

# « Une tragédie touche l'un d'entre nous... »

Les conseils d'Eléna Fourès,  
expert en leadership  
et multiculturalité,  
du cabinet Idem per Idem  
[elena.foures@idem-per-idem.com](mailto:elena.foures@idem-per-idem.com)



**Q**ue faire ? Avant tout, lui témoigner de la solidarité, du soutien, de la sympathie. Qu'il soit victime d'un attentat ou d'un décès, ou encore d'une grave maladie, les manifestations de soutien de la part de collègues – subordonnés ou supérieurs hiérarchiques – sont un réconfort : il faut entourer la personne, ne pas la laisser seule avec sa douleur ou son désespoir.

Bannissez la pitié, qui rabaisse la personne, aidez-la à se mobiliser pour se battre et renaître à la vie. Le respect ici est primordial, ce qui signifie une certaine pudeur et impose une distance mais n'empêche pas la compassion et la chaleur humaine. C'est au nom du respect que plusieurs manifestations festives des entreprises ont été annulées à la suite des attentats. La solidarité et la compassion signifient que la personne n'est pas seule face à sa douleur, on la rejoint dans sa peine, on la partage.

Depuis le 11 septembre 2001 et jusqu'aux récents événements, la conscience collective a intégré des choses jusqu'alors inimaginables. L'élan spontanément exprimé par tout un chacun, après les tragédies récentes, témoigne justement d'un grand état de solidarité dans l'épreuve. ■

## À FAIRE

### 1 // L'aider face aux faits...

Au début, il y a le déni des faits. Les accepter revient à faire un pas en avant. Pour survivre à la tragédie, il faut coûte que coûte passer par ce stade de l'acceptation. En parlant des faits au passé, vous aiderez la personne touchée par la tragédie à tourner la page.

### 2 // ... et la prostration

Réaction fréquente, l'état de prostration est un enfermement dans la douleur. Il faut occuper la personne d'une façon concrète et opérationnelle au bureau.

### 3 // Etre présent

Le temps est un grand guérisseur. Rester avec la personne est important, l'entourer de votre attention aussi. Mais cela ne signifie pas la détourner de sa douleur.

## À NE PAS FAIRE

### 1 // Ressasser

Plus vous en parlerez, plus vous ancrerez la douleur et la souffrance. Parlez plutôt de la tragédie sans en ressasser les détails pour ne pas la raviver.

### 2 // Minimiser ou ignorer la tragédie

Impossible de passer l'événement sous silence ou de le minimiser : ce serait une façon de blesser encore plus profondément la personne touchée par le malheur.

### 3 // Fuir

Si vous pensez ne pas être à la hauteur pour communiquer avec la personne victime – car vos émotions vous nouent la gorge –, dites-le lui en toute simplicité. Fuir, c'est vous montrer lâche et imprimer cette image ou perception sur la rétine de vos collègues et supérieurs.