

Fiche de conseils : Comment amorcer une conversation sur la santé mentale

Vous n'avez pas besoin d'une formation pour avoir une discussion ouverte et franche sur la santé mentale. Il s'agit d'une compétence que vous pouvez acquérir comme n'importe quelle autre. Souvent, le simple fait d'aborder le sujet avec une personne ou de l'écouter peut représenter la première étape pour comprendre l'état de sa santé mentale et pour l'aider à obtenir le soutien dont elle a besoin.

Cette fiche de conseils comprend des exemples qui vous permettront d'avoir plus d'assurance pour parler de santé mentale avec quelqu'un. Plus vous mettrez en pratique les conseils, plus vous vous sentirez en confiance.

Exprimez de la bienveillance.

Commencez par exprimer votre bienveillance et poursuivez avec une observation.

Par exemple :

« Je me soucie de toi et de la façon dont tu te sens. J'ai remarqué que tu n'es pas toi-même, dernièrement. Aimerais-tu aller marcher avec moi? »

« L'autre jour, j'ai remarqué que tu avais l'air contrarié. Je me suis dit que j'allais t'en parler. Je m'inquiète de ton état et je voulais savoir comment tu allais. Quand tu auras le temps, voudrais-tu aller boire un café pour qu'on en discute? »

Montrez votre soutien.

À votre façon, assurez-vous que la personne sait que vous êtes à ses côtés et que vous vous souciez d'elle. Faites-lui comprendre que vous l'écoutez.

Par exemple :

« Je suis avec toi. Ce que tu traverses ne change pas ma perception de toi. Je te trouve toujours aussi formidable. »

« Je me soucie réellement de toi. Sache que tu peux tout me dire. »

Racontez vos expériences.

La meilleure façon d'exprimer votre ouverture à discuter de santé mentale avec une personne est de lui parler de la vôtre. Faites court, si vous le pouvez. L'objectif de partager votre expérience est d'encourager l'autre à s'ouvrir.

Par exemple :

« Il m'est arrivé de traverser des périodes difficiles. J'en ai parlé à quelqu'un et j'ai eu recours à une ressource en ligne qui m'avait été recommandée. Ces deux choses m'ont aidé à comprendre ce qui m'arrivait. »

« J'ai aussi vécu des moments difficiles, et le fait d'en avoir parlé m'a aidé à briser la solitude. Au départ, je n'avais pas envie d'en parler. Puis j'ai trouvé une communauté anonyme en ligne qui m'a permis de lire l'expérience d'autres personnes et de leur faire part de mon vécu et de mes sentiments. »

Demandez à la personne de vous parler des changements dans sa vie et de la manière dont elle y fait face.

Cherchez à savoir depuis combien de temps elle se sent mal, et comment cela affecte sa vie.

Par exemple :

« Depuis combien de temps te sens-tu comme ça? À quel moment ces sentiments sont-ils apparus? »

« Est-ce que tes pensées ont entraîné des changements dans ta vie, comme des problèmes de sommeil ou un retard au travail? »

« Comment t'es-tu senti quand cette situation est arrivée? »

N'hésitez pas à parler.

Un employé peut souvent ressentir de la honte par rapport à ce qu'il vit ou encore avoir l'impression d'être un fardeau pour les autres. Faites-lui comprendre que ce n'est pas le cas et que tout le monde a des défis en matière de santé mentale.

Par exemple :

« Tu sais quoi? Tout le monde passe par des moments difficiles dans la vie. Mais le fait de te sentir mal aujourd'hui ne veut pas dire que ça ne changera jamais. »

Proposez à la personne de parler à quelqu'un d'autre.

Un employé pourrait ne pas être à l'aise de s'ouvrir à vous, car vous êtes son gestionnaire. Offrez-lui de parler à une autre personne.

Par exemple :

« Est-ce que ça t'aide de me parler de ta situation, en ce moment? Y a-t-il une personne avec qui tu serais plus à l'aise d'en discuter et que nous pourrions solliciter pour te soutenir? »



Faites un lien avec une personnalité publique.

