



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 les autres à s'aider eux-mêmes

N'importe qui peut être frappé à tout moment par une maladie mentale. Comme les troubles et symptômes sont nombreux, il n'est pas toujours facile de savoir si les signes manifestés sont une conséquence du stress, d'une phase de vie difficile à surmonter ou une indication d'une maladie mentale. Si vous pensez qu'une personne pourrait souffrir d'un trouble mental, les préjugés associés à cette maladie pourraient rendre une conversation à ce sujet difficile et intimidante. Vous pourriez craindre que la personne soit offensée ou se ferme à vous - vraisemblablement, la dernière chose que vous souhaitez voir se produire.

Le fait de passer outre à une préoccupation touchant la santé mentale pourrait priver un ami, un parent ou un collègue du soutien et des soins qu'il pourrait souhaiter obtenir, mais qu'il craint ou se sent mal à l'aise de demander. La sensibilité, la prudence et l'attention peuvent ouvrir les lignes de communication et créer un environnement où l'être cher ou le collègue ne craindra pas de parler du sujet et de demander du soutien. Les renseignements qui suivent pourraient vous aider à identifier des signes annonçant des problèmes de santé mentale et à entreprendre un dialogue délicat avec la personne à l'origine de vos préoccupations.

### Les signes précurseurs

Il n'est pas toujours facile de reconnaître les signes précurseurs d'une maladie mentale, surtout en raison du fait que les symptômes et leur gravité dépendent de la personne et de la maladie elle-même. Les signes habituels de détresse pouvant signaler une maladie mentale comprennent, entre autres :

- des débordements émotionnels non provoqués
- des changements marqués affectant la personnalité
- l'incapacité de faire face aux problèmes et aux activités quotidiennes
- des changements importants dans les habitudes alimentaires et les habitudes de sommeil
- des problèmes de concentration, de la difficulté à prendre des décisions ou à se souvenir de certaines choses
- une anxiété extrême

### Aider un être cher

Vous avez remarqué que quelque chose ne va pas, mais vous êtes mal à l'aise d'en parler ou vous ne savez pas comment aborder le sujet. N'oubliez pas : l'aide que vous apportez permettra d'aller chercher du soutien plus rapidement. Des études démontrent qu'une intervention précoce accélère le rétablissement. Mais comment aborder le sujet? Commencez par :

- **Exprimer votre inquiétude.** La personne que vous aimez pourrait ressentir de la honte, de la culpabilité, de la peur et de la confusion. Choisissez un moment tranquille pour aborder la question et exprimer avec délicatesse vos préoccupations en disant : *Je suis inquiet à ton sujet et je voudrais t'aider ou J'ai remarqué que tu sembles anxieux (ou replié sur toi-même, ou en colère — c'est-à-dire le symptôme manifesté). Te sens-tu bien?* Écoutez attentivement la réponse, sans interrompre et sans porter un jugement, ce qui pourrait inciter l'être cher à cesser de parler. En laissant savoir à l'être cher que vous prenez ses intérêts à cœur, vous créez pour lui un environnement sécuritaire où règnent le partage et l'attention.
- **Suggérer des ressources.** Renseignez-vous sur les ressources d'aide dans votre région. Qu'il s'agisse d'une ligne d'entraide, de votre programme d'aide aux employés (si l'être cher est couvert par votre entremise) ou d'une clinique locale, toute information pertinente et réelle peut contribuer à soulager l'anxiété qu'entraîne la recherche de services de soutien. De plus, il s'agit là

d'une façon non menaçante de remettre la décision entre les mains de l'être cher, car elle l'encourage à explorer les possibilités d'aide en santé mentale, lorsqu'il sera prêt à y faire appel.

- **Offrir de l'aide.** Bien que vous ne possédiez peut-être pas l'expérience vous permettant d'apporter un soutien direct à une personne souffrant de maladie mentale, votre présence émotionnelle et physique est un élément précieux. Qu'il s'agisse de le conduire chez le médecin, de lui prêter votre épaule quand il a du chagrin ou de lui préparer son mets favori — toutes ces petites choses que vous faites pour lui apporter un peu de soutien ne peuvent que l'aider à se rétablir.

### Aider un collègue

Si vous pensez qu'un collègue pourrait souffrir d'une maladie mentale, il peut être difficile de choisir la ligne de conduite à adopter. Après tout, il est possible que vous ne connaissiez pas votre collègue suffisamment pour vous sentir à l'aise de parler d'un sujet aussi personnel. Avant de faire quoi que ce soit, pensez à :

- **Parler à un gestionnaire ou un superviseur** qui pourrait avoir reçu une formation spécifique pour composer avec des situations de ce genre et serait en mesure d'offrir les ressources et le soutien appropriés.
- **Aborder le sujet avec le plus grand soin.** La santé mentale est un sujet délicat à discuter 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, votre désir de l'aider et soulignez le rôle important que joue cette personne dans votre milieu de travail.
- **Offrir de l'information sur les services de soutien.** Votre programme d'aide aux employés, offert par Solutions Mieux-être LifeWorks.fgi, est une excellente source d'information, de conseils et de soutien professionnel. Remettez-lui une brochure du PAE, des adresses de sites Web ou des noms de personnes avec qui communiquer et encouragez-le à consulter un médecin.
- **Garder le secret.** Si votre collègue se confie à vous, n'en parlez à personne. Il vous a fait confiance, alors gardez ces renseignements pour vous. **Cependant, si vous craignez que votre collègue attente à sa vie ou puisse blesser quelqu'un d'autre, transmettez l'information au service des ressources humaines immédiatement.**

Il peut s'avérer difficile d'inciter un collègue ou un être cher à parler de sa santé mentale. Abordez le sujet avec soin, offrez de l'information et du soutien et mentionnez à cette personne que vous êtes là pour l'aider et non la juger.

© 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.