

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.

Annoncer son licenciement aux membres de sa famille et à ses amis

Il est parfois difficile de devoir annoncer à ses proches la perte de son emploi. En effet, vous pouvez appréhender la réaction de votre conjoint ou de votre partenaire, qui pourrait accueillir cette nouvelle avec beaucoup d'émotions, en se mettant en colère ou en vous faisant des reproches pour des événements que vous ne pouviez maîtriser. Vous pouvez aussi vous interroger sur la manière de répondre à vos enfants, aux autres membres de la famille et à vos amis.

Annoncer la perte de son emploi à son conjoint ou son partenaire

La première personne à qui vous voudrez l'annoncer est votre conjoint ou votre partenaire puisque cette perte d'emploi le concerne directement.

Assurez-vous de l'annoncer personnellement à votre conjoint ou votre partenaire. N'oubliez pas qu'avec les médias sociaux, certaines mises à pied sont publiées sur Twitter ou envoyées par texto instantanément. Par conséquent, si votre situation présente cette éventualité ou si un ami du travail risque de vous appeler, envoyez un texto ou appelez votre partenaire immédiatement. Dites-lui à quelle heure vous rentrerez pour lui expliquer la situation en détail. Le fait de communiquer d'abord avec votre partenaire lui montre à quel point votre relation est importante, que vous avez besoin de son soutien et qu'il vous est précieux.

Prenez une grande respiration. Vous venez de subir un choc. Si vous en ressentez le besoin, allez vous promener ou assoyez-vous calmement durant quelques minutes et pensez à ce que vous allez dire avant de rentrer chez vous. En quittant votre lieu de travail, il serait également judicieux d'opter pour un trajet qui minimisera certaines frustrations liées à la circulation, qui ralentira votre déplacement ou qui sera plus long afin de créer une certaine coupure entre votre travail et la maison.

Soyez direct. Parlez de la décision de l'entreprise en exposant les faits. Vous pourriez dire : « J'ai reçu une mauvaise nouvelle au travail aujourd'hui. L'entreprise a annoncé des mises à pied et mon emploi a été supprimé. Il me reste donc deux semaines. J'ai ici tous les renseignements que nous pouvons regarder ensemble. » Si vous ne possédez pas encore toute l'information requise, partagez le maximum de choses que vous savez en précisant les points que vous ignorez à ce stade-ci.

Communiquez le plus d'information possible. Voici des questions que votre conjoint ou partenaire peut vous poser :

- Pourquoi as-tu perdu ton emploi?
- Est-il possible que tu sois réembauché si les conditions venaient à changer?
- Auras-tu droit à une indemnité ou à une rémunération quelconque? Quand?
- Pendant combien de temps tes avantages sociaux dureront-ils?
- Quelles seront les conséquences sur ton assurance vie ou ton fonds de retraite?
- Auras-tu de l'aide pour trouver un nouvel emploi?

Vous pourriez avoir reçu des réponses par écrit pour l'ensemble ou une partie de ces questions de la part de votre gestionnaire ou des Ressources humaines (RH) lorsqu'on vous a annoncé votre mise à pied. Passez cette lettre en revue avec votre partenaire. Si vous n'avez aucune réponse à lui donner, soyez

capable de le reconnaître. Il est probable que vous ayez eu les mêmes questions. Notez les questions auxquelles vous ne pouvez pas répondre et faites un suivi avec votre contact aux RH.

Soyez réaliste. Votre conjoint ou votre partenaire et vous-même avez besoin d'information précise pour élaborer des plans. Par exemple, ne laissez pas entendre qu'il y a des chances que votre entreprise vous réembauche si vous savez pertinemment que cela n'aura pas lieu. Énoncez clairement les détails relatifs à l'offre de départ (montant de la paie, échéancier des paiements, etc.) et aux dates de fin du régime de soins médicaux.

