



Ce que les employeurs peuvent faire pour venir en aide à un employé endeuillé qui reprend le travail

La perte d'une grossesse et d'un bébé est une expérience profondément douloureuse. Les parents endeuillés se sentent souvent accablés par des sentiments complexes de profonde tristesse pendant très longtemps. Ils se sentent en état de choc et éprouvent de la tristesse, de la colère, de l'anxiété, de la confusion et de la culpabilité. Ils se blâment aussi eux-mêmes. Ces sentiments sont naturels et normaux. Malheureusement, puisque la perte d'une grossesse et d'un bébé est un sujet mal compris dont on ne parle pas souvent dans notre société, la douleur ressentie par les parents qui vivent un tel deuil et ce dont ils ont besoin peuvent parfois passer inaperçus, ce qui signifie que les endeuillés ont le sentiment d'être invisibles et incompris.

NOUS SAVONS QUE LA VALEUR D'UNE VIE REPOSE SUR L'AMOUR QUE L'ON TÉMOIGNE À L'ENFANT ET SUR LA RELATION QU'ON ÉTABLIT AVEC LUI, PEU IMPORTE QUE LE BÉBÉ GRANDISSE À L'INTÉRIEUR OU À L'EXTÉRIEUR DE L'UTÉRUS ET PEU IMPORTE SON ÂGE AVANT OU APRÈS LA NAISSANCE. Les rêves et les espoirs d'avenir pour cet enfant, et les nouveaux rôles que conçoivent les parents pendant la grossesse et qu'ils adopteront après la naissance du bébé se dissipent lors d'une interruption de grossesse ou du décès du bébé. Lorsqu'il s'agit d'offrir des soins et un soutien à des parents endeuillés, il est essentiel de leur donner l'espace nécessaire pour ne pas interrompre le fil de leur vie et de valider ce que cela signifie pour eux. C'est dans cette optique que nous leur offrons des soutiens visant à faciliter l'acceptation et l'expression de leurs sentiments. Chaque personne endeuillée ressent et exprime sa douleur d'une manière qui lui est propre. De façon générale, une personne endeuillée a besoin de compassion et d'encouragement de la part de sa communauté pour lui permettre de laisser libre cours à son processus de deuil.

VOS RESPONSABILITÉS LÉGALES

À la suite de la perte d'une grossesse ou d'un bébé, le parent endeuillé peut choisir de prendre un congé de travail prolongé ou de retourner au travail. Un congé de travail pourrait permettre au parent endeuillé de vivre son deuil, de guérir sur le plan physique, d'accéder à des services de santé, et de faire des arrangements (par exemple, funérailles, finances, déplacements). La décision de se retirer temporairement du travail dépendra de plusieurs facteurs dont l'admissibilité du parent endeuillé, sa situation financière, son vécu et ses préférences. Les employeurs et le personnel des ressources humaines pourraient trouver utile de se familiariser avec les options offertes aux employés de leur organisation en matière de congés, ainsi qu'avec les avantages qui pourraient être disponibles (par exemple, l'assurance-vie pour enfants, la couverture des services paramédicaux, etc.), afin de fournir des informations claires et un soutien aux familles qui font face à ces décisions difficiles pendant une période qui l'est déjà.

Ce que les employeurs peuvent faire pour venir en aide à un employé endeuillé qui reprend le travail

Les employés au service de leur employeur depuis au moins six mois consécutifs qui sont couverts par la Loi sur les normes d'emploi (2000) (LNE) ont droit à congé en cas de décès d'un enfant, sauf si le décès de l'enfant se produit à la suite d'une infraction dans laquelle le parent est impliqué.

L'assurance-emploi (AE) Les employés qui répondent à certains critères sont admissibles à une aide financière temporaire s'ils sont incapables de travailler en raison de la perte d'une grossesse ou d'un bébé. Dans des situations comme celle-ci, les prestations de maladie et de maternité s'appliquent.

