

Scénario : aider un·e collègue

- Vous avez remarqué qu'un·e membre de votre équipe des soins infirmier·ère·s a changé ces dernières semaines. Votre collègue semble avoir de la difficulté et vous vous inquiétez.
- Ces derniers temps, vous avez remarqué que cette personne se met en retrait de ses collègues et manque plus de quarts de travail.
- Lorsque vous avez approché votre collègue au sujet des changements que vous avez remarqués, sa réplique était : « Je ne sais pas pourquoi je me donne la peine de venir au travail. Tout le monde irait 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 quelqu'un de bon vivant. Ces derniers temps, vous avez perdu votre sens de l'humour. Vous vous frustrez de devoir gérer du travail supplémentaire tout en tentant de vous occuper de vos parents âgés. Vous avez arrêté d'engager les patient·e·s en conversation quand vous faites la prestation de soins de santé.
- Vous aimeriez demander de l'aide à votre gestionnaire, mais vous ne voulez pas qu'on vous pense ne pas en mesure d'effectuer votre travail. Vous vous retrouvez souvent à penser des choses négatives : « je suis nul·le », « je vais perdre mon emploi », « je devrais pouvoir en faire plus ».

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?