

Scénario A : aider un·e collègue

- Un·e collègue n'agit pas comme d'habitude ces dernières semaines.
- On dirait qu'il·elle a souvent de la difficulté à faire face et à répondre aux exigences.
- Il·elle s'isole des autres et manque souvent les réunions de travail.
- Quand vous l'approchez pour lui parler des changements que vous avez remarqués, il·elle vous répond : « Je ne sais pas pourquoi je me donne la peine de venir ici. Tout le monde serait bien mieux sans moi ».

Questions

1. Quels sont les signes ou indicateurs manifestés par cette personne?

2. Où cette personne pourrait-elle se trouver sur le continuum de la santé mentale (vert – en santé; jaune – en réaction; orange – blessé·e; rouge – malade)?

3. Comment l'approcheriez-vous? Que pourriez-vous dire ou faire?

Scénario: les quatre grandes stratégies

- Vous êtes généralement une personne très patiente et facile à vivre, qui aime faire des blagues. Ces derniers temps, vous avez perdu votre sens de l'humour et vous vous sentez de plus en plus frustré·e de devoir gérer un travail supplémentaire tout en essayant de vous occuper de votre famille et en vous inquiétant pour vos parents âgés.
- Vous aimeriez demander de l'aide à votre patron·ne, mais avec les récents licenciements, vous ne voulez surtout pas qu'il·elle ait l'impression que vous n'êtes pas en mesure de faire votre travail.
- Vous vous surprenez souvent à avoir des pensées négatives comme « Je suis vraiment un·e raté·e », « Je vais perdre mon emploi » et « Je devrais être capable de faire plus » Cette inquiétude constante vous empêche de dormir.

Questions

1. Quels signes et indicateurs avez-vous remarqués?

2. Où pourriez-vous être sur le continuum (vert – en santé; jaune – en réaction; orange – blessé; rouge – malade)?

3. Laquelle des quatre grandes stratégies vous semblerait utile dans cette situation et dans quel ordre?

4. Et si un·e collègue, un·e membre de la famille ou un·e ami·e vivait ces expériences? Que pourriez-vous faire ou dire?

Scénario : aider un·e employé·e

- Jean fait partie de votre équipe depuis cinq ans.
- Il a un jeune enfant, il s'est récemment séparé de sa conjointe et il vient d'apprendre que sa mère est atteinte de la maladie d'Alzheimer.
- Jean vous a demandé conseil parce qu'il a souvent du mal à dormir et se sent souvent épuisé et distrait au travail. Il semble éviter les autres au travail.
- Son médecin lui a prescrit des antidépresseurs et l'a encouragé à prendre un congé de maladie, mais Jean se sent honteux et coupable de ne pas pouvoir faire face à ce problème tout seul.
- Un·e autre membre de l'équipe vous a dit que Jean ne savait pas comment vous aborder, et Jean ne cesse de répéter qu'il a besoin de son travail et qu'il ne veut pas être considéré comme un fainéant.

Questions

1. Quels sont les signes ou indicateurs manifestés par cette personne?

2. Où cette personne pourrait-elle se trouver sur le continuum (vert – en santé; jaune – en réaction; orange – blessé; rouge – malade)?

3. Comment l'approcheriez-vous? Que pouvez-vous dire et faire?

Scénario : EPI

- En raison de circonstances imprévisibles, votre organisation subit de grands changements qui ont entraîné plusieurs licenciements dans votre département.
- De nombreux employé·e·s sont extrêmement stressés et frustrés de la situation, qui semble empirer de jour en jour. Plusieurs membres de l'équipe ont pris des jours de congé maladie et ont des signes d'épuisement.
- Un matin, vous apprenez qu'un membre de l'équipe a fait une crise d'anxiété pendant une vidéoconférence, et s'est effondré chez lui dans le cadre du télétravail. Il a dû être emmené à l'hôpital.
- Tout le monde dans l'équipe s'inquiète de lui. Ils sont maintenant aussi stressés des incertitudes de leur emploi.

Questions

1. Comment utiliseriez-vous l'EPI pour gérer cet incident et soutenir la santé mentale et le bien-être des employé·e·s ainsi que les autres membres de l'équipe

2. Quelles questions poseriez-vous? Comment commenceriez-vous la conversation avec votre équipe?

3. Quels autres outils ou mécanismes de soutien pourriez-vous utiliser?