Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Mythes concernant l'inquiétude

La vie est imprévisible. Bien entendu, nous ne voulons pas que de mauvaises choses nous arrivent ou arrivent à autrui. Même si nous pouvons planifier et agir pour éviter tout préjudice (c'est ce qu'on appelle être proactif), certaines choses sont tout simplement indépendantes de notre volonté.

L'inquiétude, cependant, se manifeste lorsque le fait de penser à des problèmes potentiels nous enferme dans des pensées négatives et angoissantes. Une grande partie de notre malheur vient du fait que nous souhaitons que les gens, les situations ou la vie elle-même soient différents. L'inquiétude empêche rarement les mauvaises choses de se produire; elle ne fait généralement qu'ajouter du stress. Accepter l'imprévisibilité de la vie et le fait que nous ne pouvons pas tout contrôler ni contrôler tout le monde est la première étape pour dépasser les mythes liés à l'inquiétude et choisir des réactions plus saines.



Accepter

Il y a des choses qui échappent à votre contrôle, y compris les actions d'autrui



Reconnaître

Quand l'inquiétude vous enferme dans la peur ou le malheur



Remettre en question

Remettez en question la valeur de l'inquiétude dans cette situation



Agir

Contrôlez ce que vous pouvez, y compris vos pensées et vos actions

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Mythes concernant l'inquiétude
ssmcv.com/mythes-concernant-linquietude

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.