

# How to support a struggling teammate

I

Identify



Is your teammate **acting differently**? Have they been sad, moody or restless lately? Have they lost interest in some of their favorite activities?

Consider if they're going through **difficult times**, like divorce or illness, and trust your instincts – If they look like they're struggling, ask R U OK?

C

Compassion



Put yourself in their shoes, and show support. This could be as simple as having a casual chat in a private environment and asking **R U OK?**

Try to **listen** without judgment and ask open-ended questions. **Encourage** them to seek help, and **check in** a few days later to see how they're doing.

A

Access Experts

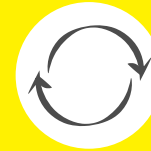


If your teammate confirms they're struggling, **suggest** they take one of these options:

- Make an appointment with their Doctor
- Consider a form of professional counselling
- Call **911** in an emergency

R

Revitalizing Work



Working and staying **connected** with their team can help recovery.

Encourage your teammate to **engage** with their manager and HR, and **continue working**, even if it's part time or with fewer duties.

E

Exercise



Inspire your teammate to **start moving** with enjoyable activities, like walking, swimming or cycling.

Set **small goals**. Create daily **exercise** rituals. Or offer to go out for a lunchtime walk together for a quick chat and some fresh air.

# Tous en COEUR : soutenir un collègue en difficulté

## C

### Considération



Est-ce que votre collègue agit **différemment**? Avez-vous remarqué de la tristesse, des sautes d'humeur ou de l'agitation dernièrement? Est-ce que votre collègue a perdu l'intérêt pour ses activités préférées?

Peut-être que votre collègue vit une période difficile comme un divorce ou une maladie. Faites confiance à votre instinct : si votre collègue semble être en détresse, demandez-lui si ça va.

## O

### Ouverture

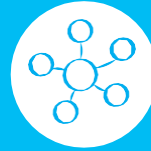


Mettez-vous à sa place, et offrez-lui votre soutien. Parfois, une simple conversation en privé pour lui demander si ça va est tout ce qu'il faut.

Écoutez sans porter de jugement et posez des questions ouvertes. Encouragez votre collègue à demander de l'aide, et informez-vous quelques jours plus tard pour voir si ça va mieux.

## E

### Experts

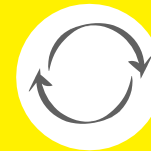


Si votre collègue confirme être en difficulté, proposez-lui l'une de ces options :

- Consulter son médecin;
- Envisager une thérapie professionnelle;
- Appeler le 911 en cas d'urgence.

## U

### Unité



Le travail et les liens avec l'équipe peuvent contribuer au rétablissement.

Encouragez votre collègue à établir un dialogue avec les RH et le gestionnaire. Continuer de travailler, ne serait-ce qu'à temps partiel ou avec une charge réduite, peut aussi être bénéfique.

## R

### Rituels



Incitez votre collègue à bouger en faisant des activités agréables, comme la marche, la natation ou le vélo. Aidez votre collègue à se fixer de petits objectifs et à créer des rituels d'exercice quotidiens.

Proposez-lui de sortir marcher ensemble à l'heure du dîner pour discuter et prendre l'air.