

Toolbox Talk – Questions de santé mentale

- Il est important pour nous tous de reconnaître les signes indiquant qu'un collègue a des difficultés.
- Les problèmes de santé mentale les plus fréquents sur le lieu de travail sont l'anxiété, la dépression et le stress.
- Il y a dix comportements principaux que nous devons surveiller :
 1. **Comportement inhabituel.** Vous remarquerez peut-être qu'un membre de l'équipe ne semble pas lui-même. Par exemple, ils peuvent commencer à arriver tard, à agir agressivement ou à être anormalement silencieux.
 2. **Niveaux d'engagement inférieurs.** Des niveaux d'engagement inférieurs, un nouveau manque de motivation et des difficultés à se concentrer peuvent être des problèmes de gestion de la performance, mais ils peuvent également être des effets secondaires de problèmes de santé mentale.
 3. **Baisse de la productivité.** Les personnes qui souffrent d'une mauvaise santé mentale peuvent sembler désintéressées, distraites ou léthargiques. Ils peuvent également avoir du mal à accomplir des tâches et montrer une incapacité à prendre des décisions.
 4. **Changements dans le sommeil ou les comportements alimentaires.** L'insomnie et la difficulté à dormir sont souvent des indicateurs potentiels d'un problème de santé mentale. Vous devez également faire attention aux employés qui commencent à manquer régulièrement le déjeuner ou commencent à refuser de manger avec leurs collègues.
 5. **Désintérêt pour le travail ou les activités quotidiennes.** Un manque d'intérêt pour les activités, en particulier celles qu'ils aimaient auparavant, pourrait être le signe d'une mauvaise humeur.
 6. **Augmentation de l'absence.** Commencer à prendre des absences régulières à court terme peut refléter un problème de santé mentale sous-jacent.
 7. **Changements dans les modes de travail.** De nouveaux changements dans les habitudes de travail, comme l'absence fréquente, l'arrivée tardive ou le départ précoce, pourraient tous être des indicateurs d'un problème de santé mentale sous-jacent.
 8. **Craintes irrationnelles, paranoïa ou anxiété.** Les peurs et les anxiétés irrationnelles sont typiques de certaines maladies mentales. Par exemple, la paranoïa concernant les collègues et les angoisses liées à la sécurité de l'emploi.
 9. **Retrait des situations sociales.** Les employés peuvent commencer à se retirer d'eux-mêmes et à s'isoler de leurs collègues. De nombreuses personnes ayant des problèmes de santé mentale souffrent d'isolement, de solitude et d'auto-détente.
 10. **Consommation/mauvaise utilisation de substances.** Pour se soigner, les employés peuvent se tourner vers l'alcool, les drogues ou d'autres addictions. Il s'agit généralement d'un signe urgent que votre collègue a besoin d'aide.

- Maintenant que nous savons ce qu'il faut rechercher, voici comment vous pouvez aider :
 - En savoir plus sur l'anxiété, la dépression et le stress.
 - Vérifiez la personne que vous soupçonnez avoir des difficultés.
 - Faites des déclarations telles que « J'ai remarqué que vous n'étiez pas vous-même ces derniers temps – tout va bien ? » ou « Je voulais que vous sachiez que je suis là pour vous aider ou vous écouter si vous en avez besoin. »
 - Écoutez et faites attention sans distractions s'ils décident de partager.
 - Encouragez la personne à demander de l'aide professionnelle ou à obtenir le soutien des Ressources humaines.
 - Continuez à écouter et à soutenir l'individu.
 - Si vous pensez que quelqu'un peut être un risque de préjudice pour lui-même ou pour les autres, assurez-vous d'alerter immédiatement un responsable ou les ressources humaines.
 - En cas d'urgence, appelez les autorités locales.