

# Outils pour la santé et le mieux-être

## Quatre étapes pour aider un collègue en détresse



Gestionnaires, membre de l'équipe des ressources humaines ou représentant en santé et sécurité au travail

## Principaux termes

**aangajugasuarniq:** Consommation problématique de substances<sup>1</sup>.

**Aînés :** Importants gardiens du savoir qui jouent un rôle essentiel dans la continuité culturelle. Ils sont respectés en tant que leaders, enseignants, modèles, mentors et guérisseurs.

**Gardiens du savoir :** Membres de la communauté reconnus pour leurs savoirs culturels.

**consommation problématique de substances :** Consommation de substances ayant des effets négatifs légers à sévères sur une personne. Ce type de consommation implique un état de manque (un « fort besoin de consommer la substance »), une difficulté à contrôler la consommation, une compulsion (un besoin impérieux) et des conséquences (« continuer à consommer la substance malgré des résultats négatifs »)<sup>2</sup>.

## Démarche pour soutenir un collègue

### 1. Reconnaître les signes

- Soyez attentif aux changements de comportement d'un collègue, notamment s'il s'absente du travail ou s'il semble très frustré ou renfermé.

### 2. Se préparer en vue d'une conversation

- Passez en revue les messages de soutien recommandés pour les sujets que vous souhaitez aborder, comme l'aangajugasuarniq (consommation problématique de substances), le stress et les problèmes de santé mentale, qui peuvent également être liés à l'épuisement professionnel.
- Prenez conscience du fait que vos collègues ne s'ouvriront peut-être pas à vous dès la première conversation. Ils reviendront peut-être vers vous plus tard.

- Assurez-vous d'avoir accès à des services d'aide en cas de crise et à des services généraux de soutien en santé mentale. Vous pouvez modifier et imprimer les informations contenues dans nos outils **Soutien en cas de crise (Isumansungittuq)** et **Ressources sur la santé mentale générale et la consommation problématique de substances**.

### 3. Intervenir de façon respectueuse

- Installez-vous dans un environnement privé et exprimez votre sincère inquiétude.
- Faites part de vos observations concernant les changements de comportement. Évitez de donner votre avis sur les raisons de ces changements. Vous pouvez dire : « J'ai remarqué que tu n'étais plus toi-même, alors j'ai pensé que je devais t'en parler ».
- Écoutez attentivement et confirmez que vous avez entendu ce que vous a dit la personne. Notez que le soutien n'implique pas nécessairement de donner des conseils.
- Soulignez les points forts de la personne, comme son courage.
- Abordez toute question relative à la sécurité en milieu de travail.

### 4. Recommander le recours à des ressources

- Discutez des mesures de soutien recherchées par le collègue en question (et non des mesures dont vous pensez qu'il a besoin ou qui lui permettront d'atteindre le but que vous visez pour lui).
- Indiquez le type de soutien que vous pouvez apporter, y compris les ressources fournies dans cette trousse d'outils. Vous pouvez aussi partager le nom de membres respectés de la communauté et de représentants du milieu culturel que vous connaissez, vous adresser entre autres aux aînés ou aux gardiens du savoir, ou communiquer avec eux dans le cadre d'une cérémonie.
- Contactez les services d'urgence ou suivez les protocoles communautaires si vous craignez pour la sécurité physique du collègue en question.

1 Laurence J. Kirmayer et coll., *Inuit Concepts of Mental Health and Illness: An Ethnographic Study* (Montréal, Hôpital général juif et Université McGill, janvier 1997, p. 126, <https://www.mcgill.ca/tcpsych/files/tcpsych/Report4.pdf>).

2 Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. « 4. Comprendre les troubles de consommation d'alcool et d'autres drogues et l'usage problématique de substance », dans Réduire les méfaits liés à l'usage du cannabis : un guide pour les campus en Ontario, Toronto, gouvernement de l'Ontario, 2018, <https://campusmentalhealth.ca/fr/toolkits/cannabis/cannabis-usage-de-substances/comprendre-les-troubles/>.

Partenaires CCF

Financé par le programme  
des Compétences futures du  
gouvernement du Canada.

Canada

Toronto  
Metropolitan  
University

Le Conference  
Board du Canada

Blueprint



conferenceboard.ca