Loi sur les normes d'emploi (LNE) La Loi sur les normes d'emploi (LNE) établit des droits, des responsabilités et des normes minimales en ce qui concerne la plupart des employés et des lieux de travail en Ontario. La Loi comporte un article dédié aux congés de maternité (en anglais uniquement) qui comprend des renseignements spécifiques ayant trait à la perte d'une grossesse. Les employées qui ont fait une fausse couche à un âge gestationnel d'environ 23 semaines ou plus ont droit à un congé de maternité. Si les parents ne sont pas admissibles au congé de maternité, il se peut qu'ils aient droit de s'absenter aux termes d'une autre allocation d'emploi et de soutien, par exemple, un congé d'urgence personnelle (en anglais uniquement). Les parents qui ont vécu le décès d'un bébé pourraient être admissibles à un congé en cas de décès d'un enfant, à un congé en cas de disparition d'un enfant liée à un événement criminel, ou à une subvention visant à assurer le revenu de la part du gouvernement fédéral.

Autres types de congé En outre, il se peut que votre employeur ait mis en place des accords ou des politiques qui permettent aux parents de prendre un congé payé ou sans solde, qui s'ajoute aux allocations fédérales ou provinciales, par exemple, les congés de maladie et les congés en cas d'invalidité à court et à long terme. Les employeurs pourraient également décider d'offrir aux parents endeuillés un congé en raison de circonstances exceptionnelles et imprévues, en dehors des politiques existantes.

Le Réseau fausse couche et perte d'un bébé a publié trois documents qui donnent des renseignements sur les droits en matière de congés pour les parents qui ont subi la perte d'un bébé (en anglais, Time Away From Work After Your Pregnancy Loss, Time Away From Work After Your Stillbirth, et Time Away From Work After Your Infant Loss). **Consultez ces documents pour vous renseigner et échangez-les avec les parents.**



Comment prendre soin des parents endeuillés et les soutenir

En votre qualité d'employeur, en plus de vos responsabilités professionnelles envers vos employés, vous pourriez également ressentir de la tristesse et vous préoccuper de la peine ressentie par votre employé. Pendant toute période d'absence, à moins que ce ne soit interdit par les dispositions relatives au congé de l'employé, il existe plusieurs façons permettant aux employeurs de garder le contact et d'exprimer leurs condoléances. Lorsque le parent endeuillé reprend le travail, il est important de continuer à reconnaître sa perte. Certains parents peuvent se sentir épaulés lorsqu'ils parlent ouvertement de leurs sentiments à l'égard du deuil et que les personnes qui les entourent pendant cette période difficile les soutiennent activement. D'autres parents ont plutôt besoin que vous leur prêtiez l'oreille ou que vous respectiez leur besoin d'espace et d'intimité pour pleurer le décès sans se sentir influencés ou responsables des sentiments des autres. Il est particulièrement utile d'éviter les situations où les parents endeuillés ont l'impression de devoir gérer la douleur ou l'inconfort ressentis par les personnes qui les entourent.

Étant donné la signification que revêt un événement comme celui-ci et puisque les besoins et les souhaits des parents endeuillés ne sont pas nécessairement évidents, plusieurs employeurs peuvent ne pas se sentir à l'aise ni savoir quoi dire. Bien qu'il n'y ait pas de lignes directrices qui conviennent aux besoins de tous les individus, les conseils suivants sont susceptibles de servir à plusieurs parents endeuillés :

1. RECONNAISSEZ la perte avec bienveillance. Plusieurs personnes vont éviter d'évoquer la perte, de peur de bouleverser l'individu en deuil ou de lui rappeler combien il est triste. Rassurez-vous, vous ne lui rappelez nullement quelque chose qu'il a oublié. La douleur n'est pas effacée et la plupart des personnes endeuillées apprécient que leur expérience et les difficultés auxquelles elles font face suscitent de l'attention et de l'intérêt. Si vous souhaitez offrir un soutien personnel, procédez d'une façon sincère qui reflète vos véritables capacités et intérêts. Pour plusieurs familles, il pourrait être utile de proposer de l'aide très précise ou de suggérer des options (par exemple, préparer les repas, garder les enfants, offrir une oreille attentive, distraire et faire rire) et ces soutiens doivent être offerts d'une manière qui permet facilement aux parents de refuser s'ils ne leur conviennent pas. Même s'ils n'acceptent pas votre offre, ils apprécieront votre bienveillance.



