Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

La fenêtre de tolérance

Nous avons tous ce que M. Dan Siegel, Ph. D., appelle notre « fenêtre de tolérance ». Il s'agit de l'espace où nous pouvons gérer les pressions de la vie sans nous sentir dépassés. Lorsque nous sortons de notre fenêtre de tolérance, nous avons davantage tendance à réagir par l'anxiété, la peur, la colère ou la frustration. Nous pourrions même ne pas réagir du tout.



Être concient

Connaissez votre fenêtre de tolérance



Reconnaître

Sachez quand vous êtes sorti de votre fenêtre



Faire face à la situation

Gérez la situation lorsque vous êtes sorti de votre fenêtre



Agir

Revenez à l'intérieur de votre fenêtre

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

La fenêtre de tolérance (au stress)
ssmcv.com/fenetre

Gérer les pensées anxieuses ou dépressives
ssmcv.com/gerer-les-pensees

Résilience
ssmcv.com/resilience

Gérer le stress
ssmcv.com/stress

Le concept de la fenêtre de tolérance est une adaptation de *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*, par D. J. Siegel (1999).

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.