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.

Vivre un deuil en milieu de travail

Nous passons beaucoup de temps au travail. Aussi, pour bien des gens, les collègues sont-ils parfois comme une famille élargie. La maladie incurable ou la mort d'un collègue nous touche tous d'une certaine façon, en plus de modifier la dynamique du groupe de travail. Les réactions émotionnelles à la suite de la mort d'un collègue varient selon les circonstances du décès et les liens que les uns et les autres entretenaient avec la personne.



Les réactions à un décès en milieu de travail

Les réactions de chacun à la mort d'un collègue dépendent de divers facteurs, entre autres, les circonstances et la soudaineté du décès, ses liens avec la personne, sa santé physique et émotionnelle et ses croyances religieuses ou personnelles.

Certains éprouvent du chagrin immédiatement. D'autres, par contre, sont surpris de ressentir beaucoup plus tard des sentiments liés au décès de la personne. Bien que nous réagissions tous différemment, nombre d'entre nous partageons certaines réactions. Même si nous savions que ce collègue était malade, nos premières réactions seront généralement le choc et l'incrédulité. Certains pourraient aussi se sentir coupables de n'avoir pas aplani certains conflits antérieurs ou de n'avoir pas pu lui dire adieu.

Chez la plupart des gens, c'est la tristesse qui fait suite au choc et à l'incrédulité. Certains sont profondément affligés par la perte d'un ami ou tristes pour les membres de la famille que la personne laisse derrière elle. Si elle est morte jeune ou de façon inattendue, les gens pourraient également avoir tendance à éprouver des sentiments de colère. Souvent, la pensée que cette personne que nous avons connue est partie pour toujours laissera en nous un grand vide.

Les accidents en milieu de travail

Quand le décès de la personne est inattendu ou attribuable à un accident du travail, la réaction et le processus de deuil sont différents. Si la mort est causée par un incident traumatisant, tel qu'un accident violent ou une agression, il n'est pas impossible que les collègues souffrent d'un choc et se sentent paralysés; ils éprouveront alors de la difficulté à accepter la mort et à entreprendre le processus de deuil.

Lorsque la cause du décès est inconnue ou qu'il existe de l'incertitude entourant les circonstances de l'accident, il se pourrait que les employés touchés figent momentanément, ce qui retardera le processus de deuil. En pareil cas, l'employeur organise parfois des séances animées par des conseillers au programme d'aide aux employés. Cette intervention permet aux participants de parler de l'événement tragique. Les conseillers établissent les faits et apportent du soutien afin de normaliser les sentiments et de désamorcer l'impact de l'événement.

La maladie incurable

Le fait de découvrir qu'un collègue souffre d'une maladie incurable nous amène parfois à avoir de la peine avant même qu'il meure. Il se pourrait aussi que, par crainte de commettre un impair, nous évitions les contacts avec cette personne ou nous limitons nos conversations avec elle. Étant donné que nous nous préparons à sa mort, il est même possible que nous la traitions différemment. Or, cela risque de réduire chez la personne le sentiment d'être appuyé et de faire partie d'un groupe, et ce, au moment

où elle en aurait le plus besoin.

Si vous ne savez pas au juste que faire ou dire, laissez la personne malade le choix d'aborder elle-même la question, et ne lui parlez de sa maladie que si elle vous en a déjà fait part. Continuez de vous comporter normalement avec elle. N'ayez pas peur de lui demander comment elle va, comme vous le faisiez auparavant. Vous lui offrez ainsi une occasion de s'épancher.

Voici quelques moyens de soutenir un collègue atteint d'une maladie incurable:

- Écoutez. En général, les gens apprécient cette attitude et y voient un signe de soutien et d'intérêt.
- Soyez honnête. Dites simplement « Je ne sais pas quoi dire » ou « Ça me dérange de te savoir malade ». Vous permettrez ainsi à votre collègue de s'ouvrir en confiance.
- Évitez les clichés. Ils révèlent un sentiment de malaise.
- Soyez positif et trouvez des façons pratiques d'aider, au besoin. Offrez à votre collègue de le conduire au travail ou de l'aider dans un projet dont l'échéancier est serré.

Le retour « à la normale »À la mort d'un membre de la famille ou d'un ami, nous prenons congé pour vivre notre deuil. À la mort d'un collègue, c'est tout un groupe, un service ou un organisme qui est touché, mais le travail ne peut s'arrêter complètement. Pourtant, il est impossible de « continuer comme si de rien n'était ». Après tout, le collègue disparu a joué un rôle précis au sein de l'organisation, comme dans la vie des employés de cette dernière.

Il est important d'accepter que le climat de travail soit modifié, le temps que les personnes touchées vivent leur deuil. Il est souvent bon pour les collègues de reconnaître les répercussions du décès et d'en parler, surtout s'il s'agit d'un accident de travail. Les conseillers au programme d'aide aux employés peuvent aider les employés à comprendre le processus de deuil et à s'adapter à la disparition du collègue.

Les étapes du deuil

Le deuil est l'un des états psychologiques les plus stressants dans la vie. La perte d'un être cher est un événement bouleversant, et il faut du temps pour s'en remettre. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, le processus de deuil comporte plusieurs étapes.
Première étape : La paralysie ou le choc. Cette réaction se produit immédiatement à la suite de l'annonce du décès et peut durer plusieurs semaines, voire plusieurs mois.**Deuxième étape : La désorganisation.** À mesure que le choc s'atténue, des problèmes physiques tels que de la fatigue ou des difficultés à respirer risquent de se manifester. Ces symptômes pourraient s'accompagner d'un état de détresse psychologique qui se manifestera sous forme de sentiments de colère, de culpabilité ou de vide. Chez bien des gens, cette étape dure des semaines, des mois ou même des années.**Troisième étape : La réorganisation**. Finalement, le sentiment de perte s'estompe et, petit à petit, nous nous concentrons à nouveau sur nos tâches quotidiennes. Même si certains d'entre nous ne cessent jamais d'avoir de la peine ou d'éprouver un sentiment de perte, il devient possible de transformer la douleur en un nouveau regard sur la vie et les gens et d'apprécier davantage les expériences positives qu'ils nous offrent.

Si chacun réagit différemment à la mort d'un proche, tout le monde a besoin de temps pour faire son deuil. Parlez de cette disparition avec vos amis, votre famille et vos collègues. Assistez aux obsèques ou au service commémoratif et témoignez de votre soutien à la famille de votre collègue. S'il y a lieu, demandez de l'aide. Renseignez-vous sur les ressources qui existent dans votre milieu ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés pour vous aider à passer au travers.
© 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.