

SANTÉ MENTALE

LIVRE BLANC

**APPROCHER UN COLLÈGUE QUI
SEMBLE ALLER MAL**



Note de la rédaction

Qui ne s'est jamais retrouvé aux côtés d'un collègue qui présentait les signes d'un mal-être psychologique sans savoir comment réagir ?

Lorsqu'un collègue nous parle de son mal de dos, nous allons vouloir l'aider et lui conseiller de consulter un médecin. S'il nous dit qu'il a mal aux dents, même type de réaction : nous lui recommandons sans aucun doute d'aller voir un dentiste.

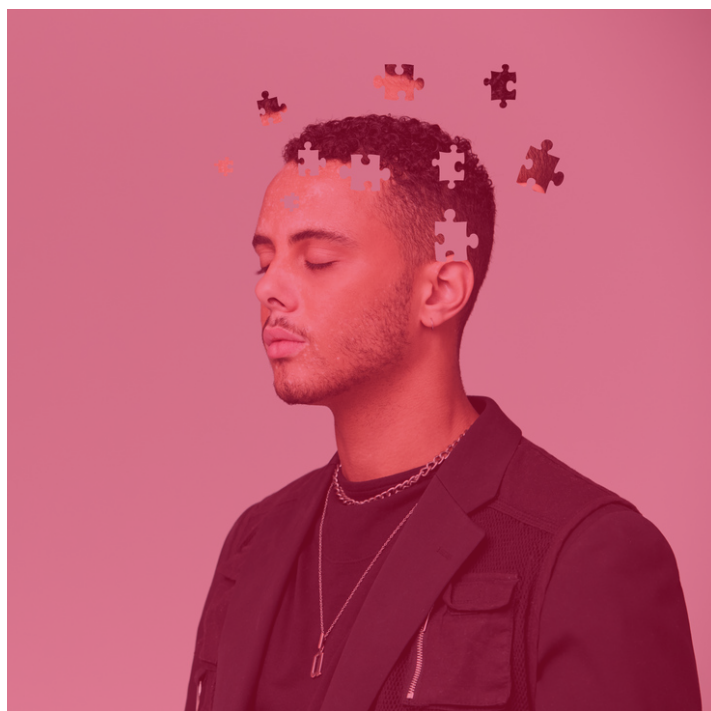
Les choses se corsent lorsqu'il s'agit des émotions de notre collègue ou de son état psychologique.

Nous ne sommes pas toujours à l'aise face à ces situations et il nous arrive de nous demander quoi faire.

Quels sont les bons mots ? Quelles sont les bonnes attitudes à adopter ? Après de qui trouver du soutien ? Comment orienter notre collègue sans le vexer et trouver les bons relais d'aide au sein de l'entreprise ou à l'extérieur ?

La crise sanitaire a mis en lumière les problèmes de santé mentale des salariés. Même si les langues commencent à se délier et que des entreprises lèvent le voile pour mieux accompagner les collaborateurs en souffrance psychique, la route est encore longue pour déstigmatiser en profondeur les problèmes liés à notre santé mentale, surtout lorsqu'ils surviennent sur notre lieu de travail.

Dans ce troisième tome, nous vous expliquons et comment faire le premier pas vers votre collègue pour aborder avec lui votre inquiétude quant au mal-être que vous avez observé.



Sensibiliser et partager des bonnes pratiques, telle est la vocation des sites www.loptimisme.com et www.loptimisme.pro.

Ce livre blanc gratuit, le troisième de notre **série spéciale Santé Mentale** s'inscrit dans la continuité de nos engagements.

Il est le fruit de nos actions de formation sur le terrain, des rencontres avec les spécialistes du sujet et des échanges avec le monde de l'entreprise (RH, managers, collaborateurs, dirigeants).

L'équipe vous souhaite une belle lecture.

