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.

Apporter du soutien à un employé souffrant d’une maladie grave

Une maladie grave chez un collègue peut ébranler les fondations d’un milieu de travail, toucher profondément les gens autour de lui et avoir des répercussions sur la dynamique de travail, la productivité et l’atmosphère en général. Les gens réalisent souvent qu’ils ne sont pas prêts à faire face aux sentiments imprévus que suscite chez eux la maladie d’un collègue et ils ne savent pas très bien ce qu’ils pourraient faire pour aider. Lorsqu’ils sont placés dans ce genre de situation difficile, les gestionnaires ont l’occasion de créer un environnement de travail où l’employé malade et les collègues touchés par sa maladie se sentiront en sécurité et soutenus. Voici des suggestions qui vous aideront à prendre les devants et à apporter votre appui à l’employé qui éprouve des problèmes de santé et aux autres membres de l’équipe.



Le diagnostic

Lorsqu’une personne malade attend les résultats de ses examens médicaux, le meilleur moyen de la réconforter consiste à l’écouter et à lui offrir votre appui. Prêtez l’oreille à ses inquiétudes; dites-lui que sa santé vous préoccupe et que vous espérez vraiment qu’elle se rétablira complètement.

Le diagnostic d’une maladie grave est difficile à accepter et peut susciter toute une gamme d’émotions. Il faut comprendre qu’il est normal et correct d’éprouver de la colère et de la peur. Une personne ayant reçu le diagnostic d’une maladie grave pourrait se sentir :

- Ébranlée
- Inquiète, terrifiée ou anxieuse
- Coupable
- Isolée
- Triste ou désespérée
- En colère

N’oubliez pas qu’une personne souffrant d’une maladie chronique se sentira souvent fatiguée ou ressentira une douleur physique, en plus de devoir composer avec le stress émotionnel du diagnostic. D’autres problèmes tels que des inquiétudes financières ou des tensions familiales pourraient aggraver une situation déjà difficile. Reconnaissez l’existence de ce stress et soyez prêt à tendre l’oreille et à offrir du soutien.

La communication en milieu de travail

© 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.

Lorsque l'information n'est pas véhiculée de façon adéquate en milieu de travail, la maladie d'un employé peut entraîner de la confusion et être une source de potins. Chacun est touché par la maladie d'un collègue, que ce soit au plan des émotions ou possiblement de la charge de travail. En tant que gestionnaire, assurez-vous de respecter la vie privée de votre employé, tout en encourageant une bonne communication entre vous et les employés. Créez un équilibre entre la transmission de l'information et la vie privée de votre collègue.

- **Respectez les sentiments personnels de l'employé.** Ne divulguez pas de l'information dont l'employé malade ne souhaite pas parler. Préservez la confidentialité des renseignements personnels et médicaux de l'employé, sauf si celui-ci vous demande de préciser certaines choses à ses collègues, et ne parlez de rien d'autre. Passez en revue les politiques et pratiques de votre organisation en ce qui concerne les renseignements à transmettre au sujet d'un employé malade.

- **Encouragez ses collègues à parler.** La maladie d'un employé peut avoir des répercussions sur certaines tâches et exiger une nouvelle répartition ou une augmentation des charges de travail. Encouragez vos employés à exprimer leurs émotions et leurs idées au sujet de cette surcharge de travail ou de tout autre problème professionnel associé à la maladie ou à l'absence de leur collègue.

- **Prévoyez qu'une personne** servira de lien auprès de l'employé malade – que ce soit vous ou un collègue avec lequel l'employé s'entend particulièrement bien – afin de transmettre des renseignements tels que les dates de ses traitements, s'il souhaite ou non recevoir des visiteurs, ce que les autres collègues peuvent faire pour l'aider, etc.

Maintenez la communication

Les gens évitent parfois d'interagir avec une personne gravement malade, car ils ignorent ce qu'ils devraient dire ou faire. Parlez-en aux autres employés et échangez avec eux ces suggestions sur la façon d'interagir avec un collègue malade afin de dissiper la gêne et de maintenir les lignes de communication ouvertes.

- **Restez en contact.** Un appel téléphonique ou une carte d'encouragement rappellera à votre collègue que vous pensez à lui.

