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.

Repenser la dynamique de la famille à la suite d'un décès

Le décès d’un membre de la famille peut être une expérience dévastatrice pour chacun. Nous avons tous perdu un être cher et il peut se passer des années avant que nous acceptions cette perte. Comme un décès dans la famille représente une grande perte personnelle pour chacun, la tension sur la vie familiale peut être énorme.



Réagir à un décès

Un décès dans la famille ne devrait pas susciter une crise familiale. Une crise familiale est un problème secondaire occasionné par une mauvaise adaptation aux changements dans la vie familiale causée par le décès. Une crise de ce genre peut prendre différentes formes. Par exemple, votre fils adolescent peut soudainement décider d’emprunter la voiture familiale pour se promener avec des amis. Il n'a pas de permis de conduire et il a bu. Ou bien, une lettre déplaisante en provenance de votre succursale bancaire vous signale que le paiement hypothécaire est en retard pour le troisième mois consécutif. Les factures impayées s'accumulent.

Dans les exemples qui précèdent, en utilisant les drogues et l'alcool pour composer avec sa douleur, ou en essayant d'ignorer sa nouvelle situation financière, la famille démontre qu'elle a de la difficulté à s'adapter au décès qui s’est produit récemment ou à ses difficultés financières. La famille, dans son ensemble, a besoin d'aide.

Le clan familial

Votre famille, en plus d’être un assortiment de personnes différentes, constitue aussi un clan. Comme n'importe quel système, votre famille développe une vie et des caractéristiques qui lui sont propres. Dans le clan familial, lorsque l’un de ses membres décède, il existe deux particularités qu’il faut comprendre :

- Tout ce qui touche l’un de ses membres touche la famille dans son ensemble.
- Quand le clan familial est déséquilibré, il cherche automatiquement à retrouver son équilibre.

Une crise familiale se produit lorsque la famille ne réussit pas à retrouver son équilibre ou à se rééquilibrer d'une façon positive. Les vieilles structures familiales n’existent plus et la famille se trouve dans l’incapacité de répondre aux nouvelles exigences qu’entraîne le décès.

Pour éviter la crise, la famille doit améliorer son aptitude à résoudre les problèmes. Il pourrait s’agir de problèmes financiers, sociaux ou émotionnels. Pour résoudre les problèmes liés au décès de l'un de ses membres, une famille doit renforcer son aptitude à maintenir une excellente communication.

La communication dans votre famille

Une famille fonctionne mieux lorsqu’elle communique bien. C'est particulièrement vrai lorsque la famille vit un deuil. Vivre un deuil en tant que famille implique qu’elle doit composer avec la personnalité et les besoins de chacun de ses membres à un moment où la famille est obligée de changer.

Durant la période de deuil, tous les membres de la famille sont sous pression. Il y a énormément de douleur sous un même toit et elle se manifeste de différentes façons. L'atmosphère pourrait être volatile ou déprimée – ou les deux. Par exemple, une série d'arguments peut éclater entre deux membres de la famille, alors que pendant la même période, un autre membre de la famille se repliera de plus en plus sur lui-même, parlera à peine, dormira la plupart du temps et négligera son apparence.

Souvenez-vous que chacun dans la famille avait une relation spéciale et unique avec la personne décédée. Gardez à l'esprit que tous les membres de la famille vivent leur deuil différemment, en raison de leur place dans la famille et de leur étape de vie. La communication guérit chacun des membres de la famille et la famille en tant qu'entité.

© 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.