Sommaire



1 POURQUOI EST-CE SI
DIFFICILE PARFOIS ?

2 SE PRÉPARER À
L'ÉCHANGE, LA
NOTION DE CADRE

3 LES POINTS CLEFS

4 RESSOURCES





CHIFFRE CLEF

SEULEMENT
22% DES SALARIÉS

**SE DISENT PRÊTS À RÉAGIR
FACE À LA DÉTRESSE
PSYCHOLOGIQUE DE LEURS
COLLÈGUES**

Source: sondage Opinion Way, 2021



Pourquoi est-ce difficile parfois ?

Nous sommes tous plus ou moins à l'aise face aux émotions des autres. Il faut dire qu'on a souvent du mal à gérer nos propres émotions... alors celles des autres !

Ainsi, il est fort possible que vous craigniez d'être rejeté ou renvoyé à votre place si vous proposez à votre collègue d'échanger et si vous le questionnez : « Je m'inquiète pour toi, est-ce que tu vas bien en ce moment ? »

Peut-être avez-vous peur de ne pas savoir gérer la situation et de ne pas savoir quoi proposer face à son mal-être. Vous ne souhaitez pas être nez à nez avec un sentiment d'impuissance ou d'impasse.

Rassurons-nous : **il n'y a pas une méthode miracle pour parler de mal-être. Il peut tous nous arriver de nous sentir démunis dans ces situations**, d'autant que nous ne sommes pas psychologues et que pour l'heure, il n'y a pas d'éducation psychologique dans nos programmes éducatifs qui nous ont appris à les gérer.

Il existe toutefois certaines pistes qui peuvent nous aider à prendre confiance dans notre « **potentiel aidant** » et à adopter les bonnes attitudes.

Souvenez-vous que **votre intention de base est juste** : vous souhaitez aider votre collègue et c'est bien là le plus important. Votre choix d'intervenir, en dehors des situations de crises éventuelles qui impliquent une intervention immédiate car il y a un danger imminent, **relève de votre choix**.

Toute intervention dépend du contexte et du lien que vous avez avec votre collègue : vous agirez sans doute différemment avec le responsable des payes que vous avez vu deux fois depuis votre arrivée dans l'entreprise qu'avec votre colocataire de bureau avec qui vous entretenez des échanges quotidiens.





Se préparer à l'échange : la notion de cadre

Envisager de parler avec son collègue d'un éventuel mal-être que vous avez repéré n'est pas anodin.

Vous ne savez pas, à ce stade, la tournure que peut prendre la conversation et il peut être difficile pour vous de recueillir des confidences auxquelles vous ne vous attendiez pas.

C'est pourquoi se préparer à cet échange n'est jamais une perte de temps. Cette préparation vous permet aussi d'éviter certaines maladresses (comme avoir cette discussion en présence d'autres collègues, interrompre votre collègue faute de temps...).

Il peut être utile avant même d'engager cette conversation de vous poser 3 questions :



1) Est-ce le bon moment pour avoir cette conversation avec mon collègue ?



2) Est-ce le bon lieu ?



3) Comment je me sens pour avoir cette discussion ?

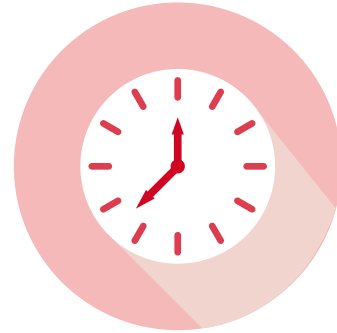


1) Est-ce le bon moment pour avoir cette conversation avec mon collègue ?

Le bon moment implique que vous **ayez du temps devant vous** pour pouvoir poser les mots et un cadre sécurisant mais aussi que **votre collègue en ait devant lui**.

Bien sûr, nous n'avons pas toujours cette information et ne connaissons pas forcément l'agenda de notre collègue. Dans ce cas, préparez-vous à devoir reporter cette conversation à plus tard en faisant comprendre à votre collègue que vous êtes prêt à l'écouter quand ce sera le bon moment pour lui.

