



Le deuil sur le lieu de travail

› Contexte

Lorsqu'un collègue perd un membre de sa famille, il n'est pas toujours évident pour ses collègues de trouver les mots 'justes' et d'adopter l'attitude adéquate. Pourtant, les collègues jouent également un rôle majeur dans le travail de deuil de leur collègue et ils peuvent l'aider à se reconstruire une identité dans la nouvelle réalité qui s'impose à lui. Les avis et conseils présentés dans cette fiche peuvent aider tout un chacun dans la recherche d'une façon adéquate de soutenir au mieux un collègue en deuil dans cette période difficile.

› Que peuvent faire les collègues ?

- Soyez conscient des circonstances difficiles dans lesquelles votre collègue doit vivre ce décès. En raison des différentes mesures prises dans le cadre de la crise du COVID-19 et surtout des mesures d'application dans le secteur des pompes funèbres, le processus d'adieu que vit votre collègue se déroule de façon tout à fait différente de ce à quoi nous sommes habitués dans notre société actuelle. **Recherchez dès lors des manières alternatives de soutenir votre collègue dans ces circonstances d'autant plus difficiles**, toujours dans le respect des règles de distanciation sociale. Voici quelques possibilités : se cotiser avec d'autres collègues pour faire livrer une couronne de fleurs, faire livrer un repas chaud chez le collègue, créer un petit espace de mémoire au travail, etc.
- Envoyez à votre collègue un court message de **soutien** (par ex. « je partage ta douleur » ou « je suis sincèrement désolé »), et demandez-lui s'il apprécierait d'avoir un bref échange par téléphone. N'oubliez pas que votre collègue aura beaucoup de choses à régler dans les premiers jours et les premières semaines suivant le décès, et que ce n'est peut-être que plus tard qu'il aura besoin d'un contact plus approfondi.
- **Contactez régulièrement** votre collègue, s'il le souhaite bien entendu. Demandez-lui comment il se sent. Si votre collègue doit rester en quarantaine, demandez-lui s'il a besoin d'une aide d'ordre pratique, pour les courses par exemple. Dans l'affirmative et si possible, proposez de faire quelque chose pour lui. Demandez quels sont les contacts sociaux que l'on peut actuellement solliciter (aide au sein du cercle familial et des connaissances). Si votre collègue préfère ne pas être contacté par téléphone, envoyez-lui régulièrement une petite carte, un mail ou un SMS.
- Prenez conscience que la chose la plus importante que vous pouvez faire en ce moment est d'**écouter** la personne. Laissez votre collègue parler des sujets dont il/elle a envie de parler. Respectez le fait que le collègue endeuillé exprime ne pas avoir besoin de contact et soulignez votre disponibilité si ce besoin devait changer.
- Si vous ne savez pas trop quoi dire ni comment réagir, faites-en part ouvertement : « Je ne sais pas trop quoi dire, mais je partage ta douleur ».
- Ne donnez **pas de conseil sans y être invité**. De préférence, ne partagez pas spontanément vos propres expériences en matière de deuil ou de chagrin, et ne faites pas part de votre opinion concernant la crise actuelle et les mesures prises, sauf si votre collègue vous le demande explicitement.

- **Évitez les banalités** telles que « Le temps guérit toutes les blessures », « Heureusement que ta maman va bien », etc. Ce genre de phrases nuisent involontairement au chagrin. Évitez également de faire part de votre avis et de porter un jugement sur la situation, tel que « Il aurait mieux fait de ne pas aller à cette fête » ou « Ils auraient mieux fait de le laisser s'éteindre tranquillement à la maison de repos ».
- Veillez à ne **pas** laisser la conversation se terminer sur une **fin ouverte**. Évitez dès lors les phrases telles que : « N'hésite pas à me dire si je peux te retéléphoner » ou « N'hésite pas à me dire si je peux faire quoi que ce soit pour toi ». La personne en deuil n'a bien souvent pas l'énergie de proposer de faire telle ou telle chose, proposez-lui donc un moment auquel vous la recontacterez ou dites-lui ce que vous pensez pouvoir faire pour elle.
- Au moment où votre collègue reprendra le travail, veillez à ce qu'il se sente le **bienvenu** et montrez-vous compréhensif face au fait que le retour au travail est probablement une étape difficile. Veillez à lui faciliter au maximum le franchissement de cette étape. Pour ce faire, mettez-vous d'accord avec les autres membres de l'équipe.
- Soyez attentif à l'**impact des anniversaires** (aussi à l'impact de l'anniversaire de décès) **et des jours de fête**.
- **Revenez régulièrement sur le décès** en demandant au fil du temps au collègue endeuillé comment il se sent.

› Informations utiles

Cohezio, votre service externe de prévention et protection au travail, est à votre service pour :

- accompagner la ligne hiérarchique et la conseiller par rapport aux mesures à prendre
- offrir un soutien psychosocial aux travailleurs qui en éprouvent le besoin

N'hésitez pas à faire appel à nos services dans cette période difficile par le biais de notre adresse mail sec.rim@cohezio.be ou au numéro 02/533.74.88. Cohezio est là pour vous.

Prenez bien soin de vous et des personnes qui vous entourent.