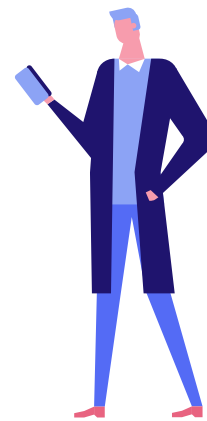


Le Deuil



C'est un état affectif douloureux occasionné par une **perte définitive** telle que le décès d'un être cher, une rupture sentimentale ou la perte d'un emploi. Il permet de surmonter un événement critique de sa vie.

Les caractéristiques

1 PHYSIQUE

On ressent parfois des serremments au niveau de la gorge et de la poitrine, des palpitations cardiaques ou encore des maux de tête. On peut perdre son énergie, son appétit et avoir des troubles du sommeil.

2 PSYCHOLOGIQUE

La perte provoque presque toujours du chagrin, de la tristesse. Cela peut aussi faire vivre de l'angoisse, de la culpabilité, de l'insécurité, etc.

3 SOCIALE

On a parfois tendance à s'isoler, on sort moins. Echanger avec les autres peut alors apparaître comme quelque chose de pénible.

Le processus

1

LE CHOC

Annnonce brutale : on est sidéré, assommé. On a l'impression que ça ne peut pas être réel.

2

LE DÉNI

On refuse de croire que la perte est réelle, cela paraît trop insupportable, on essaye de rationaliser ses émotions.
«Ce n'est pas possible !»
«Je suis dans un cauchemar»

3

LA COLÈRE

On cherche un sens, un coupable à cette situation. **«c'est tellement injuste !», «Ils n'avaient pas le droit»**. Un sentiment de culpabilité peut alors émerger, **«pourquoi lui et pas moi ?», «j'aurais dû profiter de ce moment-là»**

4

LA TRISTESSE

On accepte la perte mais on n'est pas en mesure d'y faire face. La douleur est intense, on se sent déprimé et en détresse.
«Je ne vais jamais m'en remettre», «qu'est-ce que je vais devenir ?»

5

LA RECONSTRUCTION

On commence à s'ouvrir aux autres, on commence à chercher des moyens pour sortir de son chagrin et trouver des solutions. on «cicatrise» la perte.
«C'est dur, mais je vais continuer à vivre»

6

L'ACCEPTATION

On se réconcilie avec la réalité et on accepte le fait qu'on ne pourra pas changer les choses. On apprend à s'adapter à notre nouvelle vie.

Ce que peut faire l'entreprise

- **Rester vigilant** : tous les employés n'évolueront pas à la même vitesse dans leur processus de deuil et certains resteront plus longtemps dans certaines phases, comme celle de la colère par exemple.

- **Garantir un soutien social solide** et montrer de la bienveillance à l'égard des employés vivant un deuil.
- **Pratiquer l'écoute active**, laisser le temps à la personne de s'adapter aux changements qu'implique la perte.