

Soyons attentifs les uns aux autres

Il est normal que la situation actuelle suscite en vous et chez des personnes dans votre environnement de travail des émotions difficiles ou de la détresse. Des solutions existent. Cet outil se veut une ressource pour vous sensibiliser aux signes indiquant qu'une personne pourrait avoir besoin d'aide et pour savoir vers quelles ressources l'orienter.

Gradation des comportements signalant des difficultés psychologiques

Comportements préoccupants

- D'autres s'inquiètent du comportement
- Malaise social ou difficultés de communication
- Absences, retards

J'aimerais prendre quelques minutes avec toi, est-ce un bon moment?

Si tu as besoin, sache que je suis là pour t'écouter.

Détresse

- Changements comportementaux : rendement, apparence, etc.
- Isolement, retrait
- Sautes d'humeur

Je rassure, j'explore ses besoins et je respecte la confidentialité.

Crise

- Danger pour soi ou pour les autres
- Propos suicidaires
- Harcèlement, abus, agression
- Dommages matériels
- Autres enjeux de sécurité

Tu n'es pas seule, je peux t'aider à trouver des ressources à l'UQAM.

Je m'arrête et j'écoute!

Selon le cas, je réfère :

Employé.e.s de soutien, cadres, personnel enseignant
PAE : **1 800 361-2433**

Employé.e.s de soutien SEUQAM
Réseau des déléguées sociales et des délégués sociaux
514 987-3000, poste 6197
Local A-2300 (sur rendez-vous)
seuqam@uqam.ca

Étudiant.e.s
L'équipe de soutien psychologique des SVE
514 987-3185
Local AB-6200
services-conseils@uqam.ca

En tant que **gestionnaires et directrices, directeurs de département et d'École**, le **Programme d'aide aux gestionnaires** permet de vous soutenir dans l'accompagnement d'un.e employé.e en difficulté psychologique
1 800 361-2433

URGENCE
3131
514 987-3131



Reconnaitre les signes chez une personne en difficulté ou en détresse psychologique



Indices cognitifs

- difficulté de concentration;
- incohérence et confusion dans le langage;
- absence de motivation;
- pertes de mémoire.



Indices émotionnels

- désintérêt, perte de désir;
- pleurs, tristesse, apathie et découragement;
- brusques changements d'humeur;
- agressivité;
- émotions contradictoires et changeantes : rires suivis de pleurs ou de colère;
- anxiété accrue;
- absence d'émotions.



Symptômes de dépression

Il y a dépression si, depuis plus de deux semaines, il y a présence d'au moins cinq des symptômes suivants et qu'ils représentent un changement important par rapport au fonctionnement habituel :

- humeur dépressive;
- diminution de l'intérêt et du plaisir;
- perte ou gain de poids;
- insomnie ou hypersomnie;
- fatigue, perte d'énergie;
- agitation ou lenteur;
- sentiment de dévalorisation ou de culpabilité;
- difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions;
- pensées sur la mort ou le fait de mourir.



Indices comportementaux

- changement radical ou progressif sur le plan des attitudes et des comportements;
- don d'objets significatifs;
- retrait et isolement;
- mise en ordre de ses affaires : lettres, règlement de conflits et testament;
- changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil;
- changements au plan de l'hygiène personnelle;
- comportements dangereux;
- intérêt soudain pour les armes à feu, le suicide, les choses morbides, la réincarnation ou les cimetières.

ATTENTION AUX SIGNES TROMPEURS

Une soudaine amélioration de l'humeur peut non pas vouloir dire que la personne va mieux, mais plutôt qu'elle a planifié son geste et qu'elle se sent « apaisée » d'avoir pris la décision de passer à l'acte. Selon sa perception, elle va bientôt arrêter de souffrir ou de faire souffrir les autres...



Messages verbaux directs et indirects

La personne parle de son intention de se tuer clairement ou avec ambiguïté, de mort, d'écoeurement et d'essoufflement :

« Je veux me suicider »

« Je ne m'en sortirai jamais »

« Bientôt, vous aurez la paix »

« Je vais me tuer »

« Vous seriez bien mieux sans moi »

« J'ai fait mon testament »

« Je veux mourir »