

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?