



# Comment soutenir un collègue qui fait face à des difficultés de santé mentale

Dans l'exercice de leurs fonctions, les membres du personnel de la sécurité publique (PSP) peuvent vivre des niveaux de stress extrêmement élevés. L'exposition fréquente à des facteurs de stress liés à leur travail peut augmenter le risque de développer des symptômes associés au trouble anxieux généralisé, au trouble dépressif caractérisé, ou au trouble de stress post-traumatique.

**De plus, plusieurs membres du PSP se sentent isolés lorsqu'ils font face à des difficultés ayant un impact sur leur santé mentale, et la crainte de la stigmatisation peut les empêcher de demander de l'aide. Le soutien social est un élément important qui peut protéger les membres du PSP des effets néfastes du stress. Les collègues sont souvent les premiers à remarquer les symptômes d'un déséquilibre de leur partenaire ; et parce qu'ils partagent les mêmes réalités d'emploi, les membres du PSP ont tendance à se confier plus facilement à un pair.**



## Quels sont les indicateurs à surveiller?

**On peut s'inquiéter lorsqu'un collègue présente régulièrement les signes suivants :**

- S'isole du groupe
- Est souvent d'humeur dépressive, a fréquemment des commentaires pessimistes
- Se plaint de plusieurs ou de divers maux (p. ex., maux de tête, problèmes digestifs, fatigue)
- A de la difficulté à se concentrer ou à réfléchir
- Est plus irritable
- Rapporte mal dormir, trop dormir, et être très fatigué
- Change son hygiène personnelle, surtout s'il la néglige
- A des pensées, commentaires ou comportements suicidaires
- Rapporte des inquiétudes
- A de la difficulté à se détendre
- Est plus sensible aux stimuli (p. ex., lumière, odeur, sons)
- Manque d'intérêt pour le travail, les collègues, ou les activités divertissantes en dehors du travail
- Est méfiant ou suspicieux
- Adopte un comportement anormal ou inhabituel
- Présente une diminution de l'appétit
- Change soudainement ou radicalement d'humeur
- Consomme de l'alcool ou d'autres drogues de façon excessive

## Comment offrir son soutien?

- Rappeler à votre collègue que de parler de santé mentale est nécessaire et aidant.
- Essayer d'écouter sans tenter de « trouver la solution » à quelque chose.
- Essayer de faire preuve d'empathie face à ses émotions, sentiments, sans jugement, même si ses émotions sont difficiles à comprendre.
- Demander à la personne comment vous pouvez l'aider.
- Rappeler à votre collègue que vous êtes là pour lui.
- En savoir davantage sur la santé mentale et les ressources disponibles au sein de votre organisation, et aider votre collègue à en prendre connaissance.
- Rappeler à votre collègue qu'il peut demander de l'aide pour retrouver une meilleure santé psychologique.
- Tendre la main aux collègues et les inviter, favoriser leur inclusion lors d'activités.
- Ne pas oublier de prendre soin de soi.



## Comment parler de santé mentale et psychologique à ses collègues

Parler de santé mentale peut être difficile. Lorsque vous entamez une discussion sur la santé mentale, rappelez-vous d'être ouvert et impartial. Lorsque vous décidez d'aborder le bien-être psychologique et la santé mentale avec un collègue, n'oubliez pas :

- D'être disponible et ouvert aux discussions sur le bien-être et la santé mentale.
- D'écouter attentivement sans interrompre.
- De poser des questions ouvertes.
- De faire attention à votre langage corporel; on en dit long sans parler. Essayez d'adopter des gestes, une posture, des expressions faciales, et un contact visuel en accord avec l'attitude impliquée et impartiale nécessaire pour les conversations en lien avec la santé mentale.



## Comment aborder les idéations suicidaires

Parler de suicide NE rend PAS les gens plus susceptibles de poser un geste suicidaire. Demander directement à quelqu'un s'il pense au suicide ouvre la porte à une conversation qui pourrait potentiellement sauver une vie.

### Et s'il répond « oui » lorsque je lui demande s'il a des pensées suicidaires?

Si quelqu'un que vous connaissez parle de suicide et que vous avez des questions, vous pouvez toujours consulter

**les Services de crises du Canada (1-833-456-4566)**  
**ou le Centre de prévention du Suicide de Québec (1-866-277-3553).**

Les deux services sont disponibles 24/7 et offrent du soutien confidentiel aux personnes aidantes, ainsi qu'à toute personne ayant des idées suicidaires.

S'il admet avoir des idéations suicidaire et que vous estimez qu'il est à risque d'agir, il est important de demander de l'aide, et de rester auprès de lui jusqu'à ce que du soutien soit organisé.



## Connaître ses limites

Tendre la main à un collègue en détresse n'est pas toujours facile. Vous devez être conscient de vos propres capacités d'offrir du soutien. Votre collègue pourrait très bien avoir besoin de plus de soutien que vous ne pouvez lui en offrir, et il est souvent important d'obtenir du support avant d'être dépassé.

Si vous avez atteint vos limites, soyez prêt à orienter votre collègue vers d'autres ressources qui répondent à ses besoins. Connaître le programme d'aide aux employés et à leur famille (PAE), ou savoir si l'organisation offre un programme de gestion du stress à la suite d'un incident critique (GSIC) ou un programme de soutien par les pairs serait un atout. Le plus important est de faire preuve de compassion et d'empathie envers votre collègue.

*Note : Dans le texte, le genre masculin est utilisé au sens neutre et désigne les femmes autant que les hommes.*

