FICHE À IMPRIMER · ENTRE COLLÈGUES

Aider un·e collègue en détresse

Vous n'avez pas besoin d'être spécialiste pour faire une différence. Remarquer, approcher, écouter et orienter : quatre gestes simples qui peuvent changer le cours des choses.

1 Remarquer

Ce sont les changements qui comptent, plus que les signes eux-mêmes :

- retards, absences, erreurs inhabituelles;
- irritabilité, larmes, retrait de l'équipe;
- fatigue qui ne passe pas, perte d'intérêt;
- propos comme « à quoi bon » ou « je suis un fardeau ».

2 Approcher

En privé, à un moment calme, sans public. Parlez de ce que vous observez, pas d'un diagnostic.

> *« J'ai remarqué que tu sembles épuisé·e ces temps-ci. Comment ça va, vraiment? »*

> *« Je ne veux pas m'imposer, mais je suis là si tu veux en parler. »*

3 Écouter

Laissez de la place au silence. Ne cherchez pas à régler le problème tout de suite.

> *« Ça a l'air vraiment difficile. Merci de m'en parler. »*

À éviter : « Tout le monde est stressé », « Prends des vacances », « Moi, à ta place… »

4 Orienter

Vous n'avez pas à devenir son thérapeute. Aidez-la ou aidez-le à trouver le bon soutien :

- le programme d'aide aux employé·es (PAE);
- son ou sa médecin, ou Info-Social 811, option 2;
- offrez de faire l'appel ensemble.

5 Si vous craignez pour sa vie

Posez la question directement : « Penses-tu au suicide? » Le demander ne donne pas l'idée; ça ouvre la porte.

Si c'est oui, ne laissez pas la personne seule. Appelez ensemble le **1 866 APPELLE**. En cas de danger immédiat, composez le **911**.

6 Prendre soin de vous

Ce que vit votre collègue peut vous toucher. Vous n'êtes pas responsable de sa guérison.

Gardez la confidence pour vous, sauf si sa sécurité est en jeu. Parlez-en à quelqu'un, vous aussi : votre PAE est là pour vous.

Ressources, jour et nuit : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) ou texto au 535353 · 9-8-8 · Info-Social 811, option 2 · Danger immédiat : 911

Offert gratuitement par danielhlanteigne.com/outils-sante-mentale · Vous pouvez l'imprimer et le distribuer librement · Novembre 2026