

# FAITS ET RESSOURCES POUR LES EMPLOYÉS

## SOUTENIR UN COLLÈGUE

### SOUTENIR UN COLLÈGUE

Nous avons tous une santé mentale, laquelle varie dans le temps et selon les événements qui nous affectent.

Lorsque la santé mentale d'une personne décline, la honte ou la crainte d'être jugée ou discriminée peut empêcher cette dernière d'en parler.

Pourtant, il est essentiel qu'elle obtienne de l'aide, et ce, le plus rapidement possible.

Chacun d'entre nous a un rôle à jouer pour appuyer ceux et celles qui doivent composer avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale, que ce soit en abordant ouvertement la question de la santé mentale, en étant plus attentif à la manifestation de signes ou de symptômes de maladies mentales ou en encourageant la personne qui présente ces derniers à chercher de l'aide.

### SIGNES À SURVEILLER

Les gens qui sont aux prises avec un problème de santé mentale peuvent adopter des comportements qui ne leur ressemblent pas.

Voici quelques exemples de changements que vos collègues et vous pourriez observer dans l'humeur ou l'attitude d'un confrère:

- Il s'absente souvent ou arrive fréquemment en retard.
- Il collabore difficilement avec les autres, s'isole.
- Sa productivité a diminué.
- Il est souvent impliqué dans des accidents ou des problèmes de sécurité.
- Il se dit souvent fatigué, se plaint de douleurs inexplicables.
- Il éprouve des difficultés sur le plan de la concentration, de la prise de décisions ou de la mémoire.
- Il se trouve des excuses pour des échéances manquées ou pour un travail de piètre qualité.
- Il démontre peu d'intérêt envers son travail, il est moins engagé.
- Il fait souvent des heures supplémentaires, et ce, durant une longue période de temps.
- Il soumet des idées étranges ou grandioses.
- Il manifeste souvent de la colère, jette le blâme sur les autres.

Bien entendu, peut-être ces changements sont-ils le reflet d'une mauvaise journée ou d'une mauvaise semaine. Peut-être traduisent-ils une période difficile que vit temporairement votre collègue. Mais s'ils perdurent dans le temps, il se pourrait qu'ils soient la manifestation d'un problème de santé mentale sous-jacent.<sup>1</sup>

# FAITS ET RESSOURCES POUR LES EMPLOYÉS

## SOUTENIR UN COLLÈGUE

### QUE DOIS-JE FAIRE?

#### LA PREMIÈRE CHOSE À FAIRE EST DE PARLER À VOTRE COLLÈGUE.

Si un collègue manifeste des signes et des symptômes qui vous inquiètent, n'hésitez pas à lui demander comment il se porte ou à démontrer que vous vous souciez de lui. Voici ce que vous pouvez lui dire: « J'ai remarqué que tu te comportais différemment ces derniers temps; j'ai l'impression que quelque chose ne va pas. » Ou encore: « Y a-t-il quelque chose qui te tracasse depuis quelque temps? » Quelle que soit l'approche que vous choisirez, essayez de susciter une discussion plutôt que de poser des questions auxquelles votre collègue pourrait simplement répondre par un « oui » ou par un « non ».

#### ÉCOUTEZ ET GARDEZ L'ESPRIT OUVERT.

Soyez patient et écoutez les craintes ou les inquiétudes que vous confie votre collègue. Prenez-les au sérieux, ne dénigrez pas son expérience ou ses sentiments. Évitez de l'interrompre, demeurez concentré et ne portez pas de jugement. Proposez-lui des pistes de solution ou des suggestions plutôt que des conseils.

