



# SIX CONSEILS POUR SOUTENIR UN COLLÈGUE

## ÉCOUTER

- É** **ÉVALUEZ L'ÉTAT** de votre collègue. Vous semble-t-il différent ? Parle-t-il ou agit-il différemment ? Les médecins sont habiles pour cacher leurs émotions, ce qui peut masquer les effets du stress. Les signaux externes de détresse sont parfois subtils.
- C** **CHERCHEZ** à savoir **COMMENT** il va. Demandez-lui comment il se sent. Un simple « Ça va ? » peut vous en apprendre beaucoup.
- O** **OUVREZ** la discussion. Faites part à votre collègue de vos observations et de vos inquiétudes.
- T** **TROUVEZ** le **TEMPS** d'écouter votre collègue. Prenez le temps qu'il faut pour le mettre en confiance. Préparez-vous avant d'entamer la conversation.
- E** **EXPRIMEZ** votre **EMPATHIE**. N'oubliez pas qu'empathie et sympathie ne sont pas synonymes. Mettez-vous à la place de votre collègue. Ce n'est pas le temps de lui raconter vos propres expériences. Malgré toute votre bonne volonté, vous risquez ainsi de l'empêcher de verbaliser ce qui le tracasse.
- R** **REVENEZ** à l'essentiel. Comme soignant, vous avez appris à diagnostiquer et à guérir. Réfrénez votre envie d'agir comme médecin en tentant de trouver le problème et le remède. Le soutien et l'écoute peuvent être plus aidants qu'une solution concrète. Adoptez une approche empreinte de compassion.