Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Parler à une personne qui vient de perdre quelqu'un

La plupart d'entre nous passent plus de temps au bureau qu'à la maison. Les conversations au travail sont souvent émaillées de commentaires au sujet des enfants, des sports et de questions personnelles, ce qui nous rapproche de plusieurs de nos collègues. Lorsque l'un d'entre eux meurt ou perd un membre de sa famille immédiate, il est normal de se sentir maladroit et de ne pas trop savoir que dire ou faire.



Vous avez le choix entre aller aux funérailles ou au service commémoratif de votre collègue ou envoyer une carte de sympathie à la famille. Mais, que pouvez-vous dire à la famille? Il est toujours préférable de dire quelques mots plutôt que rien du tout, même si cela s'avère difficile. Les membres de la famille en deuil sentiront votre sincérité et apprécieront votre soutien, malgré votre difficulté à trouver les mots justes.

Si vous évitez toute conversation avec les proches, ceux-ci pourraient en éprouver du chagrin. Efforcez-vous de surmonter votre incertitude et votre maladresse et faites un pas vers les membres de la famille en deuil. Voici des suggestions qui vous permettront d'offrir le soutien nécessaire tout en vous résignant vous-même à accepter la situation.

Où commencer?

Lorsque vous voulez exprimer correctement votre sympathie et votre appréciation aux personnes en deuil, il est parfois difficile de savoir comment vous y prendre; cependant, il existe plusieurs moyens de le faire avec délicatesse. Voici quelques suggestions :

- Présentez-vous aux membres de la famille et précisez votre lien avec la personne décédée ou en deuil
- Exprimez verbalement vos condoléances
- Envoyez une note ou une carte
- Posez un geste de soutien tangible. Préparez un repas, faites une caresse, apportez un livre sur le deuil ou demandez aux personnes en deuil ce que vous pouvez faire pour les aider

Les phrases à éviter

Bien que toute expression sincère de chagrin ou de soutien soit habituellement acceptée comme telle, certaines formulations devraient être évitées :

- « Je sais ce que vous ressentez. » Chaque personne étant différente, le deuil de chacun est unique. Personne ne sait vraiment ce que ressent la personne en deuil.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

- « C’était la volonté de Dieu », « Dieu ne nous donne jamais plus que ce que nous pouvons endurer » ou « Au moins, il ne souffre plus ». Malgré les bonnes intentions, des phrases de ce genre pourraient aller à l’encontre des croyances de la personne en deuil, sans compter qu’elles offrent un piètre réconfort à la personne qui vit un deuil important.

- « Au moins, vous avez un autre enfant » ou « Vous êtes assez jeunes pour avoir un autre enfant ». Aucune vie ne peut être remplacée.

- « Vous ne vous en êtes pas encore remis? C’est arrivé il y a six semaines, deux mois, etc. » ou « Vous vous en remettrez bientôt ». Ce sont là des paroles qui manquent de délicatesse. Chacun vit son deuil à sa façon et à son propre rythme. Certaines personnes ressentiront la perte toute leur vie.

Réfléchissez à votre vie

La gestion du deuil est parfois compliquée. Vos propres sentiments à l’égard de la mort vous aideront à comprendre les sentiments des personnes en deuil. Vous pourriez réaliser que vous mourrez un jour vous aussi ou vous sentir anxieux et vulnérable. Ne craignez pas de réfléchir à ce sujet ou de ressentir de la tristesse.

Au départ, vous pourriez éprouver de la colère à l’égard de la personne décédée ou des circonstances entourant son décès. La colère est un sentiment normal et elle n’est pas nécessairement nuisible. Le fait de reconnaître honnêtement que vous éprouvez des sentiments de colère pourrait vous aider à vivre le processus de deuil.

Au cours des prochaines semaines ou des prochains mois, vos pensées pourraient souvent dériver vers la personne décédée. Vos souvenirs seront intenses. Vous pourriez même vous imaginer le voir au refroidisseur d’eau ou entendre sa voix dans le couloir et c’est parfaitement normal. Vous pourriez aussi être au bord des larmes ou éprouver le besoin de pleurer. Ne craignez pas d’exprimer vos sentiments à ceux qui ont aimé la personne décédée et à qui elle manque.

Si vous sentez que les gens sont prêts à le faire, n’hésitez pas à parler discrètement du deuil avec eux. Le fait de parler honnêtement de vos sentiments pourra aider énormément durant le processus de deuil, le vôtre et celui de la famille de la personne décédée.