Il existe beaucoup de préjugés à l'égard de la santé mentale. Le fait de faire référence à des personnalités publiques qui ont parlé de leurs problèmes de santé mentale peut aider une personne qui en éprouve.

Par exemple :

« Tu n'es pas seul : beaucoup de cadres et d'athlètes très performants font appel à des professionnels de la santé mentale pour les aider à améliorer leur rendement. Se tourner vers l'accompagnement d'un professionnel et la thérapie est une étape importante qui peut faire toute la différence. »

Arrêtez-vous et réessayez plus tard.

Il est important d'arrêter une conversation qui ne se déroule pas bien. Ça n'a pas à en être la fin, par contre. Vous pourrez la poursuivre à un autre moment.

Par exemple :

« Je suis désolé, mais je pense que je pourrais t'aider mieux que ça. Est-ce qu'on pourrait reprendre cette conversation plus tard? »

Orientez la personne.

Prendre la décision de rencontrer un professionnel pour la première fois peut être l'étape la plus difficile. Offrez à la personne de la diriger vers n'importe quelle ressource avec laquelle vous êtes à l'aise. Assurez-vous d'avoir les coordonnées de la ressource en question à la portée.

Par exemple :

« Il existe beaucoup de ressources confidentielles en santé mentale auxquelles tu peux avoir accès. Elles m'ont personnellement fait du bien, et peut-être qu'elles pourraient aussi t'aider. »



Préoccupations liées à la vie privée.

Si la personne a peur que les gens découvrent qu'elle a recours à de l'aide en santé mentale, dites-lui que vous la comprenez et que les ressources sont confidentielles.

Par exemple :

« Je comprends ton inquiétude et je pensais comme toi, auparavant, mais j'ai appris que le soutien en santé mentale est encore plus confidentiel que les traitements relatifs à la santé physique. »

Refus d'obtenir de l'aide.

Tout le monde n'est pas prêt à entreprendre un processus de rétablissement. Si une personne refuse votre proposition d'avoir recours à un soutien professionnel (et si elle n'est pas en danger immédiat ou qu'elle ne se fait pas de mal ni n'est sur le point de le faire), faites preuve de patience et n'insistez pas.

Par exemple :

« C'est correct de ne pas être prêt à chercher de l'aide. Mais j'espère vraiment que tu vas y réfléchir. Fais-moi signe si tu changes d'idée et je t'aiderai à trouver une ressource. »

« Je sais que tu traverses une situation difficile. Je pense vraiment que d'obtenir un soutien professionnel pourrait faire une grande différence dans ta vie et pour ta santé. Penses-y et sache que je suis là pour t'aider. »

« Si tu n'es pas prêt à rencontrer quelqu'un en personne, tu peux opter pour les lignes d'assistance téléphoniques, qui sont confidentielles. »

Remarques importantes avant de commencer

- Il n'existe pas une seule façon de s'exprimer. L'important est d'être attentionné et sincère.
- Il ne s'agit pas d'avoir réponse à tout, mais d'oser parler pour venir en aide à l'autre.
- Si ce que vous dites semble ne pas convenir, arrêtez-vous; vous pourrez reprendre la conversation à un autre moment.
- Portez attention à votre langage corporel. Pour montrer à la personne que vous l'écoutez, essayez de maintenir un contact visuel avec elle et de vous assoir de manière détendue.

À propos de Starling Minds

Starling Minds™ est une plateforme numérique de santé mentale qui offre un soutien personnalisé, accessible sur-le-champ et sans aucune limite ainsi que de la formation en matière de stress, d'anxiété, d'épuisement professionnel et de dépression. Fondée sur les principes de la thérapie cognitivo- comportementale (TCC), la plateforme de TCCi de Starling est alimentée par un système expert qui s'inspire des processus et des pratiques de la thérapie guidée par l'humain et qui permet à tout employé d'éliminer les plus grands obstacles relatifs à des soins en santé mentale abordables et efficaces : les coûts, l'accès et les préjugés. Pour en savoir plus, allez à starlingminds.com.