

# Apprivoiser le deuil, même celui dû aux changements



Lucie Legault  
llegault@asstsas.qc.ca

Souvent associé à la perte d'un être cher, le deuil accompagne aussi, à divers degrés, toute 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. Modification d'emploi, perte de contacts quotidiens avec des personnes appréciées, etc., chaque deuil est unique et sa durée varie d'une personne à l'autre. Il faut le voir comme un processus de guérison durant lequel la personne fera des allers-retours entre les différentes étapes, celles-ci 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 (se "résilier" et non se résigner). 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 le passé et le futur en création.

Lorsque le deuil est lié à une transformation au travail, il est important de reconnaître les sources (ex. : changement de groupe ou d'équipe, modification des tâches) et d'en faciliter la guérison. Pour se faire, le milieu de travail visera à procurer un climat de sécurité physique et psychologique (ex. : écoute, relations positives, gestion efficace des difficultés). La personne pourra aussi recourir à du soutien externe, comme le programme d'aide aux employés, un psychologue ou auprès du syndicat.

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/reconstruction** : la tristesse domine, la réconciliation avec la réalité s'amorce
- 5 Acceptation** : s'habituer graduellement à la nouvelle réalité, retrouver la capacité de se donner de nouveaux projets

(Source : Elizabeth Kübler-Ross, psychiatre, Suisse)