- **Contentez-vous d'écouter.** Laissez la personne malade diriger la conversation. Écoutez ce qu'elle dit et ne donnez des conseils que si elle vous en demande.

- **Prenez les choses un jour à la fois.** Les gens qui souffrent d'une maladie chronique ou grave pourraient vouloir en parler aujourd'hui, mais pas demain. Ne soyez pas offusqué si votre collègue vous semble plus tranquille qu'à l'habitude ou désire être seul. C'est tout à fait normal. Respectez ses sentiments et soyez prêt à l'écouter et à l'aider au besoin.

- **Accordez-lui toute votre attention.** Fermez votre téléphone cellulaire quand vous lui parlez et ne planifiez pas de lui rendre visite si vous prévoyez un horaire chargé. Il faut du temps pour vraiment écouter et accorder toute votre attention. De plus, quand vous lui parlez, établissez un

contact visuel et évitez de bouger continuellement, sinon il pourrait croire que vous êtes mal à l'aise ou que vous lui cachez quelque chose.

- **Faites preuve de constance.** Bien que la façon de penser de votre collègue malade puisse être différente, il est toujours celui que vous avez appris à connaître avant que le diagnostic soit posé. Ne soyez pas un ami des bons jours seulement; manifestez l'engagement et l'amitié que vous aviez envers lui avant que ses problèmes de santé se déclarent.

- **Soyez à l'aise dans le silence.** Vous ne réussissez pas à trouver les mots justes? Ne craignez pas de laisser passer un silence. Celui-ci vaut mieux qu'un verbiage vide de sens. Souvent, une accolade ou un sourire vaut mille mots.

- **Prenez le temps de rire.** Ne craignez pas de plaisanter ou de raconter une bonne histoire aux moments opportuns. Cela pourrait lui faire oublier sa maladie et lui remonter le moral.

- **À ne pas dire: «** Je sais ce que tu ressens », à moins, évidemment, que vous ayez souffert de la même maladie. Demandez plutôt: « Comment te sens-tu? »

Comment offrir de l'aide?

Aidez les employés touchés par la maladie de leur collègue en parlant avec eux des moyens de lui apporter du soutien. Souvenez-vous qu'en plus d'aider l'employé malade, vous aidez aussi sa famille et ses amis touchés par la maladie. Il existe plusieurs moyens d'aider et de faire une différence dans la vie d'un collègue souffrant d'une maladie chronique.

- **Renseignez-vous.** Les préférences varient d'une personne à l'autre. Certaines voudront tout connaître sur leur maladie tandis que d'autres se contenteront de ce qu'ils doivent savoir. Effectuez une recherche sur la maladie, les traitements offerts et les services de soutien dont pourrait bénéficier la personne malade. Ce sont là d'excellents moyens pratiques d'aider et de manifester votre appui.

- **Sortez des sentiers battus.** La faiblesse ou une mobilité réduite causée par la maladie pourrait nuire à l'accomplissement de ses tâches quotidiennes. Aidez votre collègue à découvrir de nouveaux moyens de procéder. Afin de lui faciliter la vie, trouvez des marchés d'alimentation et des pharmacies qui effectuent des livraisons à domicile, ainsi que les organismes de sa collectivité qui offrent des services de soutien.

- **Demandez.** N'attendez pas que l'on recrute vos services pour aider la personne malade. Demandez ce que vous pouvez faire. Mieux encore, demandez à quel moment vous pourriez faire des choses précises, par exemple, tondre le gazon ou garder les enfants. Si vous offrez vos services avant qu'il vous le demande, votre collègue sera plus enclin à accepter votre aide.

Au moment où elles obtiennent le diagnostic d'une maladie, nombre de personnes reçoivent immédiatement une grande attention et du soutien. Cependant, cette attention finira par s'atténuer,

surtout si elles sont aux prises avec une maladie chronique qui se prolonge durant des mois. Le plus important au sujet de l'aide consiste à la mener à terme. S'il peut s'avérer facile au début d'apporter du soutien, au fil du temps il pourrait devenir plus difficile de maintenir ses bonnes intentions. Soyez constant et joignez le geste à la parole. Votre collègue se sentira alors soutenu et apprécié au cours de cette période difficile de sa vie.