

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Aider un collègue à détecter des problèmes de santé mentale et à les résoudre

Il n'est pas toujours facile de savoir si le comportement d'un collègue est simplement le fruit d'une phase de vie difficile à passer, sur le plan psychologique, ou l'indication d'une maladie mentale. Les préjugés associés à ce genre de maladie risquent aussi de rendre gênante une conversation à ce sujet. Mais fermer l'œil sur une préoccupation touchant la santé mentale pourrait priver une personne que vous connaissez du soutien et des soins dont elle a peut-être besoin.

**Les signes précurseurs**

Si un collègue manifeste au moins l'un des comportements énumérés ci-après, cette personne pourrait être aux prises avec un véritable problème de santé mentale. Voici les signes à surveiller :

- des débordements émotionnels non provoqués
- une modification marquée de sa personnalité
- de la difficulté à vaquer à ses activités et à surmonter des difficultés quotidiennes
- des changements importants dans ses habitudes alimentaires et ses habitudes de sommeil
- de la difficulté à se concentrer, à prendre des décisions ou à se souvenir de certaines choses
- une anxiété extrême

**Tendre une main secourable**

Souvent, une intervention précoce concernant un problème de santé mentale accélérera le processus de guérison. Alors, si vous avez remarqué quelque chose d'anormal sans savoir au juste comment réagir, voici des suggestions qui pourraient vous aider.

**Parlez à un gestionnaire ou à un superviseur.** Il n'est pas impossible que cette personne ait reçu une formation spécialisée pour bien réagir dans des situations de ce genre et qu'elle soit en mesure d'offrir les ressources et le soutien appropriés.

**Abordez le sujet avec le plus grand soin.** La santé mentale est un sujet délicat à aborder avec un collègue. Si vous pensez être la personne la mieux placée pour en parler avec lui, faites-le en privé afin d'éviter que votre collègue se sente menacé ou attaqué. Centrez la conversation sur vos inquiétudes à son sujet, sur votre désir de l'aider et soulignez le rôle important que joue cette personne dans votre milieu de travail.

**Offrez de l'information sur les services de soutien.** Votre programme d'aide aux employés est une excellente source d'information, de conseils et de soutien professionnel. Remettez à votre collègue des dépliants susceptibles de lui être utiles, des adresses de sites Web ou des noms de personnes avec qui communiquer, et encouragez-le à consulter un médecin.

**Gardez le secret.** Si votre collègue se confie à vous, n'en parlez à personne. Il vous a fait confiance et vous devez garder ces renseignements pour vous, sauf si vous craignez qu'il représente une menace pour lui-même ou les autres.

Il n'est pas toujours facile de parler des problèmes de santé mentale avec un collègue, mais les ressources à votre disposition sont plus nombreuses que jamais. Aborder la question avec le plus grand

soin, offrir de l’information et du soutien et lui faire savoir que vous êtes là pour l’aider et non pour la juger sont des moyens qui vous permettront de l’aider à obtenir les ressources dont il a besoin.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information.
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.