

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Quand la mort survient au travail : traiter et traverser le processus de deuil

PAR: Amanada Gee
Virginia Jahyu

Pour de nombreuses personnes, c'est un mot qui inspire la peur, l'anxiété et la tristesse. C'est un processus naturel de la vie; cependant, ce processus est complexe et souvent difficile à traiter quand il se produit. Ce n'est habituellement pas la première chose à laquelle vous pensez quand vous décidez de travailler dans le domaine des services sociaux – alors quand la mort survient, parfois, vous êtes frappé par le silence, vous laissant sans voix, ne sachant pas comment consoler et soutenir la personne qui vit le deuil. Nous pourrions nous demander : «Est-ce que je dis la bonne chose? Est-ce qu'il y a une «bonne» chose à dire en ce moment?» ou peut-être «Comment puis-je soutenir cette personne?»

Il est important de se rappeler que la mort est une voie incontournable par laquelle tous les êtres vivants doivent passer. Pour parler de façon poétique, c'est la seule promesse que la vie nous offre.

L'auteur Shel Silverstein dit : «Il n'y a pas de fins heureuses. Les fins sont la partie la plus triste, alors donnez-moi simplement un milieu heureux et un très heureux début.» Par conséquent, comme professionnels de soutien direct, la seule chose sur laquelle nous avons le contrôle est la qualité du temps passé ensemble.

Quand vous travaillez dans le domaine des services sociaux, il y a plusieurs formations obligatoires offertes aux employées et employés pour aider à soutenir, éduquer et informer les meilleures pratiques éthiques. Par exemple, bon nombre d'entre nous devons suivre une formation en prévention des maltraitances, en gestion sûre, en premiers soins, en manipulation des aliments, en soins du dos, etc. Le thème du deuil est à peine mentionné et, plus précisément, les façons de réagir, de traiter et d'aller de l'avant au travail malgré ce deuil.

Lors du décès d'une personne au foyer de groupe ou au programme de jour où vous travaillez, comment avez-vous géré la situation? Quels en ont été les résultats? Réfléchir à ces questions devrait vous éclairer davantage sur la façon dont vous soutenez le deuil et peut-être vous mener à votre frontière d'apprentissage.

Éditeurs: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Le rapport que vous avez avec la personne que vous soutenez joue aussi un rôle dans le niveau d'engagement que vous pouvez avoir dans son processus de deuil. C'est peut-être un client que vous avez soutenu en tant que personnel clinique ou superviseur. C'est peut-être quelqu'un avec qui vous avez travaillé dans le passé.

Nous espérons que le présent article peut vous éclairer et offrir des idées et des ressources pour mieux vous aider à faire face au deuil et à soutenir les autres en milieu de travail.

Nous souhaitons parler plus ouvertement de la mort et du processus de deuil. Alors, commençons par définir ce qu'est le deuil.

Le deuil est un chagrin intense ou une tristesse profonde causée par une perte, un malheur ou un désastre.

Dans le présent article, nous nous concentrerons sur le deuil qui découle de la perte. Le deuil est très personnel et est vécu de façon différente par chacun; il est guidé par le contexte culturel dans lequel une personne vit. Chaque culture fait le deuil, célèbre et a des pratiques ritualistes qui traitent la mort différemment. Apprendre les traditions, les coutumes et la philosophie de la personne que vous soutenez peut aider à la soutenir d'une façon qui est centrée sur la personne.

Quand une personne vit un deuil, il y a plusieurs étapes qui peuvent se dérouler. Un processus commun peut comprendre les trois étapes suivantes :

Choc et déni. C'est l'étape où une personne peut penser : «Je n'arrive pas à croire que cela m'arrive.»

Un sens de la réalité. C'est l'étape de l'acceptation. Une personne peut penser : «C'est réellement vrai, c'est arrivé.»

Adaptation. L'objectif est l'acceptation et la reprise du contrôle de sa vie.

Facteurs dont il faut tenir compte dans le processus de deuil :

1. La mort se produit

Tout le monde meurt, c'est inévitable. Nos amis, notre famille, nos voisins, nos connaissances et nos collègues meurent. Nous allons mourir. Quand vous travaillez dans un domaine pour aider les gens, les personnes que nous soutenons vont mourir de vieil âge, de maladie, de complications d'une chirurgie, d'un accident, de suffocation, du suicide. Il est possible qu'elles ne meurent pas pendant que vous travaillez avec elles, mais parfois cela se produit.

Quelquefois, la mort est prévisible et arrive plus lentement en raison de l'âge ou d'une maladie à long terme. D'autres morts sont accidentelles et imprévues. Vous pourriez avoir besoin de RPC ou des premiers soins, comme on nous les a enseignés, mais les personnes meurent quand même dans ces situations et cela peut être assez traumatisant.

