

PRÉVENTION & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

AGIR FACE À UN CONFRÈRE EN DIFFICULTÉ :

Comprendre, Repérer, Agir

LES POINTS ESSENTIELS

- La souffrance résulte d'une combinaison entre **accumulation et isolement**
- Prévenir, guérir c'est avant tout **sortir du silence**
- En prévention, **être un maillon de la chaîne suffit amplement !**

COMPRENDRE

La souffrance est plurifactorielle : charge, isolement, culture du « tenir », fragilités individuelles

Le SILENCE isole plus que l'erreur

Ce sont l'ACCUMULATION et l'ISOLEMENT qui fragilisent

LES IDÉES REÇUES À DÉCONSTRUIRE

FAUX Demander de l'aide = faiblesse

Je vais passer pour faible...

FAUX Parler aggrave

Et si j'étais intrusif-ve...

FAUX Ce n'est pas mon rôle

vous êtes un relais

FAUX Il faut être sûr

le doute suffit (je ne suis pas sûre de ce que l'autre ressent...)

Ne pas agir relève le plus souvent, non pas de n'avoir rien remarqué, mais souvent de ne pas savoir comment faire – peur de se tromper, d'être intrusif, de se retrouver responsable ou sentiment d'illégitimité. On voit ... mais on ne sait pas comment faire !

Alors, à partir de quand est-il raisonnable de (se) poser des questions ?

1 Repérer

... ce qui sort de l'habituel. Qu'est-ce qui ne me ressemble pas ? N'est pas dans les habitudes de l'autre ?

Retrait / isolement

Fatigue / irritabilité

Désorganisation

Découragement

Quand je suis débordé/épuisé, je n'ai plus le temps, l'énergie de me faire du bien. Ma tolérance aux stress est réduite et une contrariété devient insupportable, une tâche en plus insurmontable.

2 Agir

Nommer

« Je m'inquiète pour toi »

Ouvrir

« Comment ça va vraiment ? »

Écouter

Sans rien avoir à proposer de plus qu'une oreille

- activement, sans juger
- sans minimiser, sans banaliser, sans jugement de valeur
- sans ramener à soi, sans proposer de solution et sans chercher à résoudre les problématiques de l'autre

Orienter

« On en reparle au déjeuner ? », « tu as envisagé la ligne d'écoute ? »

- proposer des solutions d'orientation, ne pas imposer
- faciliter le passage à un tiers

→ **Ne pas laisser seul, ne pas rester seul**

3 Posture

→ être un pair, pas un soignant

→ présence > solution

→ ne pas se sur-engager

→ savoir relayer

Point de vigilance

En cas de doute, oser poser la question du suicide !

- Pas de risque d'aggraver la situation
- Cela permet d'évaluer et d'agir si besoin

À Retenir

Repérer



Ouvrir



Écouter



Orienter

Être là, c'est déjà agir

Aller vers n'aggrave pas

Le silence renforce l'isolement

→ *L'essentiel : oser un premier mouvement*

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

• une présence

• une question

• un pas vers l'autre

Chacun peut être un maillon — la prévention repose sur le collectif

Il ne s'agit pas de remplacer les professionnels, mais d'éviter que quelqu'un reste seul

On agit même sans repère — orienter n'est pas abandonner

Aider peut se faire en respectant vos limites, sans s'épuiser

Messages Clés

- Aller vers quelqu'un **n'aggrave pas** la situation
- Le silence, l'évitement ou la banalisation **renforcent l'isolement**
- **Pas besoin d'être spécialiste**
- L'essentiel : **oser un premier mouvement**
- Lecture conseillée : *Prenons soin de nous*, Dr Emmanuel Contamin. Techniques d'auto-thérapie (EMDR, Hypnose)
- Exercice du « Contenant » : <https://www.youtube.com/watch?v=zLwXz78Njbo>



Contact

Ambre Melcer

Psychologue Clinicienne & Psychothérapeute
Présidente, AMP Formations
a.melcer@amp-formations.fr
+33 7 81 40 64 54

Mathilde Duplex

Psychologue Clinicienne & Psychothérapeute
Partner, AMP Formations
+33 6 70 04 95 68

