

Conseils pour les collègues et ami(e)s de personnes en deuil

Votre collègue pourrait faire partie de la famille ou un proche de la personne décédée et vit un deuil. Même si la perte est tout à fait normale et que le deuil est une réaction et processus humains naturels à une perte importante, des problèmes de santé pourrait se manifester. Vous pouvez offrir un soutien important comme ami(e) ou collègue aux endeuillés par divers moyens.

À FAIRE :

Reconnaître que la personne peut vivre cela très difficilement (surtout si le décès est inattendu ou le résultat d'un acte criminel) comme peut ne démontrer que peu de tristesse. Chacun vit le deuil à leur rythme et à leur façon.

Offrir de l'aide en leur demandant ce que vous pouvez faire pour aider durant cette période.

Témoignez votre sympathie (« Mes condoléances »)

Écouter lorsqu'il vous en parle. Donner le temps d'exprimer les émotions et sentiments. Il est souvent nécessaire d'en parler. Le processus du deuil varie mais la phase ultime du deuil est de retourner graduellement à un fonctionnement normal.

Planifiez au travail d'avoir quelques représentants qui pourront assister aux funérailles ou service funèbre si possible.

Offrir vos sympathies avec une carte, avec des fleurs ou avec une contribution à une cause selon les vœux de la famille.

Préparer de la nourriture et l'apporter à la personne endeuillée.

À ÉVITER :

Éviter les clichés comme : « Le temps arrange tout », « Tu vas voir que ça va passer », « C'est la volonté de Dieu »

N'éviter pas d'en parler, et n'éviter pas la personne.

Éviter de changer le sujet lorsque la personne pleure ou semble émue.

N'hésitez pas à suggérer à la personne que le PAE est disponible et peut aider en tout temps, 24 sur 24. Composer le sans frais :

**1-800-268-7708 ou
1-800-567-5803 (aide aux malentendants).**