

Il n'y a pas de mal à ne pas aller bien.

Aidez-vous et ceux qui vous entourent à être physiquement et psychologiquement en sécurité.

La santé mentale et la prévention du suicide ne sont pas des sujets couramment abordés sur le lieu de travail. Nous luttons tous de différentes manières et il est important de savoir comment vous vous sentez ET de faire attention aux autres. Soyez le changement et intégrez ces sujets dans vos conversations.

Un environnement de travail psychologiquement sûr comprend:



- Se sentir accepté sans craindre de conséquences négatives.
- Se sentir en sécurité pour parler des facteurs de stress potentiels et/ou des déclencheurs d'anxiété.

Si vous vous sentez tendu, irritable ou dépassé :



- Parlez-en à une personne de confiance, comme un collègue ou un superviseur.
- Si vous ne risquez rien, retirez-vous de la situation pendant 90 secondes - c'est tout ce qu'il faut pour réinitialiser votre cerveau. Essayez de respirer profondément, c'est-à-dire d'inspirer pendant 7 secondes et d'expirer pendant 11 sec-

Veillez les uns sur les autres !



- Nous passons souvent plus de temps avec nos collègues qu'avec notre famille. Nous sommes donc bien placés pour remarquer les changements d'humeur ou les comportements inquiétants d'un collègue.

Si vous voyez un collègue montrer des signes de détresse, allez le voir :



- Faites-leur savoir qu'ils ne sont pas seuls. Montrez-leur de la compassion et du soutien.
- Écoutez et ne jugez pas - rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé d'avoir des solutions.
- Respecter la confidentialité - sauf si l'on craint pour la sécurité d'une personne.

Les moyens de créer un environnement de travail positif :



- Traitez les autres avec respect et soutenez ceux qui ont des difficultés.
- Reconnaissez que quelqu'un fait du bon travail - cela peut améliorer sa journée.

Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Un service d'écoute pour vous confier en toute sécurité, 24 h sur 24, chaque jour de l'année
988

Association canadienne pour le santé mentale

Fournit des informations et des ressources pour s'aider soi-même ou aider les autres
<https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/>

Gouvernement du Canada

Fournit des liens vers un large éventail de ressources nationales et provinciales
<https://btslink.org/soutienensantmentale>

Gouvernement du Québec

Découvrir les ressources et programmes d'aide en santé mentale et les outils numériques disponibles pour vous soutenir et vous aider
<https://btslink.org/trouveraide>

Behind the Scenes

Outils et ressources en matière de santé mentale pour l'industrie du divertissement
btslink.org/mentalhealth