Souvenez-vous ce que vous avez ressenti en apprenant la nouvelle. Si vous avez été sous le choc, si vous avez éprouvé de la colère ou si vous êtes plutôt resté indifférent, votre conjoint ou votre partenaire peut se sentir de la même façon au début, surtout si vous n'avez pas été prévenu ou n'avez pas eu d'échanges à propos de licenciements possibles. Soyez compréhensif s'ils ont besoin de soutien à leur tour.

Entretenez-vous en privé avec votre conjoint ou votre partenaire, c'est-à-dire à l'écart des enfants. Mettez-vous d'accord sur ce que vous allez dire aux enfants au sujet du licenciement. Une explication claire et cohérente de votre part, lorsque vous êtes tous les deux calmes, aidera vos enfants à s'adapter à cette nouvelle réalité.

L'annoncer à ses enfants et les aider à s'adapter à cette nouvelle réalité

L'âge de vos enfants sera un facteur déterminant de la quantité d'information que vous leur communiquerez. Il se peut que les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire aient de la difficulté à saisir le sens « d'avoir un travail ». Ils peuvent même avoir hâte de pouvoir jouer plus longtemps avec vous.

Les enfants scolarisés, quant à eux, sont capables d'établir un lien entre le travail et l'argent. Ils peuvent donc se faire davantage de soucis que les enfants de plus jeune âge. Devront-ils renoncer à leurs activités préférées, à leurs cadeaux d'anniversaire ou à de nouveaux vêtements? Y a-t-il une possibilité de déménagement liée à un nouvel emploi? Les adolescents peuvent aussi se soucier du fait qu'ils devront se trouver du travail ou du manque de moyens pour financer leurs études postsecondaires.

Peu importe leur âge, les enfants ont besoin de leurs parents pour que ceux-ci leur procurent un environnement stable et sécuritaire. S'ils ressentent votre frustration, ils risquent aussi de vous imiter.

Voici quelques lignes de conduite pour savoir comment aborder le sujet de votre perte d'emploi avec vos enfants :

Si vous êtes en couple, ayez cette discussion tous ensemble, en présence de votre conjoint et de vos enfants.

Soyez honnête et employez un ton calme et neutre. Expliquez à vos enfants ce qui s'est passé en évitant de les accabler avec trop de détails.

Un enfant d'âge préscolaire n'a pas besoin de beaucoup d'information. Voici ce que vous pourriez dire à un enfant de 4 ou 5 ans : « Papa ne partira plus à son travail maintenant, il va en chercher un autre. Quand il en aura trouvé un nouveau, il ira travailler à ce nouvel endroit. »

Un enfant scolarisé peut traiter plus d'information. Vous pourriez dire à un enfant de 8 ou 9 ans : « Maman n'ira plus à son travail. Elle en cherchera un autre qu'elle aimera encore plus. Tu continueras d'aller à ton école et à faire toutes tes activités habituelles, comme aller jouer avec Justin et Maria. Si tu as des questions, tu peux venir nous en parler à tout moment. »

Un pré-adolescent ou un adolescent a besoin d'encore plus d'information. Vous pourriez dire à un adolescent : « J'ai perdu mon travail aujourd'hui. Je suis déçu parce que j'aimais bien l'entreprise et mon travail. Je vais chercher un autre emploi. Jusqu'à ce que j'en trouve un autre, nous allons probablement devoir limiter nos dépenses pendant un certain temps; mais nous allons tous mettre la

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

main à la pâte et passer à travers. N'hésite surtout pas si tu as des questions au sujet de ma recherche d'emploi ou de la mise à pied. »

Aidez vos enfants à trouver des façons d'expliquer ce qui s'est passé à leurs amis. Les enfants plus âgés peuvent s'inquiéter davantage de la façon dont ils seront perçus par leurs amis. Ils tenteront peut-être d'éviter de dire ce qui s'est réellement passé, en disant, par exemple : « Mon père est en vacances à la maison. » Parlez à vos enfants pour qu'ils sachent comment répondre à leurs amis qui se demandent pourquoi vous arrivez soudainement à la maison au cours de l'après-midi. Votre enfant pourrait simplement répondre : « Mon père cherche un nouvel emploi. »