Il n'y a jamais de «bons moments» pour qu'une personne meure. Un jour, vous pourriez arriver au travail et apprendre qu'une personne avec qui vous avez travaillé la veille est décédée dans son sommeil.

2. Le deuil se produit

Le deuil est une réponse émotionnelle à la perte et à la mort. Quand nous nous soucions du bien-être de quelqu'un et que cette personne meure, nous faisons le deuil. C'est une réaction naturelle qui fait partie de l'expérience humaine- tout le monde fait le deuil.

Quand il s'agit du deuil, chacun le vit différemment. La première étape dans le deuil est de vous permettre de vivre la douleur associée à cette perte. Donnez-vous le temps de ressentir cette douleur, d'accepter la réalité de la perte.

Quand nous faisons le deuil, nous éprouvons plusieurs choses tant mentalement que physiquement. Certaines des émotions que nous pouvons ressentir sont la tristesse, l'incompréhension, la panique, la colère, l'anxiété, la culpabilité, la peur, le soulagement. Nos corps réagissent au deuil aussi par des sensations physiques telles que la nausée, la douleur, les maux de tête, les étourdissements. Certains décès sont plus compliqués que d'autres et le processus de deuil peut être tout à fait différent.

Le processus de deuil peut quelquefois ressembler à des « montagnes russes émotionnelles », par moments stable, même en pente –et soudainement vous êtes en chute libre... le genre de sentiment qui resserre vos tripes comme si votre intérieur allait implorer. Il se peut que vous soyez sans mots; la vérité est qu'il n'y a de chose « parfaite » à dire.

Une autre chose difficile au sujet du deuil est que chaque mort peut raviver des sentiments provoqués par un décès précédent. Un décès au travail peut nous rappeler un décès personnel, et nous faisons le deuil des morts passées encore une fois. Parfois, penser à la personne nous fait encore monter les larmes aux yeux.

La doléance attendue (deuil par anticipation) est un deuil qui se produit quand nous savons que la mort va venir bientôt. Souvent, quand vous pouvez la voir venir, vous commencez à faire le deuil à l'avance dans l'attente de ce qui va se produire, ce qui peut atténuer la peine quand la perte survient réellement. Bien que ce ne soit jamais facile, et que vous ne pouvez jamais vous y préparer pleinement. Même si vous savez qu'elle s'en vient, quand elle est là, cela va quand même vous blesser. En ayant la possibilité de nous préparer à effectuer la transition aux étapes de fin de vie, nous apprenons des stratégies d'adaptation et nous avons des occasions d'aborder les problèmes, afin qu'ils ne restent pas non résolus.

Chaque culture a des façons différentes de faire le deuil et des rituels différents entourant la mort. Il peut y avoir des funérailles ou un autre genre de cérémonie. Ces rituels aident les gens à se rassembler pour faire le deuil. S'il y a des funérailles ou une autre cérémonie, et que vous êtes invité à y assister, vous pouvez trouver que c'est utile dans votre propre processus de deuil. Ne vous sentez pas obligé d'y assister si cela ne vous convient pas; c'est correct de faire ce choix.

3. Soyez bon envers vous-même

Pendant que nous sommes en deuil, nous devons nous rappeler d'être bons envers nous-mêmes. Le deuil est difficile, et cela peut fortement nous affecter physiquement et mentalement. N'exigez pas trop de vous-même. Rappelez-vous que le processus de deuil prend du temps et que nous le traitons tous de façon différente.

Gardez du temps pour prendre soin de vous – peu importe ce à quoi ça ressemble pour vous. Peut-être que c'est de l'exercice physique, un bon repas avec des amis, un bain chaud, un film comique. Gardez du temps pour vous-même et soyez patient avec vous-même.

4. Parlez à vos collègues

Quand il s'agit de deuil, il est mieux d'exprimer ses sentiments, de ne pas les interioriser. Parlez à votre équipe et partagez ce que vous pensez et ce que vous ressentez. Vos collègues auront de la peine eux aussi, alors laissez de la place pour leur permettre de partager avec vous. Vous pouvez partager quelques larmes, et quelques rires, et vous pouvez même vous sentir un peu mieux par la suite.

5. Parlez aux personnes que vous soutenez

Nous péchons souvent par excès de prudence et 'ne voulons bouleverser personne,' donc nous ne parlons pas ouvertement de la mort avec les personnes que nous soutenons. Si leur ami/connaissance/collègue est décédé, parlez-en. Permettez-leur d'exprimer leurs sentiments et partagez les vôtres. Rappelez-vous que vous êtes au travail, mais vous êtes aussi humain et vous avez le droit de partager que vous avez de la peine aussi, que vous vous sentez triste. En partageant nos sentiments de façon «appropriée», nous créons aussi des liens avec les personnes que nous soutenons et nous humanisons le processus de deuil; ce n'est pas seulement une idée abstraite.