Comment prendre soin des parents endeuillés et les soutenir

- 2. NE vous attendez PAS à ce que leur peine se manifeste d'une façon particulière.** Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de se sentir après ce genre d'événement et chaque personne endeuillée trouvera sa propre façon de s'exprimer et de faire valoir son droit à la vie privée, son besoin de solidarité et de solitude. Les différentes émotions que ressentent les endeuillés peuvent faire surface de façon prévisible ou imprévisible, calme ou orageuse, et les parents endeuillés travaillent souvent très fort pour gérer leurs propres expériences, tant celles qu'ils intériorisent que celles qu'ils extériorisent. Soyez à l'écoute des parents endeuillés et laissez-les vous diriger. Rassurez-les et soutenez-les, de sorte qu'ils voudront bien vous faire part de leur expérience lorsqu'ils se sentiront prêts et en sécurité.
- 3. CENTRÉE La conversation ne doit PAS ÊTRE SUR VOUS.** La perte de la grossesse et du bébé, bien qu'elle soit hélas une expérience courante, ne signifie pas qu'elle est vécue par tous de la même manière. Bien que le fait de communiquer votre propre expérience puisse permettre au parent endeuillé de se sentir moins seul, il serait indiqué de ne pas présumer que ses sentiments sont identiques aux vôtres. Évitez, en outre, de parler de votre passé et de donner des conseils basés sur votre propre expérience sauf si vous êtes invité à le faire. Concentrez-vous sur son expérience et soyez prêt à accepter les nombreuses façons dont il pourrait réagir et les nombreux sentiments qui pourraient surgir face au décès. Pareillement, plusieurs personnes peuvent dire des banalités à cause du malaise qu'elles ressentent et de leur désir d'alléger les souffrances du parent endeuillé. Malheureusement, ce genre de commentaire finit plutôt par refléter les perspectives et les croyances de l'orateur et il se peut qu'il donne l'impression de minimiser ou de rejeter ce que vit l'endeuillé. Nous voulons éviter que les endeuillés se croient obligés d'être de bonne humeur ou de voir le bon côté des choses. Ils ont plutôt besoin d'encouragement et de soutien pour laisser libre cours à ce qu'ils ressentent, y compris la douleur, et l'envie de profiter de petits plaisirs qui pourraient survenir.
- 4. IL FAUT COMPRENDRE que la perte de cet enfant peut comporter plusieurs aspects.** Plusieurs facteurs peuvent compliquer et aggraver la douleur que ressentent les parents : par exemple, s'il s'agit du premier enfant ou si l'enfant a un frère ou une sœur, si la mère a eu des problèmes liés à la conception de l'enfant, si la grossesse était planifiée, si la mère a déjà fait une fausse couche ou perdu un bébé, s'il existe des facteurs externes ayant trait à la santé des parents ou aux soins médicaux impliqués dans la grossesse ou la perte du bébé. Plusieurs parents peuvent se blâmer eux-mêmes et avoir l'impression que tout est de leur faute et il se peut également qu'une telle perte leur remémore des pertes ou des traumatismes antérieurs. Il est également normal qu'une famille endeuillée remette en question ses croyances, sa foi et son objectif dans la vie. Il est très important d'écouter patiemment et de trouver l'équilibre entre le fait de rassurer de manière réaliste et celui de comprendre des sentiments qui sont complexes, y compris le besoin qu'ont les parents endeuillés d'expliquer et de trouver un sens aux difficultés auxquelles ils font face.