Évitez de faire des promesses que vous ne pourrez pas tenir. Adoptez une approche « prudente » pour toute activité ou tout plan qui implique un coût important ou qui vous obligerait à prendre des vacances. Par exemple, vous pourriez devoir lui dire : « Nous ferons de notre mieux pour t'envoyer au camp de vacances l'été prochain, mais avant de prendre une décision, attendons pour voir si je trouve un nouvel emploi rapidement. » Soyez raisonnable et réaliste.N'envisagez pas de voyage ou d'acheter des cadeaux à votre enfant pour éviter des dépenses qui seraient au-delà de vos moyens. Soyez à l'affût d'idées peu coûteuses pour vous amuser en famille, comme aller pique-niquer ou participer à des activités gratuites au parc.

Conservez vos habitudes le plus possible. Les enfants aiment et ont besoin de routines prévisibles, comme prendre les repas à des heures régulières, se faire raconter une histoire avant d'aller dormir, aller à la réunion de famille annuelle. Le maintien de vos habitudes aidera également à réduire les sentiments négatifs comme la peur ou l'impuissance.

Soyez un modèle positif.Montrez à vos enfants qu'il est possible de traverser des moments difficiles en manifestant de l'amour, une attitude positive et en gardant le sens de l'humour.

L'annoncer à sa parenté et à ses amis

L'annoncer à sa parenté et à ses amis peut être une façon d'aller de l'avant. Le fait de partager la nouvelle vous soulagera et peut aboutir à recevoir un véritable soutien ou même à obtenir l'aide dont vous aviez besoin. Cependant, si vous vous inquiétez du fait que des membres de votre famille peuvent réagir fortement ou de manière désagréable, voici des conseils qui vous aideront à vous préparer avant de leur annoncer la nouvelle :

Entendez-vous avec votre partenaire ou votre conjoint sur ce que vous annoncerez à vos amis et à votre famille, puis tenez-vous-en à ce plan. N'oubliez pas que vous n'avez pas à leur expliquer les raisons entourant cette perte d'emploi, ni les arrangements financiers que cela impliquait. Cependant, si vous envisagez plus tard de demander à vos parents ou à vos beaux-parents de vous aider, vous devriez leur dire la vérité immédiatement.

Si vous vous sentez à l'aise, dites à vos amis et à votre parenté que vous avez été mis à pied. Voici ce que vous pourriez dire en parlant de votre avenir : « Mon ancien emploi va me manquer, mais j'espère être capable de trouver bientôt du travail dans le même domaine. » Si des amis ou des membres de la famille connaissent des gens dans votre domaine, n'hésitez pas à leur mentionner que vous seriez intéressé à avoir de l'information de leur part. Vous pouvez leur dire que vous songez à utiliser LinkedIn ou d'autres sites professionnels en leur précisant toutefois de ne pas publier d'annonces à votre place. Il est préférable que vous restiez au contrôle de vos efforts dans les médias sociaux.

Supposez une intention positive. La plupart des gens, en particulier nos amis proches et les membres de notre famille, ont de bonnes intentions; quoiqu'ils ne soient pas toujours en mesure de vous aider. Parfois, les personnes que vous aimez le plus peuvent vous donner leur avis ou des conseils qui paraissent négatifs ou méprisants. Vous n'avez qu'à les remercier pour leur sollicitude avant de passer à un autre sujet de conversation. Il se peut que votre meilleur soutien provienne de personnes qui ne sont pas proches de vous et qui ont vécu une situation semblable à la vôtre.
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.

Concentrez-vous sur votre avenir et sur la façon dont vous irez de l'avant. Parlez des genres de possibilités que vous aimeriez explorer afin que vos amis et votre famille puissent garder l'œil ouvert et vous transmettre de l'information utile. La réaction des gens peut être beaucoup plus sympathique que vous pouvez l'imaginer. Même s'il est probable que vous n'acceptiez pas l'offre qu'ils vous feront, vous pouvez vous sentir mieux rien qu'en sachant que des gens sont là pour vous aider.