6. Parlez à votre superviseur

Parlez à votre superviseur ou à votre supérieur de ce dont vous pensez avoir besoin. Vous avez peut-être simplement besoin d'une minute pour vous ressaisir ou d'une journée de congé. Votre chagrin n'est pas une faiblesse. Comprendre nos limites et comment les choses nous affectent est une force.

7. Célébrez la vie

Quand quelqu'un décède, nous avons besoin de pleurer sa mort, mais aussi de célébrer la vie qu'il ou elle a vécue. Ayez une célébration de la vie à votre programme ou trouvez une façon de célébrer la vie de la personne décédée. Parfois, des organismes ont une cérémonie à l'interne pour donner aux pairs l'occasion de partager leurs souvenirs et leurs sentiments. Cela peut être utile quand il n'y a pas de funérailles ou que les funérailles ne sont pas accessibles à tous. Une autre idée est d'afficher une photo de la personne décédée dans une aire commune de son foyer ou de son programme pour commémorer sa vie. Cela peut aussi être une façon d'entamer la conversation au sujet de la personne qui est décédée, ce qui encourage le partage.

8. Canailisez votre peine de façon positive

Certaines personnes trouvent utile d'avoir un exutoire pour leur peine au-delà du deuil physique et d'en parler. La peine peut s'exprimer de façon créative en écrivant une histoire ou un poème, en composant de la musique ou une chanson ou en faisant des dessins ou de la peinture. Vous pourriez aussi participer à une marche ou à une course au nom de la personne décédée, organiser la plantation d'un arbre ou apposer une plaque dans un endroit spécial.

9. Obtenez le soutien dont vous avez besoin

Si vous trouvez que votre peine se prolonge en intensité, et que vous vous sentez envahi par les émotions, veuillez demander l'aide d'une ou d'un professionnel. Il est possible que vous viviez un deuil compliqué. Un deuil compliqué se produit quand les symptômes ne semblent pas diminuer, qu'ils demeurent intenses pendant une période prolongée et perturbent votre fonctionnement quotidien et la qualité de votre vie. De nombreuses personnes qui vivent un deuil compliqué nécessitent une intervention professionnelle, telle qu'un suivi de deuil ou de la psychothérapie.

Encore une fois, parlez à votre superviseur ou à vos soutiens au travail pour apprendre ce qui est disponible pour vous. Le suivi de deuil peut être obtenu par l'entremise d'un programme d'aide aux employés, un réseau de soutien pour personnes en deuil, des services d'aide aux victimes et par du counseling personnalisé et de la thérapie. Il n'y a aucune honte à obtenir le soutien dont vous avez besoin pour aller de l'avant et, parfois, nous avons besoin de cette aide.

10. Aller de l'avant

La vie continue. Nous devons quand même vivre et avancer dans notre vie, en nous adaptant à la perte comme faisant partie de notre réalité actuelle. Au travail, nous avons une responsabilité professionnelle d'accomplir nos tâches dans notre rôle. Il y a encore du travail à faire, d'autres personnes qui ont besoin de votre soutien et qui ont besoin que vous soyez présent.

Conclusion

La mort survient, et le deuil en est la suite si vous êtes sincèrement concerné. Quand vous commencez à travailler dans ce domaine, ce n'est pas quelque chose auquel vous pensez comme étant 'une partie du travail' mais malheureusement, parfois, ça l'est. Le deuil est difficile, mais nous pouvons le surmonter avec du temps, de la compréhension et du soutien. Prenez soin de vous.

Au sujet des auteures

Amanda Gee, BFA, RCAT, RP (elle) travaille avec des personnes ayant une déficience intellectuelle depuis 19 ans dans le cadre de diverses fonctions différentes. Amanda est une artiste et une art-thérapeute. Elle est une clinicienne chez Vita Community Living Services dans la clinique Trauma to Trust, une art-thérapeute autorisée du Canada, une psychothérapeute autorisée et elle se spécialise également dans l'aide aux personnes qui vivent un deuil et une perte.

Virginia Jahyu, M.A., EXAT (elle) est une queer, une féministe intersectionnelle, une artiste et une thérapeute en arts expressifs. Elle est une clinicienne à la clinique Trauma to Trust offerte par Vita Community Living Services et détient une maîtrise en thérapie des arts expressifs. La passion de Virginia pour les arts, l'accessibilité et l'équité continue d'orienter son travail.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à dhingsburger@vitacls.org
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à anethcott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

