

# PRÉVENTION EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

## 3 actions-clés pour se SOUTENIR entre collègues

### Saviez-vous?

Le **SOUTIEN SOCIAL DES COLLÈGUES** est un important facteur de protection en santé psychologique.



### 1. PORTER ATTENTION aux changements

Une ou un collègue a des **émotions intenses**, un **changement** au niveau de son **humeur** (ex.: anxiété, irritabilité, tristesse, etc.) ou de son **comportement** (ex.: baisse d'énergie, isolement, oublis fréquents, absences, etc)?

Ces signes peuvent indiquer que la personne ne va pas bien ou traverse une période plus difficile.



**ATTENTION!** Des situations variées peuvent expliquer un changement chez une personne. **Vaut mieux ne présumer de rien.**



### 2. OUVRIR la conversation

Si vous constatez des changements qui vous préoccupent chez votre collègue et vous souhaitez lui offrir votre soutien, aborder le sujet avec elle ou lui à un moment et dans un lieu propice.

Phrases utiles pour entamer la conversation:

- *"Comment ça va ces temps-ci ? Ça n'a pas l'air d'aller, est-ce possible? "*
- *"J'ai l'impression que quelque chose ne va pas. Est-ce que je me trompe? Souhaiterais-tu en parler? "*

# PRÉVENTION EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

## 3 actions-clés pour se SOUTENIR entre collègues

### À FAIRE

- ✓ Écouter sans jugement.
- ✓ Demander "comment puis-je t'aider?".
- ✓ Écouter avec l'objectif de comprendre et non de régler la situation.
- ✓ Faire preuve d'empathie et de patience.

### À NE PAS FAIRE

- ✗ Minimiser les sentiments ou la situation ("tu t'inquiètes pour rien").
- ✗ Sauter aux solutions ("tu devrais te séparer!").
- ✗ Diriger la conversation sur soi ("cela m'est déjà arrivé et j'ai...").
- ✗ Critiquer ou blâmer ("tu t'es vraiment mis dans le trouble").



## 3. INFORMER sur les ressources d'aide

Au besoin, informer la personne des ressources d'aide et l'encourager à s'y référer.

- " Est-ce qu'il y a des choses qui pourraient t'aider à aller mieux? "
- " Savais-tu que nous avons un [Programme d'aide aux employés](#) (PAE) qui donne accès à des consultations gratuites avec une professionnelle ou un professionnel? "
- " Connais-tu la liste des [Ressources pour aller mieux](#)? As-tu du soutien dans ton entourage? "

### POINT DE VIGILANCE!



Si vous observez des signes inquiétants qui portent à croire que la personne pourrait avoir des **idées suicidaires**, il faut **agir rapidement**: communiquez avec le [Programme d'aide aux employés](#) (PAE) ou le [Centre de prévention du suicide de Montréal](#) afin de recevoir des conseils. Si le risque semble imminent pour la sécurité de la personne, appelez le 911.

# PRÉVENTION EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

3 actions-clés pour se SOUTENIR entre collègues

## EN RÉSUMÉ

-  1. PORTER ATTENTION aux changements
-  2. OUVRIR la conversation
-  3. INFORMER sur les ressources d'aide

### BON À SAVOIR

Si la personne réagit mal à votre approche, s'excuser et lui signifier que vous êtes là au besoin.

S'ouvrir à une autre personne n'est pas facile et peut demander du temps et de la confiance.

Même si la personne ne se montre pas réceptive à votre approche, **vous lui avez envoyé un message important** : vous vous souciez d'elle et de son bien-être.

POUR ALLER PLUS LOIN



[Une personne de mon entourage ne va pas bien et je souhaite l'aider](#) (capsule vidéo, 14 min)

RESSOURCES UTILES



- [Ressources pour aller mieux](#)
- [Programme d'aide aux employés](#) 514-723-2433
- [Centre de prévention du suicide de Montréal](#)  
1 866 277-3553