



LE SUICIDE ET LES CRISES DE SANTÉ MENTALE SUR LE LIEU DE TRAVAIL

1. Prévenir une crise

- Travailler à la création et au maintien d'un environnement de travail sûr de sorte que les membres se sentent à l'aise pour admettre que quelque chose ne va pas.
- Plaider en faveur d'une formation régulière et continue des syndicats et de la direction afin d'identifier les signes précurseurs et les déclencheurs.
- Réduire la stigmatisation associée au retrait de l'équipement de défense afin que les membres ne se sentent pas obligés de cacher un problème pour éviter de se sentir marginalisés.
- Travailler activement à l'élimination des commérages, des rumeurs et de la cyberintimidation (agression sur Facebook) sur le lieu de travail.
- Prendre contact avec vos membres et leur demander comment ils se sentent si l'on soupçonne que quelqu'un souffre de stress ou de problèmes d'anxiété excessifs. Ne pas craindre d'aborder de front la question de la santé mentale.

2. Se préparer à une crise

- Travailler à l'élaboration d'un plan de gestion du stress en cas d'incident critique (GSIC) avec la direction, idéalement par l'intermédiaire d'un sous-comité de SST.
- Insister pour que tout plan comprenne des spécialistes du deuil et des traumatismes, et pas seulement des prestataires du PAE.
- Rendre la formation sur les questions de santé mentale accessible à tous les représentants syndicaux et les représentantes syndicales.
- Dresser une liste des ressources auxquelles il est possible d'accéder en cas de crise.

3. Décès par suicide

- Prévoir être sur place pendant plusieurs jours afin d'être à la disposition des membres en détresse. Demander un congé syndical afin de pouvoir consacrer toute votre attention aux besoins de nos membres.
- Mettre à la disposition de tous les membres des informations sur le PAE et les encourager à parler à quelqu'un de ce qu'ils ressentent. Utiliser WhatsApp, FB et les médias sociaux locaux pour communiquer avec les représentants et les membres, tout en respectant la vie privée de la famille.
- Se mettre en relation avec les professionnels du PAE sur place et développer une approche commune pour gérer la crise.
- S'efforcer de réunir les membres, en essayant d'inclure des membres d'autres bureaux, le cas échéant.
- Désigner une personne chargée d'assurer la liaison avec la famille (les membres voudront faire quelque chose pour la famille une fois passée la crise immédiate).
- Faire un bilan d'après-crise avec la direction et identifier les moyens d'améliorer la réaction à l'avenir.
- Être conscient du fait que le PAE n'est que temporaire. Les membres peuvent continuer à avoir besoin de soutien au fil du temps, en particulier lors d'événements déclencheurs tels que les anniversaires.
- Demander de l'aide si vous vous sentez dépassé. Prendre soin de vos propres besoins et s'assurer d'avoir quelqu'un à qui parler.