

## Capsule 30 avril 2020



Le décès de notre collègue, Stéphanie Tessier, cette semaine nous ébranle tous. Tel que le mentionnait Rosemonde Landry dans l'Info-COVID d'hier, « bien que nous côtoyions la maladie dans notre travail, le fait que le virus infecte du personnel donne un autre visage à la situation ».

De plus, certains d'entre nous pleurent aussi actuellement la disparition d'un proche, d'un usager ou d'un résident qu'ils appréciaient.

Nous vous proposons donc quelques suggestions, tirées de la documentation offerte par l'organisme « Les mères contre l'alcool au volant (MADD) » pour vous aider à composer avec le deuil d'une personne significative :

- Assurez-vous de répondre à vos besoins de base : mangez sainement, maintenez un certain niveau d'activité physique et conservez vos habitudes de sommeil normales. Évitez de gérer vos émotions à court terme avec l'alcool afin de vous ouvrir à des moyens plus efficaces à long terme.
- Malgré le fait que vous ayez envie de vous isoler, tentez de rester en contact avec les autres. N'hésitez donc pas à parler de vos émotions à vos proches et à des gens qui vivent une expérience similaire.
- Exprimez vos émotions en tenant un journal personnel s'il est difficile pour vous d'en parler ouvertement. Il est essentiel de vous exprimer peu importe la forme choisie.
- Sachez que malgré vos émotions et votre douleur, vous n'avez pas à vous sentir coupable de profiter de bons moments que la vie vous apporte. En fait, ils sont nécessaires pour vous aider à composer sainement avec votre deuil.
- N'hésitez pas à consulter si vous n'arrivez pas à suivre ces recommandations ou si vous ressentez des émotions intenses (colère, culpabilité, tristesse) qui vous empêchent de fonctionner dans votre quotidien. Des professionnels sont là pour vous aider et vous guider en tels moments afin de vous permettre de vivre un deuil normal et sain.

Si c'est le cas, nous vous encourageons à demander de l'aide auprès du [programme d'aide aux employés \(PAE\)](#)

De plus, nous avons également sollicité la collaboration de psychologues au sein de notre organisation pour offrir un soutien supplémentaire à ceux et celles qui le souhaiteraient. Il est donc possible, et ce, en toute confidentialité, de prendre rendez-vous avec l'un d'entre eux. Cette personne sera en mesure de vous écouter, vous guider ou vous orienter vers une ressource qui répondra à votre besoin.

Cette démarche du CISSS se veut complémentaire au programme d'aide aux employés ou au soutien des [capteurs](#) (*lien accessible via un appareil connecté au réseau*) en milieu de travail. Les personnes intéressées sont invitées à prendre connaissance de la marche à suivre et à signifier leur intérêt en communiquant avec le service des pratiques de gestion par le biais de l'adresse courriel suivante : [pratiques.gestion.cissslau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pratiques.gestion.cissslau@ssss.gouv.qc.ca).

Si vous le souhaitez, vous trouverez davantage d'information dans les documents ci-joints :

- [Je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie](#)
- [Le deuil chez l'enfant et l'adolescent](#)
- [Vivre un événement perturbateur au travail](#)
- [Traumatisme, perte et deuil](#)
- [Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie](#)

En terminant, nous vous invitons à consulter les trucs et astuces sur la page de [Branchés santé](#) dont les sections qui traitent du mieux-être psychologique et des ressources d'aide.

*Votre équipe Branchés santé*

En collaboration avec Hélène Côté – Psychologue aux services externes  
Déficiência motrice adulte et traumatologie Sud et Centre-Sud