

Accompagnement de la part du superviseur et des RH

ACCOMPAGNEMENT FONDÉ SUR LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES : NOTIONS ESSENTIELLES

REGARDER

- Surveiller les réactions de stress/de détresse
- Faire preuve de calme, de compassion et de respect
- Écouter
- Demander quels sont les besoins et les soucis
- Contribuer à la résolution des problèmes dans les limites de votre expertise/rôle
- Alléger la pression et les exigences dans le cadre du travail dans la mesure du possible
- Banaliser les réactions au stress et le besoin de soutien
- Encourager l'autre personne à prendre soin d'elle et à trouver du soutien social
- Fournir des informations et faciliter la prise de contact avec les ressources

Guide pour le superviseur : comment répondre

Détresse modérée :

- Conversation d'encouragement prolongée initiée par le superviseur
- Discuter de la charge de travail/des priorités et réduire la pression
- Suggérer à la personne de prendre soin d'elle et de se faire aider par ses pairs/trouver du soutien social
- Discuter des possibilités d'accompagnement par un conseiller professionnel, fournir les coordonnées

Grande détresse :

- Conversation d'encouragement prolongée initiée par le superviseur
- Appliquer les principes de premiers secours psychologiques (PSP)/exercice d'ancrage
- Discuter de la charge de travail/des priorités et réduire la pression
- Recommander un accompagnement par un conseiller & fournir les coordonnées

Signes courants de stress/détresse sur le lieu de travail

Comportement inhabituel

- Difficulté à se concentrer / à se souvenir des choses
- semble chroniquement épuisé, distrait ou déprimé
- Sentiment d'être dépassé / paralysie décisionnelle
- Repli sur soi ou isolement
- Augmentation de l'irritabilité, de la colère, des conflits, du rejet de la faute sur les autres
- Augmentation de la culpabilité, de la honte, de l'auto-culpabilisation et/ou des pleurs
- Parle constamment de certains événements ou sujets

Baisse de performance (par ex. au niveau de la qualité du travail).

Conversation initiée par le superviseur pour prendre des nouvelles

- Comment allez-vous ? Comment ça s'est/ça se passe pour vous ?
- Que remarquez-vous concernant la façon dont vous êtes affecté par... ?
- Y a-t-il quelque chose dont vous voulez discuter ou que vous voulez me faire savoir ? Est-ce que quelque chose en particulier vous dérange ?
- Prenez-vous bien soin de vous (sommeil, alimentation, exercice) ? Qu'avez-vous besoin de faire maintenant/cette semaine pour vous ? Comment est-ce que je pourrais/l'équipe pourrait vous accompagner/vous aider ?
- Il n'est pas inhabituel d'éprouver des réactions pendant les périodes de stress. Il s'agit d'un phénomène normal.
- Vous avez mon soutien pour faire ce que vous avez à faire pendant cette période pour prendre soin de vous/obtenir de l'aide.
- Je prendrai à nouveau de vos nouvelles la semaine prochaine.

- Discuter des possibilités dont dispose la personne pour prendre soin d'elle et l'encourager à trouver du soutien social

Stress, Soins, & Accompagnements

Signaux d'alerte – Signes indiquant qu'il est nécessaire de se faire aider par un professionnel

Tout changement significatif à propos de ce qui est « normal »

- chez vous, en particulier si : Vous vous sentez épuisé de manière chronique ou « à bout »
- Vous éprouvez un sentiment de cynisme, de désengagement ou d'incompétence
- Vous évitez les gens, même ceux que vous aimez et appréciez
- généralement Vous avez des troubles du sommeil
- Vous souffrez physiquement (maux, douleurs, maladies fréquentes) Vous vous sentez plus anxieux, craintif, nerveux ou sur les nerfs

Signaux d'alerte – Se tourner vers un professionnel pour se faire aider

Vous augmentez de manière significative votre consommation de

- substances et/ou remarquez un impact sur votre mode de fonctionnement
- Vous éprouvez un sentiment de désespoir chronique ou le sentiment que le travail/les efforts n'ont aucun sens
- Vous avez envie de vous infliger des blessures ou agissez en ce sens
- Vous avez des pensées suicidaires ou liées à la mort récurrentes

Stratégies pour prendre soin de soi

- Dormir suffisamment, manger sainement, faire de l'exercice
- Passer du temps avec des personnes de confiance et qui vous soutiennent que vous connaissez bien
- En parler ou écrire à ce sujet
- Faire des choses qui semblent divertissantes ou sont sources de joie
- Faire des choses qui créent un sentiment de progrès ou de contrôle
- Faire des choses qui aident à se détendre et à se reposer mentalement
- Limiter la consommation de substances (notamment l'alcool,

Comment METTRE EN RELATION avec les ressources

1. Fournir des informations sur les réactions courantes au stress et les stratégies d'adaptation efficaces
2. Encourager et permettre à la personne de prendre soin d'elle et de trouver du soutien social
3. Fournir des informations et faciliter la prise de contact avec des professionnels ou d'autres sources d'information ou d'accompagnement.
4. Dire à la personne que vous allez revenir vers elle et prendre de ses nouvelles

TECHNIQUE D'ANCRAGE



Asseyez-vous confortablement et **respirez**



1 Désignez 5 choses non-stressantes que vous **voyez**



2 Faites une pause et **respirez**



3 Désignez 4 choses non-stressantes que vous **entendez**



4 Faites une pause et **respirez**



Désignez 3 choses non-stressantes que vous **ressentez**

RESSOURCES

Conseil :

Autres ressources :