

## **Le chagrin et la perte sur le lieu de travail pendant le COVID-19**

Tous les New-Yorkais ont probablement entendu parler de personnes décédées ou directement subi le décès d'une personne qu'ils connaissent, notamment des collègues et des proches, pendant l'épidémie de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19). Les collègues, avec qui vous travaillez côte à côte et partagez des expériences professionnelles et personnelles, peuvent prendre une place importante dans votre vie, et ces pertes peuvent vous affecter, vous et toutes les personnes avec lesquelles vous travaillez. S'en remettre prend du temps, et les réalités des politiques de distanciation physique peuvent rendre ce processus encore plus difficile. Il n'est pas toujours possible de ressentir le chagrin et d'y faire face comme vous le feriez d'habitude, par exemple, en passant du temps en personne avec vos collègues, vos amis ou votre famille, en vous rendant dans un lieu de culte ou en étant présent en personne aux funérailles. Ces changements peuvent être traumatisants et affecter le processus de deuil. Vous pouvez soutenir vos collègues qui ont perdu un être cher et faire face au décès d'un collègue en comprenant mieux le chagrin, la perte et la manière de dialoguer avec vos collègues après un décès.

### **Que dire à un collègue endeuillé**

Il peut être difficile de savoir quoi dire à des collègues en apprenant le décès de leur proche, mais ne rien dire peut donner à la personne le sentiment d'être isolée dans son chagrin. Voici quelques manières de montrer à vos collègues que vous vous souciez d'eux :

#### **Manifestez de l'empathie**

Souvent, tout ce que l'on peut dire et qu'il suffit de dire est simplement que vous avez appris la perte qu'ils ont subie, que vous imaginez à quel point cela doit être difficile pour eux, et que vous êtes là pour les soutenir et les aider si besoin. Vous pouvez aussi leur envoyer un court e-mail ou un message direct, par exemple :

- « Même si nous devons maintenir la distanciation physique, je suis là pour toi. »
- « Si je peux faire quoi que ce soit pour te faciliter la vie, n'hésite pas à me le dire. »

#### **Soyez conscient que le deuil est un processus**

Le deuil est un processus. Avant de pouvoir surmonter une perte, les personnes connaissent parfois des jours où il est plus ou moins difficile de gérer le chagrin et de faire son deuil. Essayez de prendre de leurs nouvelles régulièrement. Quand vous leur demandez « Comment vas-tu aujourd'hui ? », invitez-les à parler plus librement, au-delà du simple « Ça va ».

#### **Offrez votre soutien**

Offrez votre aide et votre soutien de manière à ne pas ajouter aux difficultés qu'elles connaissent déjà en leur donnant le sentiment que vous faites pression sur elles pour qu'elles acceptent. Vous pouvez dire : « Je serai là pendant les quatre prochaines heures de toute façon, alors si tu as besoin de parler à quelqu'un, n'hésite pas. Je suis disponible. » Ou vous pouvez dire : « Ça doit être très difficile de préparer des funérailles dans un moment comme celui-ci. Si tu as besoin d'aide pour trouver des solutions, dis-le-moi. »

### **Calquez votre comportement sur celui de la personne endeuillée.**

Selon votre degré de proximité, la personne peut vouloir ou non parler de sa perte. Même si vous êtes proches, il se peut qu'elle ne soit pas prête à parler de son chagrin. Contentez-vous d'écouter et d'être prêt, si et quand elle souhaite parler, mais ne faites jamais pression pour qu'elle se confie. Vous pouvez dire : « J'aimerais en apprendre plus sur ton proche quand tu seras prêt, mais je respecte aussi ton intimité. »

### **Ce qu'il ne faut pas dire**

Dans le cadre d'un deuil sain, une personne endeuillée doit faire face à l'ampleur de sa perte. Par conséquent, les phrases visant à minimiser sa perte, même si l'intention est bonne, n'apporteront aucune aide. Phrases à éviter en parlant avec un collègue qui vient de perdre un être cher :

- « Ça va aller. »
- « Tu es encore jeune, tu peux encore avoir une belle vie. »
- « Ils sont dans un endroit meilleur. »
- « Rien n'arrive par hasard. »
- « Le temps guérit tout. »

### **Faire face au décès d'un collègue**

Selon la nature de la relation, vous pouvez ou non traverser un processus de deuil suite à la mort d'un collègue. Le chagrin est une réaction naturelle et normale à la perte d'une personne importante pour vous. C'est la manière dont nous traversons et guérissons d'une perte importante. Cette expérience peut être douloureuse. Comprendre l'expérience de deuil et la meilleure manière d'y faire face peut vous aider à vous remettre de toutes sortes de chagrins.

Pendant le deuil, vous pouvez ressentir divers symptômes et réactions, notamment :

- Un sentiment de vide, d'engourdissement, de colère ou de culpabilité
- Vous demander si des choses auraient pu ou dû être faites différemment
- Des tremblements, des nausées, un épuisement et une faiblesse
- Des cauchemars
- Le fait d'être distrait et étourdi
- Des difficultés à reprendre les activités habituelles

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de faire son deuil. Chacun vit le chagrin différemment et chaque perte est unique.

### **Faire face en tant qu'équipe**

#### **Reconnaissez la perte subie**

Mettez à disposition un espace et du temps pour permettre aux collègues de parler de ce qui s'est passé, plutôt que de continuer comme si de rien n'était. Il peut être utile de réserver du temps pendant les réunions virtuelles du personnel pour demander à chacun comment il va. Envoyez un e-mail aux membres de votre équipe pour parler de la perte, de son impact, et incluez des ressources pour eux comme celles figurant dans la section « [Où obtenir de l'aide](#) » ci-dessous.

