

# CONSEILS en matière de santé mentale n° 1 :

## Exemples de suggestions à l'intention des employeurs : Rencontres individuelles

### Conseils de sensibilisation à la santé mentale lors des rencontres individuelles avec les employés pour mieux soutenir le bien-être!

Faites preuve d'empathie (validez et reconnaissez la situation sans avoir besoin de la réparer)

Soyez compatissant (écoutez sans jugement)

Communiquez ouvertement (soyez vulnérable, mais clair, p. ex. « J'avais du mal à respecter le délai du client, car j'étais déjà débordé en raison de problèmes personnels. Je lui ai donc indiqué que j'allais avoir besoin d'un peu plus de temps afin d'accomplir un travail optimal; au final, il était d'accord et a apprécié mon honnêteté. »

Communiquez de façon claire : rappelez brièvement les tâches à accomplir afin de favoriser la réussite et insistez sur le fait que le recours aux moments de pleine conscience peut aider à rester concentré et calme pour répondre aux attentes (cela requiert souvent une plus grande communication que vous ne le pensez).



Déstigmatisez les conversations sur la santé mentale (qui visent à offrir une sécurité psychologique) – il est acceptable de parler des problèmes de santé mentale et de maladie mentale sans que cela n'ait d'incidence sur la sécurité de l'emploi; cela favorise la compréhension et la sensibilisation et aide à accroître les possibilités de réussite. Il est important de normaliser le fait que le stress du travail ET de la vie est normal et fait partie du quotidien.

Donnez l'exemple de la sensibilisation à la santé mentale et de la compréhension de celle-ci en abordant vos expériences (difficultés que vous avez essuyées et façon dont vous les avez surmontées) pour que les employés puissent se reconnaître en vous; donnez l'exemple par vos propres comportements (p. ex. si la journée de travail se termine à 16 h 30, quittez votre bureau à cette heure-là, comme vous souhaitez que vos employés le fassent.

Profitez de votre pause dîner pour vous promener, car nous avons tous besoin d'un espace vivifiant et différent pour nous ressourcer lorsqu'on se sent un peu stressé. Annoncez que vous vous rendez chez votre mentor, chez votre thérapeute ou à votre cours de yoga pour éviter l'épuisement professionnel ou pour mieux gérer le stress.)

Invitez les employés qui le souhaitent ou qui en ont besoin à se confier – il suffit d'un simple mot ou d'une phrase invitant à la confiance en début de journée ou encore d'une évaluation sur une échelle de 1 à 5. Sachez que le simple fait de procéder à des rappels tout au long de la journée alors que les employés vaquent à leurs tâches peut avoir des retombées positives. Faites un suivi à la fin de la journée pour évaluer comment les employés se sentent et où ils en sont afin de garder les voies de communication ouvertes (et NON PAS parce qu'il vous incombe de régler leurs problèmes).

