



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Prendre soin de son équipe pendant la pandémie de COVID-19

Formation virtuelle en santé mentale

Document de formation
Séance pour gestionnaires

Scénario d'étude de l'Examen ponctuel de l'incident (EPI)

En raison de circonstances imprévisibles, votre organisation subit de grands changements qui ont entraîné plusieurs licenciements dans votre département. En outre, les employés doivent travailler à distance jusqu'à nouvel ordre. De nombreux employés sont extrêmement stressés et frustrés de la situation, qui semble empirer de jour en jour. Plusieurs membres de l'équipe ont pris des jours de congé maladie et ont des signes d'épuisement. Un matin, vous apprenez qu'un membre de votre équipe a fait une crise de panique intense et s'est effondré chez eux. Il a dû aller à l'hôpital. Tout le monde dans l'équipe s'inquiète pour lui. Ils sont maintenant stressés à cause des incertitudes de leur emploi.

Consultez l'affiche EPI pour guider votre discussion

Comment puis-je aider mon équipe?



« C'est une période difficile. C'est normal de vous sentir de cette façon. »

Reconnaître et écouter

- ✓ Reconnaissez que quelque chose s'est produit.
- ✓ Revoyez les faits, sans entrer dans le détail.
- ✓ Écoutez et donnez l'occasion de discuter.

« Voici des moyens qui peuvent nous aider à demeurer en sécurité... »

Informier et rappeler

- ✓ Aider votre équipe à faire le point avec eux-mêmes sur leur santé mentale.
- ✓ Insistez sur l'importance de prendre soin de soi.
- ✓ Rappelez-leur comment utiliser les stratégies d'adaptation.
- ✓ Expliquez les ressources existantes.

« Comment puis-je vous soutenir autrement? »

Réagir et faire un suivi

- ✓ Observez votre équipe et faites le point avec les membres dans les heures, jours et semaines à venir.
- ✓ Montrez l'exemple : utilisez des stratégies d'adaptation saines et demandez de l'aide au besoin.

Questions

1. Comment utiliseriez-vous l'EPI pour gérer cet incident et soutenir la santé mentale et le bien-être de l'employé ainsi que ceux des membres de l'équipe?

2. Quels autres outils et/ou ressources pourriez-vous utiliser?

Lecture recommandée

Leadership Behaviours to Support Mental Health - de Bill Howatt et Louise Bradley
(en anglais seulement)

<http://www.ceohsnetwork.ca/blog/psychological-safety/leadership-behaviours-to-support-mental-health/>

Coronavirus - 10 façons d'aider les personnes en deuil

https://www.huffingtonpost.fr/entry/coronavirus-10-facons-daider-les-personnes-en-deuil_fr_5e999af6c5b63639081d0d1a

Pour en savoir plus

Association québécoise de prévention du suicide:

Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques

<https://www.aqps.info/se-former/formation-intervenir.html>

Formation de premiers soins en santé mentale

<https://www.pssm.ca>

Formation L'esprit au travail

<https://espritautravail.ca>