THE CATALYST

Favoriser la santé mentale au travail, une conversation à la fois

Il est clair que quelque chose ne va pas. Que faites-vous? Peut-être rien. Après tout, ça ne vous regarde pas, non? Mais attendez… Si une personne a besoin d'aide, vous voulez être là pour elle. Vous vous souvenez alors de votre formation sur les premiers soins en santé mentale.

By: Steve Tizzard | Posted: October 20, 2022

Temps de lecture estimé: 4 minutes

C'est vendredi, la fin d'une longue semaine de travail. À votre arrivée au bureau, vous remarquez que Paul, votre collègue, n'a pas l'air dans son assiette. Il a été dans cet état toute la semaine. Plus tard dans la journée, Paul arrive en retard à la réunion du personnel. Il reste silencieux, évite le regard des autres et passe toute la réunion les yeux rivés sur son téléphone. Il est clair que quelque chose ne va pas. Que faites-vous? Peut-être rien. Après tout, ça ne vous regarde pas, non? Mais attendez… Si une personne a besoin d'aide, vous voulez être là pour elle. Vous vous souvenez alors de votre formation sur les premiers soins en santé mentale. Vous savez que la prochaine étape consiste à lui tendre la main. Mais comment?

Il suffit d'engager la conversation

Si vous entamez ce genre de conversation, vous devez toutefois savoir que vous n'obtiendrez peut-être pas la réponse que vous attendez. Votre aide pourrait être refusée brusquement ou considérée comme blessante. J'ai appris que, la plupart du temps, si tel est le cas, vous ne devez pas penser que vous avez échoué ou fait un faux pas. Laissez plutôt du temps à cette personne pour méditer votre offre. D'après mon expérience, la plupart du temps, la personne reviendra vers vous plus tard pour vous demander si l'offre tient toujours.

Une fois la conversation amorcée, appliquez les différentes techniques d'écoute, en évitant les interruptions, les signes de frustrations et les conseils. Rappelez-vous également que la conversation n'est pas centrée sur vous, mais sur la personne qui parle et sur son histoire. En tant que personne à l'écoute dans une telle situation, vous êtes là pour apporter votre aide, mais vous n'êtes ni thérapeute ni formé pour donner des conseils. Évitez donc de le faire.

Il peut s'agir d'un bref échange avec un collègue qui cherche un service communautaire, ou encore d'une conversation déterminante dans la vie d'une personne en crise ayant besoin d'un secours immédiat pour rester en vie. Bien souvent, les gens demandent de l'aide non pas pour eux-mêmes, mais pour un membre de leur famille qui souffre.

Être présent pour les autres

Les problèmes liés à l'usage de substances et aux dépendances relèvent de la sécurité psychologique. Ils touchent de plus en plus d'adolescents et de jeunes adultes. Un jour, un

collègue m’a approché alors qu’il traversait des moments difficiles. Sa fille vivait dans la rue et consommait des drogues dures. Il s’inquiétait de son bien-être général, mais pensait également qu’elle courait un danger immédiat. En l’espace de quelques instants, nous avons pu communiquer avec un pair-conseiller qui partageait l’expérience de vie de cette jeune femme. En 72 heures, nous avons obtenu un hébergement sûr, un rendez-vous chez le médecin pour un traitement et des séances de consultation. Je suis heureux de dire, plusieurs années plus tard, que cette jeune femme est en voie de rétablissement. Elle a fondé une famille et souhaite aider d’autres personnes dans des situations semblables. Être présent pour les autres fait toute la différence, tout comme le fait de demander de l’aide.

Comment engager cette conversation

1. Commencez par des banalités, puis rassurez la personne en lui disant qu’elle peut vous faire confiance et parler en privé.
2. Dites-lui que vous avez remarqué certaines choses qui ne lui ressemblent pas.
3. Soyez accessible, en reconnaissant que bon nombre de travailleurs traversent parfois des périodes stressantes et ont besoin d’aide.
4. Encouragez la personne à parler en lui posant des questions simples, ouvertes et exemptes de jugement.
5. Ne faites pas de suppositions sur ce qu’elle vit ni sur les impacts que la situation peut avoir sur son travail. Bien des gens sont capables de gérer leur santé mentale tout en accomplissant leur travail, mais peuvent avoir besoin de soutien lorsqu’ils traversent une période difficile.
6. Choisissez un lieu approprié pour la conversation, un endroit neutre en dehors du lieu de travail. Il est bénéfique de discuter dans un environnement différent où la personne peut se détendre et s’ouvrir plus facilement.
7. Encouragez la personne à demander des conseils et du soutien. Connaissez les ressources disponibles pour les travailleurs dans le besoin ou en crise afin de les aider à trouver de l’aide sans tarder.
8. Rappelez à la personne que vous êtes disponible pour parler à tout moment, même après qu’elle ait trouvé du soutien professionnel.

Auteure: Steve Tizzard

Travaille sur la plateforme Hibernia depuis 1997, et occupe un poste en communication, surveillance des conditions météorologiques et gestion des glaces depuis 22 ans. Il a fondé l’Offshore Wellness Committee, destiné aux travailleurs de l’industrie pétrolière et gazière. En 2015, le comité de mieux-être d’Hibernia a reçu le prix Sécurité au travail au Canada pour ses efforts favorisant la sécurité psychologique en milieu de travail. En 2022, M. Tizzard a remporté le prix Champions de la santé mentale de l’Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale en reconnaissance de son travail de promotion dans ce domaine. Steve est formateur en Premiers soins en santé mentale (PSSM) et certifié comme conseiller en santé et sécurité psychologiques. Pour en savoir plus, visitez le site www.allthebestconsulting.com.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca