

Lorsque le patron a un problème de santé mentale

Par : Mary Ann Baynton, M.S.S., T.S.P.
Directrice, *Mental Health Works*, ACSM, Ontario
Réimprimé avec l'autorisation de *Moods Magazine* www.moodsmag.com

On nous demande souvent : « Que dois-je faire lorsque c'est mon patron qui souffre d'une maladie mentale? » Cette question a été soulevée parce que l'essentiel de notre formation *Mental Health Works* met l'accent sur la reconnaissance, l'approche et la gestion des employés qui ont des problèmes de santé mentale. Il est bien sûr plus facile de demander à quelqu'un de faire attention à son comportement et d'exécuter son travail d'une certaine façon lorsque cette personne relève de vous. Lorsque la personne qui ne se sent peut-être pas bien est votre supérieur, choisir de l'aborder sera beaucoup plus risqué sur le plan personnel. Parmi ces risques, la perte de votre emploi. Que pouvez-vous faire dans ces conditions?

Tout d'abord, nous vous suggérons de réagir de la façon dont vous le feriez face à n'importe quelle personne si vous croyez que celle-ci ne se sent pas bien. Dites à votre patron : « Vous n'avez pas l'air dans votre assiette ces derniers temps. Est-ce que vous vous sentez bien? » Parfois, même simplement formulées, ces préoccupations sur le bien-être peuvent suffire pour que cette personne découvre que les choses ont changé de son côté. Le manque de discernement est un symptôme des maladies mentales; la personne en question n'est pas capable de savoir si son problème est médical ou s'il s'agit simplement du résultat des circonstances de la vie. Nous sommes tous confrontés à des facteurs de stress dans la vie et lorsque notre santé mentale commence à engendrer des schémas de pensée négatifs, il est facile de croire que ceux-ci sont attribuables à ces facteurs de stress plutôt qu'à des modifications chimiques dans notre cerveau. Une personne est allée dans le bureau d'une de ses collègues pour lui dire qu'elle était en colère contre l'un de ses employés. Sa collègue lui a alors dit : « On dirait que tu es en colère contre tout le monde ces derniers temps ». Cette déclaration l'a contrariée, mais elle a avoué que cela lui avait permis de prendre conscience que c'était vrai. Elle est allée consulter son médecin qui lui a dit que tout allait bien, mais elle a insisté pour qu'il lui fasse passer des examens. Plutôt qu'un problème de santé mentale, il s'est avéré qu'elle avait un problème avec sa glande thyroïde, ce qui entraîne également des modifications chimiques pouvant donner lieu à des mécanismes de pensée négatifs. Ainsi, nous ne pouvons pas savoir avec certitude ce qui est à l'origine du mal-être d'une personne ou ce qui explique qu'elle se comporte différemment, mais en tant qu'êtres humains attentionnés, questionner quelqu'un sur sa santé est une façon de l'inciter à demander l'aide dont il a besoin.

Soyez prêt à donner des exemples de ce qui a changé et à les formuler de façon positive plutôt que négative. Par exemple, vous pourriez dire : « Vous n'êtes pas la personne gaie qu'on connaît d'habitude » ou « Vous avez l'air moins énergique » ou encore « Vous avez toujours été solide comme un roc, même avec tous les facteurs de stress auxquels vous devez faire face ici, au travail ». En mettant l'accent sur les aspects positifs qui peuvent actuellement faire défaut, vous donnez un autre regard sur la situation et l'espoir que les choses peuvent revenir à la normale.

De plus, vous évitez ainsi les reproches et l'humiliation qui peuvent être ressentis si vous accusez quelqu'un d'être négatif, critique ou d'humeur changeante.

Si vous ne parvenez pas à inciter votre patron à se pencher sur son état de santé en adoptant cette approche, voici quelques autres solutions que vous pourriez essayer :

Parlez à votre patron à propos de ce dont vous avez particulièrement besoin pour faire votre travail du mieux possible.

Cela peut consister, entre autres, à demander à votre patron de :

- mettre ses directives par écrit. Cela peut éviter les malentendus.
- classer avec vous vos tâches par ordre de priorité afin que vous sachiez clairement ce qui est exigé en premier. Cela vous évitera d'avoir l'impression que les exigences ne sont pas justes ou mal définies. Lorsqu'une autre tâche vous est assignée, revoyez vos priorités pour savoir où classer cette tâche.
- vous parler sur le même ton. Vous pouvez lui expliquer que vous vous sentez anxieux lorsque quelqu'un hausse le ton. Dites-lui que même si vous comprenez qu'il agit ainsi parce qu'il est stressé, vous souhaitez faire votre travail du mieux possible et que cela vous y aidera.
- prévoir une courte période chaque semaine pour vous rencontrer en face à face afin de passer en revue votre travail, de voir comment les choses se passent et quels changements doivent être apportés. Ces rencontres peuvent s'avérer bénéfiques pour votre patron et vous permettront d'établir un rapport qui vous aidera à franchir cette période difficile.

Essayez de mettre en oeuvre des techniques de réduction du stress dans la journée de travail de votre patron sans que cela soit évident.

Selon la relation que vous entretenez avec votre patron, les circonstances, votre connaissance de ses goûts et son niveau de confort :

- Apportez-lui une tasse thé ou de chocolat chaud. (Mon employé m'apporte un chocolat chaud quand je suis stressé, parce qu'elle sait que ça fonctionne chaque fois.)
- Essayez d'anticiper certains de ses besoins – rangez son espace de bureau, préparez un rapport avant sa date d'échéance, renouvelez-lui les tâches à venir et demandez-lui si vous pouvez l'aider à cet égard.
- Demandez-lui s'il souhaite que vous preniez ses appels afin qu'il puisse travailler de façon ininterrompue.
- Proposez-lui d'aller manger, de prendre un café ou même de faire une promenade ensemble.
- Proposez-lui un coup de main en acceptant certaines tâches que vous êtes capable de prendre en charge.
- Parlez et réagissez de façon calme, même s'il est agité.

Si l'état de votre patron continue de se détériorer, parlez-en à quelqu'un qui pourrait l'aider.

Lorsque vous en parlerez à quelqu'un, il est important que vous mentionniez vos préoccupations quant à l'état de santé de votre patron sans insinuer que vous voulez dénoncer son rendement ou son comportement. Une approche comme celle-là serait considérée comme de l'insubordination de votre part et de l'infidélité envers votre patron. Vous pourriez plutôt dire que votre patron semble ne plus être le même ces derniers temps et que vous vous inquiétez pour sa santé.

Demandez à la personne à qui vous choisirez de parler si elle a remarqué quelque chose et si cela la dérangerait de simplement s'assurer que votre patron va bien. Cette personne pourrait être n'importe laquelle des personnes suivantes :

- Un ami ou un membre de la famille si vous entretenez une relation personnelle avec l'un ou l'autre
- Le patron de votre patron
- Une personne qui fait partie du conseil d'administration si votre patron est le chef de la direction et notamment si vous connaissez l'un des membres de la direction personnellement
- Un collègue estimé de votre patron
- Le professionnel de la santé au travail si votre organisation en compte un
- Un professionnel des ressources humaines si votre organisation en compte un

Vous pouvez même appeler votre fournisseur de programme d'aide aux employés si vous en avez un. Le professionnel en services de consultation que vous contacterez peut à la fois vous aider à gérer votre propre stress pendant que votre patron ne se sent pas bien et vous parler des stratégies éventuelles pour aider votre patron à obtenir l'aide dont il a besoin.

N'oubliez pas que les problèmes de santé mentale sont souvent temporaires et que les gens qui reçoivent un traitement à cet égard peuvent récupérer et à nouveau se sentir bien. L'approche à deux volets qu'il faut adopter lorsque votre patron éprouve des problèmes de santé mentale consiste, premièrement, à trouver des stratégies pour réduire le stress que sa maladie entraîne chez vous, et, deuxièmement, à faire ce que vous pouvez pour encourager votre patron à obtenir de l'aide pour se sentir mieux.

Enfin, si aucune de ces méthodes ne fonctionne, nous vous conseillons de prendre soin de votre propre santé mentale. Même si votre travail est important à vos yeux, si vous ne l'appréciez plus à cause de cette relation avec votre patron et que celle-ci nuit à votre propre bien-être, vous pourriez devoir prendre la décision de trouver un autre emploi. Ne considérez pas cette décision comme un échec ou une renonciation de votre part, mais voyez-la plutôt comme une décision stratégique importante à prendre pour votre propre santé. Il est très peu probable que votre patron ait l'intention de vous causer du stress et de l'anxiété au quotidien, mais si tel est le cas, vous pourriez sécréter un fort taux de substances biochimiques néfastes, comme le cortisol. Ces modifications chimiques se produisent lorsque notre corps est soumis à un stress ou à de l'anxiété chronique et sont responsables de toutes sortes de problèmes de santé, depuis les maladies cardiaques aux maladies auto-immunitaires en passant par les troubles de santé mentale. Si vous êtes capable d'essayer certaines des suggestions précitées, vous pourriez aider votre patron à faire des efforts pour se sentir mieux. Si ce n'est pas possible pour vous, rappelez-vous alors l'énoncé de l'Association canadienne pour la santé mentale selon lequel on ne peut pas être en bonne santé si la santé mentale ne suit pas. Cela inclut la vôtre.