

CAUSERIE SST

Sensibilisation au suicide dans le secteur de la construction

Lorsqu'une personne est aux prises avec des problèmes de santé mentale, cela peut nuire à sa capacité de concentration, à communiquer et à travailler en toute sécurité. Cela peut aussi indiquer que la personne a besoin de soutien. La sensibilisation au suicide consiste à repérer les changements, à prendre les inquiétudes au sérieux et à savoir vers qui se tourner pour obtenir de l'aide. Une conversation bienveillante peut constituer la première étape.

Affiches d'avertissement

- Se retirer de ses collègues, de sa famille ou de vos activités habituelles
- De forts changements d'humeur
- Se sentir désespéré ou comme un fardeau
- Parler de se faire du mal
- Augmentation des conflits entre collègues
- Changements dans le sommeil, l'appétit ou le niveau d'énergie
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de substances psychoactives

Que faire

- Dites-leur ce que vous avez remarqué. « Vous ne semblez pas être vous-même ces derniers temps. » « Comment allez-vous? »
- Écoutez : Laissez-leur le temps de s'exprimer sans les juger ni chercher à régler le problème à la hâte.
- Montrez-leur que vous vous souciez d'eux : « Je suis content que vous m'ayez parlé. » « Vous n'êtes pas seul. »
- Aidez-les à entrer en contact avec quelqu'un qui peut leur offrir du soutien.
- Prenez de leurs nouvelles plus tard dans la journée ou dans la semaine.



Question de discussion

Quels sont les moyens pratiques de prendre des nouvelles les uns des autres?

Du soutien est offert. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez traversez une période difficile, demandez de l'aide. L'aide est gratuite et confidentielle.



Sous le chapeau peut en tout temps vous mettre vous ou votre famille, en relation avec du soutien gratuit et privé en tout temps. Parlez à quelqu'un qui sait vous écouter. Sans jugement, en toute confidentialité.



Ligne d'assistance nationale
Appelez ou envoyez un texto au **988** pour joindre la Ligne d'aide de suicide et crise. Vous serez en contact avec des conseillers qualifiés, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Les prestataires du Programme d'aide aux employés varient selon le pays et le régime d'avantages sociaux de chaque employé. Veuillez consulter les énoncés d'admissibilité correspondant à votre pays sur UndertheHat.com.

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Sujet :

Noms des membres de l'équipe
