

Soutien psychologique et social

Imaginez-vous au travail. Avez-vous déjà remarqué un changement de comportement chez un collègue? Contrairement à ses habitudes, cette personne arrive maintenant plus tard, oublie de se présenter à une réunion ou ne respecte plus ses échéances?

Qu'avez-vous fait ou dit à cette personne lorsque cela s'est produit? VOUS étiez peut-être cette personne? Si c'est le cas, étiez-vous préoccupée par ce que les autres pouvaient penser de vous? Vous sentiez-vous soutenue dans cette situation?

Prenons l'exemple d'Hélène.

Hélène est plus discrète et réservée ces jours-ci. Ce comportement ne lui ressemble pas du tout. En plus, elle se présente en retard au travail.

Marco, son superviseur, s'inquiète à son sujet. Il la prend à part et lui dit : « Tu ne sembles pas dans ton assiette ces derniers temps Hélène. Est-ce que tout va bien? »

Elle lui répond que non. Son conjoint s'est récemment blessé et il ne peut plus travailler. Elle est inquiète pour sa famille et elle dit avoir de la difficulté à se concentrer sur ses tâches. Depuis que son mari ne travaille plus, elle a deux fois plus de responsabilités à la maison...Elle fait la « maman-taxi » pour son fils avant et après l'école et c'est pourquoi elle arrive tout le temps en retard!

Marco n'avait aucune idée de ce qui se passait dans la vie personnelle d'Hélène. Il la remercie de sa franchise. En tant que superviseur, cette information l'aide à soutenir Hélène et à lui permettre de gérer ses tâches durant cette période difficile.

Le soutien psychologique et social se reconnaît par le climat de confiance et les liens solides qui existent dans un lieu de travail.

Il se voit aussi dans l'aide et le soutien que peuvent offrir vos collègues de travail.

En tant que superviseur, vous pouvez aider vos employés de bien des façons...

- D'abord en suggérant le programme d'assistance aux employés (PAE). Il est fort utile en cas de besoin.
- Vous pouvez aussi suggérer divers services de counseling offerts dans la communauté
- Ou créer un nouveau plan de travail, mieux adapté aux besoins de votre employé.

En tant qu'employé, vous devriez faire part de vos difficultés à votre superviseur. Bien entendu, vous n'avez pas à débiter tous les détails de votre vie privée, mais faites-lui savoir que vous vivez des moments difficiles. Cela peut vraiment vous aider et vous permettre d'avoir un peu plus de flexibilité, le temps de régler votre situation!

Maintenant, pensez à UNE façon qui VOUS aiderait à promouvoir le soutien psychologique et social à VOTRE travail, dès AUJOURD'HUI.

Le soutien psychologique et social est l'un des 13 facteurs nécessaires à la santé et sécurité psychologiques en milieu de travail.

Pour en savoir plus, visitez

MentalHealthCommission.ca/Français/norme-nationale

Pour plus d'information pour votre milieu de travail, visitez tempsDENparler.ca

Préparé par Santé publique Ottawa en collaboration avec la Commission de la santé mentale du Canada

Comprend du contenu adapté avec la permission d'Employeur consciencieux Canada

Avec l'appui de Bell Cause pour la cause