

# SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE

VENIR EN AIDE AUX MEMBRES DU CORPS PROFESSORAL ET  
AUX MEMBRES DU PERSONNEL EN ÉTAT DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Nous pouvons tous contribuer à créer un environnement de travail sain et respectueux

## ÉTAPE 1 RECONNAÎTRE

### Sachez reconnaître les changements de comportement

Un collègue n'est plus lui-même ou se comporte de manière inhabituelle? N'oubliez pas qu'une intervention rapide favorisera ses chances de se rétablir de ses problèmes de santé mentale.

Attardez-vous à tout signe visible de changement de comportement :

Qu'avez-vous vu?

Qu'avez-vous entendu?

Depuis combien de temps ces signes sont-ils visibles?

## ÉTAPE 2 RÉPONDRE

### Faites preuve de sollicitude et d'empathie

Nous sommes souvent en mesure de remarquer des changements de comportement mais nous ne savons pas nécessairement comment engager la conversation avec une personne en difficulté. Offrir de l'aide à un collègue est une preuve d'empathie pouvant ouvrir un dialogue sur ce que vit cette personne. Réfléchissez à la meilleure façon de faire part de vos inquiétudes à votre collègue.

Êtes-vous la bonne personne pour engager une conversation de ce genre?

Avez-vous choisi l'endroit et le moment appropriés?

Il peut être utile de demander l'appui d'un autre collègue ou d'un superviseur.

Adressez-vous à la personne de manière positive, sans la juger :

- « J'ai remarqué que ... »
- « Je m'inquiète de ... »
- « Je comprends ce que tu dis. »
- « Comment puis-je t'aider à ... »

Il est normal de ne pas savoir comment réagir et il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses. Le simple fait d'être là pour un ou une collègue est déjà beaucoup.

## ÉTAPE 3 RECOMMANDER

### Parlez à vos collègues des ressources à leur disposition

Les membres du corps professoral et les membres du personnel ne sont pas toujours au fait de toutes les ressources dont ils disposent et certains n'osent tout simplement pas demander de l'aide. Il existe toutefois des façons de faire connaître ces ressources à vos collègues ou de les découvrir avec eux.

Adressez-vous à la personne de manière positive, sans la juger :

- « De quoi as-tu besoin pour...? »
- « Est-ce que je peux te suggérer... »
- « L'Université d'Ottawa offre d'excellentes ressources en cas de ... »

Servez-vous des exemples de la page suivante pour savoir quoi faire ou quelles ressources utiliser ou partager.

## RISQUE ÉLEVÉ


- Comportement violent, destructeur, dangereux, agressif ou représentant une menace envers soi-même ou autrui.

### COMMENT RÉAGIR

**Sur le campus, appelez le Service de la protection : 613-562-5411**

- Sept jours par semaine, 24 heures par jour

**Hors campus, appelez les Services d'urgence : 911**



« J'ai peur que mon collègue ne soit pas en sécurité ou qu'il soit dangereux pour les autres. »

## RISQUE MODÉRÉ

- Changements dans l'apparence et dans l'hygiène personnelle
- Humeur maussade depuis plusieurs semaines
- Isolement (étudiants ou collègues)
- Consommation de drogues
- Raisonement confus
- Expression de sentiment de désespoir, impuissance ou d'idées suicidaires


### COMMENT RÉAGIR

**D'abord**, encouragez votre collègue à communiquer avec le **Programme d'aide aux employés et à la famille** :

Shepell: 1-844-880-9143

- Confidentiel
- Sept jours par semaine, 24 heures par jour
- Gratuit

**Ensuite**, suggérez-lui de consulter les ressources ci-dessous.



« Je m'inquiète à propos d'un changement récent dans le comportement d'un de mes collègues. Ça ne lui ressemble pas. »

## RISQUE FAIBLE

- Problèmes familiaux ou relationnels
- Maladie chronique
- Difficulté à se concentrer ou à assimiler de nouvelles tâches
- Insomnie
- Augmentation des conflits interpersonnels

### RESSOURCES


**Programme d'aide aux employés et à la famille** : Shepell: 1-844-880-9143

**Problème de santé mentale ou sentiment d'être dépassé s'il vous plaît contactez le secteur de Santé et mieux-être** : [santerh@uOttawa.ca](mailto:santerh@uOttawa.ca) ou visitez le [www.uOttawa.ca/mieuxetre](http://www.uOttawa.ca/mieuxetre)

**Travail, santé, vie** : [www.workhealthlife.com](http://www.workhealthlife.com)

**Accommodation d'invalidité en milieu de travail, y compris les conditions de santé mentale s'il vous plaît contactez le secteur de Santé et mieux-être** : [santerh@uOttawa.ca](mailto:santerh@uOttawa.ca)

**Information sur la santé et le mieux-être, formation et support** : [www.uOttawa.ca/mieuxetre](http://www.uOttawa.ca/mieuxetre)



« Le bien-être d'un de mes collègues me préoccupe. Je ne sais pas s'il y a matière à m'inquiéter, mais j'aimerais lui offrir mon aide. »

## ÉTAPE SUIVANTE

Selon votre rôle et vos relations au travail, le suivi peut prendre différentes formes.

**Employés** : Après avoir parlé à votre collègue, et si vous le jugez approprié, demandez-lui si vous pouvez vérifier plus tard si tout va bien. Ayez votre propre bien-être à cœur. Toutes ces ressources sont aussi à votre disposition. Demandez-vous si vos besoins personnels et émotifs sont satisfaits.

**Gestionnaires et superviseurs** : Si vous remarquez des changements de comportement inquiétants chez les employés que vous supervisez, vous avez l'obligation légale de vous enquérir de la situation. Abordez le sujet avec eux. Si vous avez vous-même besoin d'aide pour vous préparer à cette conversation, communiquez avec **Santé et mieux-être** des Ressources humaines pour le soutien à la gestion des problèmes de santé liés au travail.

**MERCI DE JOUER UN RÔLE VITAL DANS LA CRÉATION D'UN MILIEU DE TRAVAIL SAIN ET RESPECTUEUX À L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA.**