

Soutien Bien-Être de CivicAction – Comment offrir du soutien à un collègue potentiellement atteint d'un problème de santé mentale : conseils et liens vidéos

Contenu fourni par Heather Stuart, Université Queen's

Un milieu de travail favorable à la santé mentale profite à tout le monde. Une bonne santé mentale est en corrélation avec la satisfaction au travail, la hausse du moral, l'engagement, le maintien des effectifs et la productivité. Lorsque des employés ou des collègues sont aux prises avec une maladie ou un problème de santé mentale, mal réagir ou ne pas réagir peut avoir des effets négatifs sur leur santé mentale, perturber les relations de travail normales, et entraîner des pertes financières et de temps. Veuillez lire ce qui suit pour apprendre à mieux déterminer si un collègue a besoin d'aide et pour découvrir ce que vous pouvez faire pour contribuer à la santé mentale dans votre milieu de travail.

Si vous ou un collègue êtes en état de crise

1. Appelez le 911 ou Télésanté Ontario au 1-866-797-0000.
2. ConnexOntario offre de l'information sur les ressources et les services de santé mentale offerts en Ontario. Composez le **1-866-531-2600**, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ou visitez <http://www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil/Index>

Signes avant-coureurs

Les personnes en bonne santé mentale sont résilientes et flexibles. Elles sont capables de gérer le stress et de surmonter les défis quotidiens. Lorsqu'un collègue ne peut plus composer avec la pression au travail, s'adapter rapidement au changement ou prendre des mesures décisives, ou si le rendement de ce collègue commence à baisser, cela peut signaler un problème de santé mentale ou une maladie mentale sous-jacents. Un collègue aux prises avec ce genre de problème peut sembler fâché ou fatigué, s'absenter du travail plus souvent que d'habitude, vivre plus de conflits avec ses collègues, devenir silencieux et renfermé, ou éviter des situations sociales qu'il appréciait auparavant.

Votre rôle en tant que collègue

Si vous pensez qu'une personne que vous connaissez est atteinte d'un problème de santé mentale, vous pouvez l'aider en offrant des encouragements et de l'information sur les services de soutien offerts dans le milieu de travail (comme un programme d'aide aux employés et à la famille) ou dans la communauté.

Il est important de ne pas essayer de diagnostiquer le problème. Ceci devrait être laissé à un professionnel de la santé qualifié. Il est suffisant d'avoir remarqué un changement dans le comportement d'un collègue et d'avoir exprimé votre inquiétude et votre soutien. Si votre superviseur est conciliant, vous pourriez lui indiquer qu'il existe un problème et que vous vous inquiétez pour la santé de votre collègue. De plus :

1. N'oubliez pas que votre attitude et vos comportements peuvent avoir un impact sur la santé mentale des autres.

2. Dénoncez ou signalez les comportements et les attitudes irrespectueux lorsque vous en êtes témoin.
3. Soyez soucieux de la façon dont vous vous exprimez; utilisez un langage qui met les individus au premier plan :
 - a. On dit d'une personne qu'elle a une maladie mentale, pas qu'elle est malade mentale.
 - b. Évitez les phrases qui minimisent les diagnostics psychiatriques, comme « Je me sens un peu TOC aujourd'hui », ou « Je dois être en train d'avoir un moment d'Alzheimer ».
 - c. Évitez les termes désobligeants comme *fou* ou *cinglé*.
4. Soyez au fait de la politique de votre milieu de travail sur le harcèlement et l'intimidation.
5. Encouragez votre employeur à effectuer l'évaluation en ligne gratuite et confidentielle de CivicAction, qui lui suggérera des mesures à appliquer et lui offrira des ressources : <http://www.civicaction.ca/soutienbienetre>

Scénario n° 1 : Un collègue n'est pas lui-même

Vous avez remarqué qu'un collègue n'agit pas comme d'habitude. Il semble excessivement fatigué ou irritable et évite les interactions au travail comme les pauses café ou les discussions autour de la fontaine d'eau.

Trouvez un moment pour avoir une conversation privée. Demandez-lui comment il va. Vous avez remarqué qu'il n'est pas lui-même. Il semble éprouver des difficultés et vous êtes inquiet/inquiète. Encouragez-le à chercher de l'aide auprès d'un médecin, d'un organisme communautaire, ou au sein même de votre milieu de travail, si votre organisation est dotée d'un programme d'aide aux employés. Continuez de prendre de ses nouvelles et faites-lui comprendre que vous êtes là pour le soutenir.

Scénario n° 2 : Une employée montre des signes de détresse et manque des échéances

Vous avez remarqué qu'une employée parvient difficilement à assurer sa charge de travail et à respecter ses échéances. Sa performance est généralement satisfaisante, mais son rendement semble être en déclin.

Trouvez un moment pour avoir une conversation privée avec elle. Faites-lui savoir que vous avez remarqué des changements dans son comportement et que vous vous demandez si tout va bien. Encouragez-la à chercher de l'aide et donnez-lui les détails des services disponibles dans le cadre du programme d'aide aux employés, s'il en existe un. Faites-lui savoir que son emploi n'est pas en danger et que vous travaillerez avec elle pour élaborer un plan de travail qui l'aidera, si nécessaire, à traverser cette période difficile. Dites-lui que vous lui reviendrez d'ici une semaine pour évaluer ses progrès et pour établir un plan.

Scénario n° 3 : Un collègue revient au travail après un congé de maladie de courte durée

Un collègue revient au travail après un congé de maladie de courte durée. Vous croyez que ce congé était motivé par un problème de santé mentale. Avant de s'absenter, il montrait des signes de stress et de dépression.

Accueillez-le chaleureusement et dites-lui que c'est un plaisir de le voir de retour. Trouvez un moment pour discuter avec lui et prendre de ses nouvelles, au café ou au lunch, par exemple. Faites-lui savoir que vous êtes là pour le soutenir et que vous comprenez que cela puisse prendre du temps avant de retrouver tous ses moyens. Continuez de l'inclure dans les activités au travail. Ne tolérez pas les remarques critiques d'autres collègues.

Pour visionner des vidéos correspondant à ces scénarios et pour plus de conseils, visitez les sites Web suivants :

Beyondblue

<https://www.beyondblue.org.au/>

<http://learn.beyondblue-elearning.org.au/BeyondBlue/conversations/index.html>

La Commission de la santé mentale du Canada en partenariat avec Santé publique Ottawa

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL2NuAPXp8ohZvcz2iL26CNqJWwyERL2Hx>

Mindful Employer Canada

<https://www.dropbox.com/s/81vpgknuuzcgycw/Conversation%20Framework.mp4?dl=0>

Association canadienne pour la santé mentale <http://www.mentalhealthworks.ca/what-i-wish-i-knew/>