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.

Composer avec le décès d'une personne que vous aimez

À un moment ou l'autre, chacun de nous doit composer avec le décès d'une personne qui nous est chère.



Bien que nous réagissions tous différemment, la plupart des gens ressentent un choc, de l'incrédulité et de l'impuissance. Que la mort frappe à l'improviste ou qu'elle ait été prévue, il est normal d'éprouver de vives émotions.

Les renseignements et les suggestions de cet article vous aideront à reconnaître ces réactions communes et à mieux vivre votre deuil.

La culpabilité

Il se pourrait que vous regrettiez :

- de ne pas avoir fait vos adieux à la personne décédée
- la tournure qu'a prise votre dernière conversation
- de ne pas avoir été très aimable ou affectueux envers elle
- de ne ressentir aucune culpabilité

Le chagrin

- À l'égard du défunt, car il a été privé des plus belles années de vie.
- À l'égard de sa famille, car son conjoint et ses enfants viennent de perdre un parent et un compagnon.
- Il se pourrait que vous éprouviez un sentiment de vide et que vous ayez de la difficulté à croire que la personne décédée soit disparue à jamais.

S'aider soi-même

- Réalisez que, chaque fois que vous êtes submergé par un flot de tristesse et de douleur, vous faites un pas de plus vers la guérison.
- Confiez vos émotions à des amis ou parents en qui vous avez confiance.
- Si vous pensez n'avoir personne à qui parler ou si votre douleur vous semble trop intense ou insurmontable, consultez un médecin ou un conseiller au PAE.
- Prenez soin de vous. Lors de cette période, il est essentiel de bien s'alimenter, de faire de l'exercice et de prévoir du temps pour le repos et la détente.
- Efforcez-vous de reprendre une vie normale dès qu'il sera possible et réaliste de le faire.

Aider les autres

Le plus beau cadeau que vous puissiez offrir aux personnes touchées serait de les écouter, car la verbalisation des émotions joue un rôle important dans le processus de deuil.

- Exprimez verbalement ou par écrit votre appréciation pour les qualités particulières de la personne disparue. Fournissez ces renseignements à ceux qui préparent l'éloge funèbre ou envoyez à la famille une lettre exprimant pourquoi vous estimiez cette personne. Racontez une anecdote concernant la personne décédée. Une pointe d'humour est souvent la bienvenue.

- Renseignez-vous auprès de la famille sur ses préférences concernant un hommage au défunt. Vérifiez si la personne décédée a exprimé des souhaits particuliers, par exemple, un don commémoratif à une fondation.

- Si l'un de vos collègues vient de décéder et votre bureau organise un événement à sa mémoire, parlez-en aux membres de sa famille et invitez-les à y participer, s'ils le désirent.

- Exprimez votre sympathie de façon chaleureuse et personnelle.

- En présence de la famille éprouvée, il n'est pas toujours obligatoire de retenir ses larmes.

- L'humour et les gestes d'affection comme de serrer quelqu'un dans ses bras sont souvent les bienvenus.

Au travail

- Il pourrait être utile d'organiser une séance de verbalisation au bureau.

- Évoquez avec vos collègues le souvenir de la personne décédée.

- Exprimez vos sentiments à un collègue afin de mieux comprendre vos émotions. Il se pourrait même qu'il vive les mêmes sentiments.

- Posez une plaque commémorative.

- Créez un album souvenir que vous remettrez à la famille.

- Faites preuve de délicatesse au moment d'aborder le remplacement du travailleur décédé.

- Au besoin, faites appel à une aide professionnelle. Consultez un conseiller au PAE.

- Constituez un fonds de bourses d'études en mémoire de la personne décédée.

Qu'il s'agisse d'un deuil personnel ou de celui d'une autre personne, le fait de comprendre et d'exprimer les sentiments associés au processus de deuil vous aidera à surmonter cette épreuve.

© 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.