Briser le silence :
Guide de conversation à l'intention des leaders du milieu vétérinaire



Commencez ici

« Puis-je vous demander d'où vient cette pression? Y a-t-il quelque chose que nous pourrions ajuster au travail pour vous soutenir? »

« Serait-il possible que je vous partage quelque chose que j'ai remarqué? »

« Puis-je vous faire part de quelque chose que j'ai remarqué? Vous ne prenez plus votre repas dans la salle du personnel depuis quelques semaines. Comment ça va? »

« J'ai l'impression que vous traversez une période difficile en ce moment. Je prends de vos nouvelles parce que je tiens à vous. Comment allez-vous? »

« Avez-vous l'impression de retrouver peu à peu un meilleur équilibre sur le continuum? Qu'est-ce qui vous aide en ce moment? »

- Faites preuve de curiosité et cherchez à comprendre.
- Respectez sa vie privée et ses limites. Rappelez-lui que demander du soutien est un signe de force.
- Prenez des nouvelles avant que la personne ne semble en difficulté.
- Si la personne n'est pas prête à parler, laissez la porte ouverte et reprenez contact plus tard.
- Exprimez une préoccupation sincère.

Et ensuite?

- Rassurez-la : il est normal de ne pas aller bien. Offrez un espace sécuritaire pour en parler.
- Faites un suivi quelques jours plus tard et utilisez le continuum comme outil de discussion.
- Rappelez à la personne qu'elle n'a pas à porter cela seule.
- Familiarisez-vous avec les ressources de soutien offertes localement et partagez-les au besoin.

Besoin de soutien?

Composez ou textez le 9-8-8 en tout temps. En situation d'urgence, composez le 9-1-1.

L'Esprit au travail pour la médecine vétérinaire est un programme de **CHANGER LES MENTALITÉS**, en partenariat avec :

Canadian Veterinary Medical Association

Association canadienne des médecins vétérinaires

Avec le soutien de :

petsecure
L'ASSURANCE CANADIENNE POUR ANIMAUX DE COMPAGNIE