### **Tenez compte des réactions individuelles**

Le décès d'un collègue peut affecter chaque personne sur le lieu de travail de manière différente. Certains peuvent être profondément affectés par cette perte, alors que d'autres pas. Certaines personnes souhaiteront exprimer leurs sentiments, alors que d'autres préféreront y faire face en privé. Il faudra peut-être à certains plus de temps qu'à d'autres pour surmonter cette perte. Soyez conscient des différentes manières dont les personnes réagissent à cette perte et respectez ces différences.

### **Faites preuve de gentillesse les uns envers les autres**

C'est un moment difficile pour l'équipe de travail et qui nécessitera probablement de nombreux ajustements. Les gens ne seront peut-être pas en mesure de donner le meilleur d'eux-mêmes. Soyez patient, gentil et compréhensif les uns envers les autres pendant cette période. Trouvez des manières de coopérer et de partager toute charge de travail supplémentaire. Ayez consciemment des gestes de gentillesse envers vos amis et collègues, et essayez d'engager la conversation avec eux sur d'autres sujets que le COVID-19.

### **Prenez soin de vous**

Le chagrin peut être épuisant, émotionnellement et physiquement. Il vous faudra peut-être accorder davantage de temps à des activités qui vous nourrissent et vous ressourcent, comme le repos, la relaxation, l'exercice physique et les distractions. Exprimez vos pensées et sentiments à des personnes de confiance, car c'est ce qui peut être le plus utile. Mettre les choses par écrit peut également aider certaines personnes. Rappelez à vos collègues de prendre soin d'eux en priorité et encouragez-les à le faire.

### **Laissez-vous et laissez-leur du temps**

Dans la culture américaine, il existe une tendance à nier les effets de la perte et à s'attendre à surmonter rapidement une perte. Laissez-vous et aux autres le temps nécessaire pour surmonter la perte, et soyez conscient qu'il n'existe pas un délai précis pour cela.

### **Funérailles et cérémonies à la mémoire des défunts**

Informez chacun des dispositions qui ont été prises et, dans la mesure du possible, de l'horaire pour assister virtuellement à la cérémonie, si cela est possible, pour ceux qui souhaitent y assister. Cependant, obtenez auparavant l'accord de la famille avant de diffuser ces informations. Soyez conscient que chaque famille est différente et peut choisir de ne pas rendre publiques les informations sur les funérailles ou la cérémonie.

### **Honorez la mémoire du collègue décédé**

Pensez à honorer la mémoire du collègue décédé de manière appropriée, par exemple, en recueillant de l'argent pour une association caritative, en créant une commémoration en ligne ou en envoyant une lettre aux proches de la personne décédée.

### **Faire face en tant qu'individu**

Même si le deuil de notre collègue décédé peut être partagé par l'équipe entière, nous devons tous également faire face à cette perte à un niveau personnel et individuel. Cela peut être traumatisant, en particulier si nous les connaissions depuis longtemps et étions des amis proches. Voici quelques conseils à suivre pour faire le deuil :

- **Acceptez vos sentiments.** Surmontez votre chagrin à votre propre rythme et à votre manière. Faites preuve de patience envers vous-même.
- **Parlez de la perte que vous avez subie.** Cela peut être réconfortant et vous permettre de vous sentir moins seul. Communiquez avec vos amis et votre famille par téléphone, SMS et par le biais d'autres plateformes numériques.
- **Faites le bilan de ce qui va bien.** Écrivez vos points forts et vos moments de joie dans la journée ou partagez-les avec d'autres.
- **Limitez votre exposition à la couverture médiatique** du COVID-19. Éteignez la télévision, l'ordinateur, ignorez les publications liées au COVID-19 sur les réseaux sociaux, et laissez de côté les journaux.
- **Faites une pause.** Faites quelque chose qui vous apporte de la détente, de l'énergie ou qui vous remonte le moral.
- **Participez à la communauté.** La communauté peut vous offrir un réseau de soutien. Restez en contact grâce aux plateformes numériques.
- **Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassé.**

### Quand demander de l'aide

Les sentiments de chagrin sont des réactions normales aux pertes importantes. Si ces sentiments persistent, si votre humeur ne s'améliore pas ou se détériore, ou si vous n'êtes pas capable de fonctionner et d'effectuer les activités courantes de la vie quotidienne, demandez de l'aide.

### Où obtenir de l'aide

Pour obtenir des informations supplémentaires sur le stress et l'anxiété, y compris des conseils pour faire face et rester en contact avec les autres, ainsi que des informations sur le chagrin et la perte, consultez la rubrique « Coping and Emotional Well-being » (Faire face et bien-être émotionnel) à l'adresse [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

Si les symptômes de stress deviennent trop difficiles à gérer, vous pouvez entrer en contact avec des conseillers qualifiés de NYC Well, un service gratuit et confidentiel de soutien à la santé mentale qui peut aider les New-Yorkais à surmonter ces difficultés. Le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir une aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne en vous rendant à l'adresse [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

NYC Well propose plusieurs applications (apps) de bien-être et de soutien émotionnel pour vous aider à surmonter les difficultés. Consultez la bibliothèque d'applications « App Library » sur [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) pour obtenir des outils en ligne qui vous aideront à prendre soin de votre santé et de votre bien-être émotionnel.

L'assistance téléphonique de soutien émotionnel de l'État de New York (NYS) pour le COVID-19 au 844 863 9314 est disponible de 8 h à 22 h, sept jours sur sept. L'assistance téléphonique est assurée par des professionnels volontaires spécialisés qui sont là pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter vers d'autres services si nécessaire.

Pour des informations générales sur le COVID-19, y compris sur comment se prémunir contre la stigmatisation, consultez [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ou [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.**

4.16.20