

COMMENT ACCOMPAGNER UNE PERSONNE EN DÉTRESSE?

<p>Ouvrez la conversation</p>	<p>Si vous êtes à l'aise d'aborder la question avec la personne, proposez-lui de la rencontrer, seule à seule, dans un endroit calme.</p> <p>« <i>Bonjour X, aurais-tu un moment pour discuter, j'aimerais savoir comment tu vas?</i> »</p> <p>Si vous n'êtes pas à l'aise, parlez-en à votre gestionnaire pour qu'il puisse intervenir auprès de la personne.</p>
<p>Partagez vos observations</p>	<p>Partagez vos observations sur l'état de la personne.</p> <p>« <i>Depuis les derniers jours, je te sens plus distant(e) et je te vois moins souvent sourire qu'à l'habitude. Je suis préoccupé par ton état.</i> »</p>
<p>Offrez votre écoute</p>	<p>Selon vos propres limites, la relation que vous entretenez avec la personne et les souhaits de cette dernière, vous pouvez lui proposer de l'écouter pour discuter brièvement de ce qui la préoccupe ou l'affecte.</p> <p>« <i>Aimerais-tu parler un peu de ce que tu vis en ce moment?</i> »</p>
<p>Encouragez à faire appel à d'autres ressources</p>	<p>À moins d'être un gestionnaire ou de posséder une expertise en intervention psychosociale, il est conseillé de vous limiter dans l'accompagnement offert à la personne. Encouragez-la à consulter des ressources appropriées, dont son gestionnaire ou le programme d'aide aux employés.</p> <p>« <i>Je ne doute pas que ta situation puisse te peser en ce moment. As-tu songé à en parler à ton gestionnaire ou à faire appel au Programme d'aide aux employés?</i> »</p>