Si vous vous inquiétez pour un ami ou un collègue qui semble avoir des difficultés, vous pouvez l'aider. Voici les cinq gestes élémentaires à poser, selon le programme Premiers Soins en Santé Mentale offert par la Commission de la santé mentale du Canada<sup>1</sup> :

- 1 Évaluer la situation afin de déterminer la meilleure façon d'aider votre confrère. Il ne s'agit pas d'effectuer une évaluation clinique comme en font les professionnels. Demandez-vous si la personne risque de se faire du mal ou si elle vit une situation de détresse intense. Vous n'êtes pas tenu à la confidentialité lorsqu'une personne est susceptible de se faire du mal ou de blesser quelqu'un d'autre. Si c'est le cas, demandez une aide spécialisée, que ce soit en consultant les services d'urgence, en composant le 911 ou en communiquant avec un professionnel de la santé.
- 2 Écoutez la personne sans porter de jugement. Utilisez des moyens verbaux et non verbaux pour inciter la personne à parler ouvertement et sans gêne de ses problèmes.
- 3 Rassurez la personne et transmettez-lui de l'information. Donnez-lui espoir; aidez-la à prendre conscience qu'elle est aux prises avec un problème médical qui peut être traité et à trouver de l'aide.
- 4 Encouragez la personne à obtenir l'aide appropriée et à s'adresser aux prestataires de services.
- 5 Proposez-lui des moyens pour qu'elle prenne soin d'elle ou invitez-la à se tourner vers son réseau social (membres de la famille, amis, professeurs, collègues, etc.).

# FAITS ET RESSOURCES POUR LES EMPLOYÉS

## SOUTENIR UN COLLÈGUE

### FAITES DES EFFORTS POUR ÉLIMINER LA STIGMATISATION

La stigmatisation renvoie à des attitudes négatives envers les personnes qui vivent avec un problème de santé mentale. Elle constitue un obstacle puissant au diagnostic et au traitement ainsi qu'à l'intégration en société.<sup>2</sup>

Pour lutter contre la stigmatisation, renseignez-vous sur la santé mentale. En développant notre savoir et en acquérant une meilleure compréhension des enjeux de santé mentale, il est possible de mettre fin à la désinformation, aux jugements et aux idées préconçues.

Assurez-vous d'accorder la priorité à la personne qui souffre et évitez les généralisations et les étiquettes. Faites attention aux mots que vous employez: « fou » et « cinglé » sont des termes qui ont une connotation négative. L'emploi d'un tel vocabulaire peut blesser une personne et l'empêcher de consulter.

### POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONSULTEZ LES RESSOURCES SUIVANTES:

[www.heretohelp.bc.ca/lang/french](http://www.heretohelp.bc.ca/lang/french)

[www.mentalhealthworks.ca/employers/faqs/recognizing-problem/mental-illness](http://www.mentalhealthworks.ca/employers/faqs/recognizing-problem/mental-illness) (en anglais seulement)

[www.mindyourmind.ca/help/how-can-i-help-my-friend](http://www.mindyourmind.ca/help/how-can-i-help-my-friend) (en anglais seulement)

[www.strategiesdesantementale.com/display.asp?lc=1&l1=194&d=194](http://www.strategiesdesantementale.com/display.asp?lc=1&l1=194&d=194) – site qui offre d'autres renseignements sur la manière d'aider des collègues en difficulté

[https://secure.gwcentrepourlasantementale.com/wti\\_signup.asp?lc=1](https://secure.gwcentrepourlasantementale.com/wti_signup.asp?lc=1) – vous pouvez vous inscrire au service de courriels intitulé « Se rétablir en travaillant » afin de recevoir des renseignements sur la santé mentale.

### RÉFÉRENCES

1 Commission de la santé mentale du Canada, Premiers soins en santé mentale ([www.mentalhealthfirstaid.ca/FR/](http://www.mentalhealthfirstaid.ca/FR/))  
[www.mentalhealthfirstaid.ca/EN/course/Pages/IntheWorkplace.aspx](http://www.mentalhealthfirstaid.ca/EN/course/Pages/IntheWorkplace.aspx) (en anglais seulement).

2 Gouvernement du Canada, Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada, 2006.