

Une personne dans votre milieu de travail a vécu une fausse couche?

Comment mieux l'accompagner lors de son retour au travail?

En tant qu'employeur, gestionnaire ou collègue, certains gestes simples que vous posez peuvent faire une grande différence dans la vie des parents endeuillés par une fausse couche.

Des paroles et des gestes qui font du bien

- Reconnaître l'expérience de la personne.
- Lui présenter vos condoléances.
- S'informer sur ses besoins et les façons de l'aider.
- Exprimer votre soutien et votre disponibilité en cas de besoin.
- Envoyer une petite attention discrète : bouquet de fleurs, texto, carte, appel téléphonique.
- Référer à des ressources d'aides pertinentes :
 - Programme d'aide aux employés et employées,
 - Info-Social au 811,
 - Page Internet *Trouver une ressource en santé*,
 - Ordre des Psychologues du Québec.

Je n'avais pas besoin qu'on me prenne par la main, je n'avais pas besoin non plus qu'on me demande de raconter ce que je vis, mais juste qu'on me dise « Écoute, je suis sensible à ce que tu vis, puis je suis là. ». Pour moi, c'était suffisant.

J'aurais aimé que quelqu'un prenne les devants pour m'appeler puis me dire « Regarde, tu reviens au travail, est-ce que tu veux qu'on l'annonce à l'équipe que tu as fait une fausse couche? Comment est-ce que tu veux qu'on procède pour ton retour? »

Des paroles et des gestes à éviter

- Faire comme si de rien n'était.
- Exclure la personne des activités sociales ou des rencontres de groupe sans le lui avoir demandé.
- Minimiser son expérience et la durée de son deuil.
- Comparer son vécu à celui d'autres parents.
- Utiliser les phrases commençant par « Au moins » (p. ex. : *Au moins, tu as déjà un autre enfant.*).

À propos de la fausse couche

- **C'est fréquent.**
Une grossesse sur cinq se termine en fausse couche. Des collègues ou employés et employées ont donc déjà vécu cet événement ou y seront confrontés.
- **C'est un deuil.**
Les parents peuvent vivre de l'anxiété, de la tristesse, de la colère et des émotions parfois invisibles pour l'entourage.
- **Ce deuil est non-linéaire et souvent difficile.**
Le retour au travail ne marque pas la fin du deuil. Certains symptômes peuvent se manifester durant des semaines, des mois, voire des années suivant la perte.
- **Ça touche aussi la sphère professionnelle.**
Les parents vivant une fausse couche sont susceptibles d'avoir un taux d'absentéisme plus élevé et de présenter des difficultés de fonctionnement au travail (p. ex. : difficulté de concentration, manque d'énergie et de motivation).

Avec la participation financière de :