Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Qu’est-ce qui motive le comportement?

Module d’apprentissage

Lorsque vous êtes confronté à un comportement déroutant ou frustrant, il peut être utile de vous demander si la personne réagit à un besoin non satisfait. Passez en revue les éléments ci-dessous pour déterminer si l’un de ces besoins pourrait ne pas être satisfait.

Cela peut changer la façon dont vous réagissez et vous aider à être plus utile et efficace. Cela peut également vous aider à éviter de vous sentir visé par le comportement ou les paroles d’autrui.



Besoins insatisfaits

Les besoins non satisfaits déterminent souvent les comportements



Reconnaissance

Le besoin d’être valorisé, vu et entendu



Autonomie

Le besoin d’exercer un certain contrôle et des choix



Intégrité

Le besoin de vivre en accord avec ses propres principes moraux



Interdépendance

Le besoin de donner et de recevoir du soutien



Bien-être physique

Le besoin fondamental d’air, d’eau, de nourriture, d’abri et de sécurité



Jeu

Le besoin d’activités qui rendent heureux et réduisent le stress



Spiritualité

Le besoin d’avoir un sens et un but

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Qu’est-ce qui motive le comportement?
ssmcv.com/motive-le-comportement

Faire un lien entre les émotions, les pensées et les comportements
ssmcv.com/lien-emotions

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d’Assurance du Canada sur la Vie.