

# GUIDE GESTION DE CRISE EN SANTÉ MENTALE



## SOUTIEN CONTINU

Favorisez un milieu de travail sain, respectueux, inclusif et sécuritaire à l'aide [du Centre de mieux-être virtuel](#).

- Apprenez à connaître vos collègues, favorisez un climat sain en sollicitant leur rétroaction et en manifestant un intérêt sincère envers eux.
- Montrez l'exemple (par ex.: prendre des pauses, résoudre les conflits de façon proactive, etc.).
- Établissez une relation de confiance et ayez des discussions continues avec vos collègues.
- Partagez des ressources en santé mentale et mieux-être, dont le PAE, et faites-en la promotion.
- Mettez la santé mentale et le mieux-être à l'ordre du jour des réunions d'équipe.
- Invitez des conférenciers sur le sujet de la santé mentale et du mieux-être lors des journées de réflexion d'équipe.
- Facilitez des discussions sur les résultats du sondage auprès des fonctionnaires fédéraux.
- Travaillez ensemble pour trouver des solutions aux problèmes soulevés et discutez régulièrement avec vos collègues.
- Renseignez-vous sur la charge de travail de vos collègues et apportez les ajustements nécessaires.



## SOUTIEN IMMÉDIAT

Suivez le **modèle S-E-V** pour avoir des conversations constructives lorsque vous remarquez des changements dans l'apparence, l'hygiène ou le comportement, puisqu'il peut s'agir de signes d'un trouble de santé mentale. En tant qu'employé, vous devriez aborder ce type de préoccupation avec respect et compassion (par ex.: mauvais rendement, évitement des collègues, pensées désorganisées, signes de désespoir, consommation de substances, etc.).

- **Soutien:** Exprimez votre inquiétude concernant le comportement particulier que vous avez remarqué. « *J'ai remarqué que \_\_\_\_\_ et je suis inquiet parce que \_\_\_\_\_.* »
- **Empathie:** Écoutez activement sa réponse et validez son état émotionnel. « *Vous vous sentez \_\_\_\_\_, parce que \_\_\_\_\_.* »
- **Vérité:** Renforcez le message que vous êtes là pour le soutenir dans son succès et dans l'accomplissement de son travail. « *Voici les faits, \_\_\_\_\_. Nous allons travailler ensemble pour trouver une solution durable.* »
- **Questions pour guider la conversation afin de trouver une solution au(x) problème(s) identifié(s) ci-dessus:** « *Que puis-je faire en tant qu'employé pour vous appuyer? Que pouvez-vous faire pour vous aider? Avec quelles autres ressources de soutien pouvons-nous vous mettre en contact? Quand allons-nous en reparler?* »



## SOUTIEN D'URGENCE

Suivez le modèle « **AÉRIE** » des [Premiers soins en santé mentale](#) lors de situations de crise ou de détresse :

- Analysez le risque de suicide, d'automutilation ou de faire du mal à autrui.
- Écoutez sans porter de jugement.
- Rassurez - Dites à la personne que son état vous préoccupe et que vous êtes prêt à lui venir en aide. Orientez-la vers les ressources existantes.
- Incitez la personne à obtenir une aide professionnelle (médecin, psychologue ou service local de télésanté).
- Encouragez la personne à solliciter un autre soutien (famille, amis, groupes de soutien, collègues ou d'autres ressources).

Si vous remarquez des comportements violents, destructeurs, dangereux, agressifs ou menaçants envers autrui ou soi-même, si une personne dit vouloir se suicider ou si un employé, un collègue ou vous-mêmes êtes en détresse :

**APPELEZ LE 9-1-1**

Programme d'aide aux employés 1-800-268-7708 (ligne 24 heures sans frais) | 1-800-567-5803 (aide aux malentendants)



Environnement et  
Changement climatique Canada

Environment and  
Climate Change Canada

Canada