

# Soutenir un collègue en deuil

Lorsqu'un collègue perd un être cher, il ressent des sentiments profonds de deuil. En tant que collègue, vous vous demandez peut-être comment vous pouvez lui apporter un soutien. Les conseils suivants peuvent vous aider



## Essayez d'assister aux funérailles

Essayez d'assister vous-même aux funérailles, en concertation avec la famille et avec l'employeur/le dirigeant. La présence de collègues est une chose dont les personnes en deuil se souviennent souvent et qu'elles apprécient comme soutien.

## Une carte de condoléances personnelle

Envoyez de préférence une carte de condoléances personnelle et manuscrite, même si vous n'avez pas assisté aux funérailles. Si vous utilisez une carte de condoléances pré-imprimée, ne vous contentez pas d'y inscrire votre nom. Incluez quelques phrases personnelles pour que les personnes endeuillées sentent que vous avez pris le temps de leur adresser un message de soutien.

## Besoin d'inspiration ?

Sur [la plate-forme de textes de deuil](https://www.delab.be) sur [delab.be](https://www.delab.be), vous trouverez de très beaux textes de condoléances.

## Une attention fait toujours plaisir

Une carte, un message ... Faites savoir à votre collègue, de temps en temps, que vous êtes là pour lui et que vous continuerez à l'être.

## Soyez ouvert à une vraie conversation

Ignorer et ne pas en parler n'est jamais une bonne option. Restez ouvert à une conversation. Il s'agit bien sûr d'un thème difficile et le fait d'avoir les mots justes ne va certainement pas de soi. Dans un tel moment, il n'y a rien de mal à indiquer que vous ne savez pas quoi dire. Indiquez que vous êtes présent si la personne a besoin de quoi que ce soit. Montrer son engagement est au moins aussi important que de dire exactement les bonnes choses. Montrez que le chagrin de la personne en deuil vous touche.

## Évitez les clichés

Le «rétablissement rapide» n'existe pas. Ne tombez pas dans des clichés tels que «le temps guérit toutes les blessures» ou «vous vous en sortirez». N'essayez pas de donner des conseils au cours d'une conversation. Écouter et montrer que vous êtes là est le plus important.

## Rappelez de bons souvenirs

Vous cherchez les bons mots ? Vous pouvez alors, par exemple, citer une anecdote que le collègue vous a raconté un jour sur l'être cher décédé. Vous pouvez peut-être vous rappeler d'un moment où l'être cher était présent à une fête du personnel ? Pouvoir se rappeler des souvenirs signifie beaucoup pour la personne en deuil.

## Un petit geste

Tous les petits gestes quels qu'ils soient peuvent se montrer très réconfortants en période de deuil, comme apporter une tasse de café à son collègue ou remarquer la photo du défunt sur le bureau et en toucher un mot.

## Une aide pour les tâches

Tout le monde n'est peut-être pas doué pour le soutien émotionnel ou prêt à avoir une conversation profonde. Soutenir peut également consister à garder un œil sur les tâches d'une personne pendant un certain temps, à examiner avec elle les échéances, à vérifier les choses sur lesquelles elle a du mal à se concentrer ou à l'aider à tenir jusqu'à la fin de la journée.

## Une aide pratique

Les questions pratiques peuvent également revêtir une grande importance. Vous pourriez par exemple proposer à votre collègue d'aller le chercher à son domicile pour se rendre ensemble au travail.