

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?

Scénario A : aider un·e employé·e

- Un·e membre de votre équipe a perdu son·sa conjoint·e il y a deux ans. Il·Elle élève seul·e ses deux enfants.
- Ces derniers temps, il·elle doit souvent s'absenter de son travail pour des raisons personnelles. Vous avez remarqué que son rendement au travail ne cesse de diminuer et qu'il·elle vous demande souvent de répéter ce que vous venez de dire.
- Vous savez que cette personne a tendance à éviter de demander de l'aide.

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 B : aider un·e employé·e

- Un·e membre de votre équipe a dû s'absenter du travail à plusieurs reprises ces derniers temps pour accompagner sa mère à des rendez-vous médicaux.
- Vous avez remarqué que cette personne évite toute interaction avec ses collègues. Lorsqu'elle arrive au travail, elle semble épuisée.
- Elle vous a dit qu'elle se sentait coupable de ne pas être en mesure d'assumer plus de responsabilités au travail.

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

- Votre service est en pleine restructuration. Les membres de l'équipe sont extrêmement stressé·e·s et frustré·e·s par les changements rapides qui s'opèrent. Plusieurs prennent des congés maladie et montrent des signes d'épuisement professionnel.
- Hier, au cours d'une réunion d'équipe, un·e membre de l'équipe a fait une grave crise de panique et a été rapidement transporté·e au service des urgences. Tout le monde s'inquiète de l'état de santé de leur collègue et des conséquences de la restructuration.

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?