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.

Comprendre le deuil et la maladie chez un collègue

Un jour ou l'autre, il y a de fortes possibilités qu'un de vos collègues soit aux prises avec une maladie grave ou un deuil important. Bien que vous puissiez croire que cette situation ne pourrait vous toucher, si vous lisez cet article, c'est probablement que la situation vous touche déjà.



Les changements pouvant se produire chez votre collègue

Une maladie et un décès dans la famille sont les deux causes les plus courantes d'une baisse de rendement au travail. Si une personne avec qui vous travaillez traverse une période de maladie ou de deuil, vous pouvez vous attendre à constater des modifications dans son comportement au travail, entre autres :

des trous de mémoire
une baisse d'énergie
de la difficulté à prendre des décisions
- des sentiments d'anxiété ou de vulnérabilité
- l'incapacité à se concentrer
- l'absentéisme
- le retrait social
- un conflit personnel
- des éclats de colère
- une crise de larmes ou un autre comportement inhabituel en milieu de travail

Il arrive parfois que ces problèmes ne fassent pas leur apparition immédiatement et se manifestent des mois plus tard, et c'est normal. Une réaction différée peut faire partie du processus de deuil.

Les réactions pouvant se manifester chez un collègue en deuil

Le choc. Après le décès d'un être cher, il pourrait se produire, dans l'ordre des réactions naturelles, un engourdissement qui, pour protéger la personne en deuil, la place dans une sorte de cocon. La pleine réalisation du deuil pourrait se produire beaucoup plus tard.

Le déni. Bien que les amis ou la famille puissent intellectuellement comprendre ce qui s'est produit, au plan émotionnel, ils pourraient refuser d'y croire. Plus tard dans le processus de deuil, lorsque la personne touchée commence à ressentir la réalité de sa perte, elle voudra se souvenir des moments précieux qu'elle a passés auprès de la personne décédée et elle voudra en parler.

Le retrait social. Lorsqu'un être cher meurt, la blessure est profonde. Les amis et la famille de la personne décédée ont besoin de temps pour panser leurs plaies et pourraient rechercher la solitude. Il s'agit d'une étape saine et normale du processus de guérison.

La colère. Pour une personne en deuil, cette réaction est normale. Elle sera souvent dirigée vers un médecin traitant ou la personne à l'origine de l'accident. Si la colère n'est pas exprimée, elle éclatera de façon inappropriée et sera dirigée vers ceux qui, par hasard, se trouveront dans l'entourage de la personne en deuil.

Les larmes. Chez certaines personnes en deuil d'un être cher, la perte ressentie est énorme. Une question ou un commentaire banal pourrait involontairement déclencher une crise de larmes. Une fois de plus, cette réaction est courante; elle n'est pas nécessairement associée à vos propos et à vos opinions, mais plutôt au deuil que vit votre collègue.

Dès que vous comprendrez ce que ressent votre collègue en deuil, vous manifesterez plus d'empathie et de compassion à son égard. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les moyens d'aider un collègue vivant des moments difficiles, veuillez consulter notre bibliothèque de ressources en ligne.

© 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.