

Scénario A : aider un·e collègue

- Un·e membre de l'équipe s'est vu confier de nombreux dossiers complexes. Cette personne vous a dit qu'elle se sentait très stressée et qu'elle n'arrivait pas à se concentrer. Elle vous a également dit qu'elle passait des nuits blanches à penser aux dossiers.
- Vous avez remarqué que cette personne ne vous parle plus des loisirs qu'elle aime pratiquer pendant ses temps libres.
- Lorsque vous avez parlé à votre collègue des changements que vous avez remarqués, il·elle vous a répondu : « Je ne peux pas continuer comme ça. 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 B : aider un·e collègue

- Votre collègue, avec qui vous travaillez depuis dix ans, a récemment passé plusieurs semaines à préparer la défense d'une affaire complexe. Il·Elle a examiné les preuves, y compris les photos, les témoignages et les discussions avec le·la client·e.
- Depuis le procès, votre collègue est renfermé·e et extrêmement irritable. Vous avez remarqué qu'il·elle mange rarement au cours de la journée.
- Lorsque vous avez parlé à votre collègue des changements que vous avez remarqués, il·elle vous a répondu : « Je n'en suis pas à mes débuts dans ce travail. Je ne sais pas pourquoi je suis si épuisé·e. 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 habituellement une personne très facile à vivre. Depuis peu, vous avez perdu votre sens de l'humour. Vous vous sentez de plus en plus frustré·e par vos responsabilités au travail et à la maison.
- Vous hésitez à demander de l'aide à votre gestionnaire. Vous ne cessez d'avoir des pensées négatives, telles que « Je suis vraiment nul·le », « Je vais perdre mon emploi » et « Je devrais pouvoir en faire davantage ».
- Vous n'arrivez pas à dormir convenablement la nuit.

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?