« Je suis là si tu as besoin d'en parler. Ce n'est peut-être pas le bon moment pour toi mais ma porte est ouverte. »



2) Est-ce le bon lieu ?

Pareillement, la notion de lieu va dépendre de l'infrastructure dans laquelle vous vous trouvez et des conditions dans lesquelles vous travaillez.

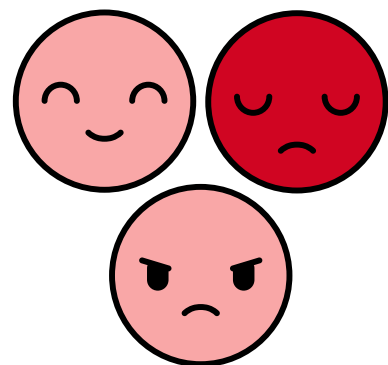
L'idée est de privilégier un lieu neutre, calme dans lequel vous ne serez pas interrompus. Une salle de réunion ? Un bureau inoccupé ? Une salle de détente vide ?

Certains collègues ayant des liens d'amitié peuvent également avoir cette conversation en dehors de l'entreprise.

3) Comment je me sens pour avoir cette discussion ?

Cette question est essentielle car l'écueil à éviter est de vous retrouver vous-même mal après un tel échange. **Il y a des jours où vous pouvez vous sentir plus au moins disponible émotionnellement pour l'autre.**

Si pour des raisons qui vous sont propres, vous ne vous sentez pas l'énergie suffisante d'aborder votre collègue, la meilleure façon d'intervenir pour lui est parfois de vous abstenir tout en ayant le réflexe de vous poser une question subsidiaire : « Si je ne me sens pas d'intervenir dans cette situation précise, à qui d'autre vais-je pouvoir faire appel dans mon entourage professionnel pour mener cette discussion ? »



Les points clefs

1 Il n'est pas toujours facile d'approcher un collègue qui va mal. Ceci dit, nous pouvons apprendre à développer notre « potentiel aidant » au travail à l'aide de certains **réflexes**.

2 Parmi ces réflexes : **préparer l'échange** en portant attention au cadre, au moment et au lieu peut paraître évident mais cette réflexion en amont peut éviter de nous mettre nous-mêmes dans une position inconfortable.

3 S'écouter et être honnête avec soi-même, ne pas intervenir si on ne se sent pas capable de gérer. Penser à un autre collègue ressource pour cet échange est parfois la meilleure des attitudes pour éviter la **contagion émotionnelle**.



Ressources

Vous souhaitez aller plus loin ?

Notre équipe vous propose différentes possibilités.



RESSOURCES EN LIGNE



LOPTIMISME.com

Des articles sur la santé mentale et sur le bien-être en général
www.loptimisme.com



LOPTIMISME.PRO

Des articles sur la santé mentale orientés monde du travail et sur la qualité de vie au travail en général
www.loptimisme.com

LIVRES BLANCS



Des livres blancs téléchargeables gratuitement pour vous permettre d'explorer le sujet de la santé mentale



FORMATIONS & SENSIBILISATIONS

FORMATION PSSM

La formation standardisée aux **Premiers Secours en Santé Mentale**
Sur 2 jours -14h- ou en ligne -7x2h-

FORMATION SANTÉ MENTALE EN ENTREPRISE

- Formation d'une journée en présentiel
- Formation d'une demi-journée en présentiel

SENSIBILISATION

- Conférence d'une heure en présentiel ou distanciel
- Atelier de 2h ou 3h30 en présentiel ou distanciel

CONTACT

formation@loptimisme.com
02 82 83 08 85



**Mieux parler de santé mentale
sur son lieu de travail**



**Repérer une détresse
psychologique chez un collègue**



**Approcher un collègue
qui semble aller mal**



**Ecouter et accueillir les ressentir
de son collègue sans s'y noyer**



**Donner des ressources d'information
fiables sur la santé mentale**



**S'assurer que son collègue a des
soutiens additionnels en interne
et/ou en externe**