

Comment puis-je aider mon équipe?



« C'est une période difficile.
C'est normal de vous sentir
de cette façon. »

Reconnaître et écouter

- ✓ Reconnaissez que quelque chose s'est produit.
- ✓ Revoyez les faits, sans entrer dans le détail.
- ✓ Écoutez et donnez l'occasion de discuter.

« Voici des moyens qui
peuvent nous aider à
demeurer en sécurité... »

Informier et rappeler

- ✓ Aider votre équipe à faire le point avec eux-mêmes sur leur santé mentale.
- ✓ Insistez sur l'importance de prendre soin de soi.
- ✓ Rappelez-leur comment utiliser les stratégies d'adaptation.
- ✓ Expliquez les ressources existantes.

« Comment puis-je vous
soutenir autrement? »

Réagir et faire un suivi

- ✓ Observez votre équipe et faites le point avec les membres dans les heures, jours et semaines à venir.
- ✓ Montrez l'exemple : utiliser des stratégies d'adaptation saines et demandez de l'aide au besoin.

Quand l'utiliser?

Suivant l'exposition à tout facteur de stress ou incident en milieu de travail possible.

Chaque fois que le niveau de stress est élevé dans l'équipe après que la menace immédiate est passée.

Pour en savoir plus



r.changerlesmentalites.org



**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

© 2023 Commission de la santé mentale du Canada. Tous droits réservés.
Date de la version : 26 janvier 2024