

Thème en avril : Deuil

Ce sujet est le premier d'une série mensuelle consacrée à notre santé mentale, celle de nos collègues et de nos proches.

Le deuil après la perte d'un être cher est une expérience universelle et nous ne sommes pas obligés d'y faire face seul. Apprenez-en plus sur les différentes étapes du deuil et sur la manière dont vous pouvez être soutenu dans cette traversée.

Comment gérer le deuil :

- Soyez gentil avec vous-mêmes. Si vous avez du mal à penser clairement, essayez d'écrire pour vous aider à vous concentrer. Reposez-vous suffisamment et accordez-vous des pauses.
- Prenez soin de vous. Même de petites choses comme manger à des heures régulières, faire de courtes promenades ou s'adonner à une activité de bien-être comme le yoga ou la méditation.
- Chercher du soutien. Parlez-en à des amis et à des membres de votre famille en qui vous avez confiance, ou envisagez de vous faire accompagner dans votre deuil. Les conseillers peuvent vous offrir un environnement sûr pour vous aider à faire face à la situation et vous proposer des mécanismes d'adaptation. Consultez les services de soutien offerts par votre fournisseur de votre programme d'aide aux employés en consultant le site UndertheHat.com.

Soutenir une personne en deuil :

- Soyez patient. Il n'y a pas de limite de temps pour faire son deuil. Offrez votre soutien et montrez-vous compréhensif au fil du temps.
- Partager des histoires et des souvenirs de l'être cher disparu peut être d'un grand réconfort.
- Soyez présent, mais pas insistant. Faites savoir à la personne endeuillée que vous êtes là pour l'écouter sans essayer de tout arranger et acceptez son besoin d'espace. Envisagez de recommander des services de soutien et d'accompagnement au deuil.

Rappelez-vous : Le deuil est un cheminement. N'hésitez pas à demander et à accepter de l'aide lorsque vous ou l'un de vos proches vivez cette expérience.

Les prestataires de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site UndertheHat.com.

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Noms des membres de l'équipe