Comment prendre soin des parents endeuillés et les soutenir

5. SACHEZ que le deuil n'est pas quelque chose que l'on peut « réparer » et que le sentiment de perte sera toujours présent tout en changeant au fil du temps. Les sentiments liés à un événement si important et le sens qu'on lui donne peuvent évoluer au fil du temps, au fur et à mesure que le parent endeuillé apprend à gérer les nombreuses pertes liées au décès de son enfant. Le chagrin lié au deuil ne disparaît pas rapidement, mais il se transforme au fil du temps de sorte qu'on peut ainsi le gérer. Le deuil peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années, dépendamment de l'individu endeuillé. Il est très important de faire preuve d'attention et d'être présent sur une longue période, car il arrive souvent que des personnes bien intentionnées passent à autre chose quelques mois après le décès. Les parents endeuillés apprécieront le fait d'organiser des journées spéciales et des anniversaires, par exemple, à la date de naissance du bébé ou à l'anniversaire de son décès, ou encore à la date prévue de l'accouchement en cas de perte de la grossesse. Sachez que les parents peuvent trouver difficile de gérer la fête des Mères ou des Pères ainsi que d'autres événements déclencheurs liés à la perte. Posez de petits gestes bienveillants. Restez un moment silencieux. Demandez-leur comment ils se sentent. Écoutez. Continuez à leur rendre visite. Faites un suivi de manière régulière. Validez et normalisez leurs sentiments et leurs pensées.

6. SACHEZ que les parents endeuillés peuvent avoir besoin que leur lieu de travail soit un endroit où ils se sentent en sécurité. Le deuil a une incidence sur l'attention, la concentration, la mémoire, l'identité et le sentiment de stabilité d'une personne. Même après avoir pris la décision difficile de reprendre le travail, les personnes en deuil peuvent ne pas être en mesure d'effectuer leurs fonctions professionnelles aussi bien qu'elles le pouvaient avant que ne se produise cet événement majeur dans leur vie. Après une perte importante, plusieurs personnes ressentent une douleur si intense qu'elles ont besoin d'espaces où elles ne sont pas mises à l'avant-plan et où elles peuvent réaliser leurs tâches comme elles le faisaient avant la perte. D'autres pourraient avoir besoin que leur peine soit reconnue ouvertement dans leur lieu de travail. Il est essentiel de faire preuve de compassion, de respect et de flexibilité et d'offrir un soutien aux parents endeuillés pour leur permettre de réorienter leur vie et de s'occuper d'autres priorités. Observez comment réagit le parent endeuillé face à sa perte, puis demandez-lui s'il souhaite en parler ou non, ou s'il souhaite que vous fassiez un suivi au sujet de l'événement. Par exemple, vous pourriez lui dire que vous souhaitez le soutenir et que vous êtes disposé à parler de l'événement, mais que vous êtes tout à fait prêt à ne pas en parler si c'est ce qu'il préfère.

7. OFFREZ des soutiens pratiques et des solutions flexibles. Il arrive souvent que les capacités émotives et pratiques des parents endeuillés soient modifiées pendant un certain temps, et ce, pour des raisons compréhensibles. Vous pouvez appuyer leur processus de rétablissement en leur permettant de participer activement aux décisions ayant trait à la meilleure façon dont ils peuvent être aidés dans l'exercice de leurs fonctions. Parlez-leur de leurs responsabilités et de leur charge de travail et offrez-leur la possibilité de réduire ou d'apporter une modification à leurs heures de travail, ou offrez-leur davantage de supervision et de suivis. Il pourrait être utile de partager ou de redistribuer leurs tâches et leurs responsabilités afin de minimiser la pression qu'ils subissent et les attentes irréalistes pendant cette période de rétablissement. Le fait de savoir que vous vous souciez d'eux, que vous êtes disponible sur le plan émotionnel et pratique, et que vous respecterez et participerez à leur processus de rétablissement, leur permet de réaliser que vous êtes disposé à leur offrir un soutien qui leur convient de façon honorable. Les personnes endeuillées oublient rarement ceux et celles qui les ont appuyés pendant cette période difficile.



Comment prendre soin des parents endeuillés et les soutenir

LE DEUIL N'EST PAS UNE MALADIE. Bien que la douleur intense liée à la perte soit imprévisible et qu'elle puisse durer plusieurs années, avec un soutien attentionné, les parents endeuillés finissent généralement par découvrir qu'ils sont en mesure de vivre avec le deuil, et bien qu'ils soient changés à jamais, qu'ils peuvent quand même ressentir la joie et le plaisir et participer pleinement à la vie et au travail.

Si vous avez besoin de renseignements plus détaillés concernant vos responsabilités ou l'admissibilité des employés à un congé de travail, veuillez consulter les normes fédérales ou provinciales appropriées.

