



LE RÉSEAU DES VEILLEUSE ET DES VEILLEURS

Nos ressources et notre fonctionnement au
CHU Sainte-Justine

Je suis veilleuse ou veilleur et je souhaite :

Comprendre

Le rôle de veilleuse ou de veilleur au
CHU Sainte-Justine

Les signes à observer pour détecter la
détresse psychologique

Les ressources organisationnelles et
communautaires

Agir

Comment orienter un ou une collègue
en détresse ?

Avec qui échanger sur une situation ou
mon rôle de veilleuse ou veilleur ?

Le rôle de veilleuse ou de veilleur au CHU Sainte-Justine

Les signes à observer pour détecter la détresse psychologique



LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Les signes



1 signe = plusieurs causes potentielles

Signes similaires dans la détresse, la dépression, l'anxiété ou encore l'épuisement professionnel



Un déséquilibre passager en lien avec un événement stressant

C'est quelque chose de normal et humain !



LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Les signes



SIGNES PHYSIQUES

- Beaucoup de maux de ventre
- A l'air plus fatigué
- Hygiène corporelle ou apparence négligée
- Appétit en plus ou en moins
- Troubles du sommeil
- Tensions musculaires
- Troubles gastriques

SIGNES PSYCHOLOGIQUES

- Irritabilité
- Tristesse, pleures
- Colère
- Changements d'humeur
- Sentiment d'impuissance, d'insécurité ou d'être un fardeau



LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Les signes



SIGNES COGNITIFS

- Difficultés de concentration
- Perte de mémoire
- Ruminations de ses difficultés
- Absence ou diminution de la motivation

SIGNES SPIRITUELS

- Perd sa foi soudainement
- Croit qu'on lui a jeté un sort (alors qu'il ou elle était athé.e)

SIGNES COMPORTEMENTAUX

- Absentéisme
- Procrastination
- Changement de comportements ou d'habitudes
- Don de ses effets personnels
- Isolement
- Augmentation de la consommation
- Erreurs
- Conflit avec des personnes de l'équipe



LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Les 3i pour vous aider à détecter

Savoir quand s'alerter, s'alarmer ou agir

1

ISOLEMENT

Parle moins, n'est plus vraiment là

S'alerter

2

IRRITABILITÉ

Susceptible, s'agace, se met en colère

S'alarmer

3

INSTABILITÉ

Passe du rire aux larmes, changements brusques dans le comportement

Agir

Connaître les ressources organisationnelles et communautaires

Connaître les ressources

Coordinatrice programme des veilleurs

soutienpairs.veilleurs.hsj@ssss.gouv.qc.ca

Bureau de la qualité de vie au travail

514- 345-4931, au poste 3787

bureauqualite.vietravail.hsj@ssss.gouv.qc.ca

Harmonie – Programme d'aide aux employé.es

1 833 819-4696

Carrefour mieux-être


<http://chusj.org/carrefour>

 [Consultez la liste des ressources organisationnelles et communautaires](#)



Orienter un ou une collègue en détresse


Orienter un ou une collègue en détresse

- 1. Observer discrètement les signaux** : changements de comportement, isolement, pleurs, fatigue, irritabilité...
- 2. Prendre le temps d'aller vers la personne** : en dehors d'un moment stressant, dans un lieu calme et confidentiel.
- 3. Exprimer une inquiétude sincère** : « Je remarque que tu sembles traverser une période difficile... »
- 4. Écouter sans juger, sans interrompre** : laisser de l'espace, éviter les conseils précipités.
- 5. Valider les émotions** : « C'est normal de se sentir dépassé.e dans une situation comme celle-là. »
- 6. Respecter ses limites et son rythme** : Ne pas insister si elle ne veut pas parler ou agir tout de suite.
- 7. Proposer des ressources concrètes** : PAE, service de santé, BQVT...
- 8. Offrir un soutien concret, sans prendre tout sur ses épaules** : « Souhaites-tu que je t'accompagne pour faire le premier pas ? »
 Vous pouvez proposer de donner ses coordonnées et son numéro d'employé.e au BQVT pour que la personne soit contactée directement (vous devez avoir le consentement de la personne).
Vous pouvez ensuite référer au bureau : 514- 345-4931, au poste 3787 ou bureauqualite.vietravail.hsj@ssss.gouv.qc.ca
- 9. Faire un suivi quelques jours plus tard** : Montrer que ce n'est pas une conversation isolée.
- 10. Parler à une ressource de confiance si la situation t'inquiète vraiment** : Respecter la confidentialité, mais alerter si la sécurité est en jeu.

**Échanger avec quelqu'un
concernant une situation ou mon
rôle de veilleuse ou veilleur**

Échanger avec quelqu'un concernant une situation ou mon rôle de veilleuse ou veilleur

N'hésite pas à nous écrire, nous sommes disponibles pour t'écouter, t'aider à clarifier la situation et voir avec toi quelles pistes sont possibles, dans le respect de chacun.e.

 **Coordinatrice programme des veilleurs**
soutienpairs.veilleurs.hsj@ssss.gouv.qc.ca

Merci!