

Apprendre à apprivoiser le deuil, même au travail



Lucie Legault
llegault@asstsas.qc.ca

Le deuil est un processus naturel et vital. Souvent associé à la perte d'un être cher, il accompagne néanmoins, à divers degrés, tout mouvement de transformation dans le milieu de travail.

Le deuil est la dimension du changement par lequel le cœur, le corps et la tête assimilent les pertes.

Le deuil au travail

Les périodes de transformation majeure au travail créent des contextes susceptibles de générer de multiples deuils : modification d'emploi, perte de contacts quotidiens avec des personnes appréciées, etc. Chaque deuil est unique. Il faut le voir comme un processus de guérison itératif et non linéaire ; la personne fera des allers-retours entre les différentes étapes et chacune d'elles sera d'intensité et de durée variables.

Les conditions aidantes

Pour faciliter le passage des différentes étapes, il est souhaitable que la personne accepte de vivre son deuil un pas à la fois. Elle devra accepter la cohabitation de sentiments et faire preuve de résilience (*se résilier* et non se résigner), c'est-à-dire choisir de rechercher les éléments positifs. Plus que jamais, il est bon d'être compatissant envers soi-même et de privilégier de saines habitudes de vie.

L'entourage sera d'une aide précieuse s'il fait preuve d'écoute et d'une présence bienveillante. La personne affectée a besoin qu'on ait à son égard de petites attentions et qu'on lui permette le va-et-vient entre l'histoire passée et le futur en création.

Lorsque le deuil est lié à un changement majeur au travail, il est important de reconnaître les sources et d'en faciliter la guérison. Pour se faire, le milieu de travail visera à

Lorsque le deuil est lié à un changement majeur au travail, il est important de reconnaître les sources et d'en faciliter la guérison.

procurer un climat de sécurité physique et psychologique (ex. : écoute, présence, soutien, relations positives, gestion efficace des difficultés).

Lorsqu'on traverse un deuil, certaines journées sont plus difficiles que d'autres. Dans ces moments, il faut trouver en soi, ou avec des proches et des collègues, des plages de paix et de sérénité. ■

LES ÉTAPES

- 1. Déni** : se sentir exclu de la vie courante, refuser de croire que ça s'est passé, faire comme si rien n'avait changé.
- 2. Colère** : en vouloir à la vie, se sentir coupable, chercher un coupable.
- 3. Marchandage** : se dire que si on avait fait telle chose, tout aurait été différent, se faire des promesses avec l'idée de ramener intact le passé.
- 4. Dépression** : la réalité frappe, la tristesse domine.
- 5. Acceptation** : s'habituer graduellement à la nouvelle réalité, retrouver la capacité de se donner de nouveaux projets.