Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

# Tirez des leçons des pensées difficiles

**Directives**

Imaginez les scénarios suivants, puis répondez à chacune des questions ci-dessous dans l'ordre où elles apparaissent.

## Scénario 1

Assoyez-vous dans un endroit où vous êtes à l'aise, fermez les yeux et imaginez un instant qu'une personne qui vous est chère se heurte au problème de blesser quelqu'un par mégarde.

**Quels mots sages ou gentils pourriez-vous lui dire pour la guider dans cette démarche?**

**Quelles mesures lui recommanderiez-vous de prendre?**
**À qui lui recommanderiez-vous de faire appel?**

**Comment décririez-vous le potentiel de croissance personnelle ou les leçons qu'elle peut en tirer?**

## Scénario 2

Maintenant, prenez quelques instants pour vous rappeler la dernière fois que vous avez blessé quelqu'un par mégarde.

Essayez de ne pas vous attarder sur les pensées ou les sentiments négatifs; pensez plutôt aux mesures que vous avez prises après avoir pris conscience d'avoir blessé quelqu'un.

**Quelles mesures avez-vous prises après la conversation pour aborder le problème?**

**À qui avez-vous fait appel au sein de votre réseau de soutien pour vous aider à réfléchir au problème?**

**Quelles sont les paroles que les personnes de votre réseau de soutien vous ont dites pour vous aider à résoudre ce problème?**

**Après la conversation, de quelle façon avez-vous abordé la personne pour résoudre le problème d'une façon qui convenait à toutes les parties concernées?**

**Traverser des situations difficiles peut être pénible.**
**Toutefois, lorsque nous pouvons en tirer des leçons, ce n'est jamais inutile.**
**Réfléchissez à ce que vous pourriez dire ou faire différemment par suite de votre expérience.**

## Prochaines étapes

La prochaine fois que vous aurez un discours intérieur négatif après avoir vécu une expérience difficile, rappelez-vous la démarche que vous venez de terminer.

Rappelez-vous les mesures que vous pouvez prendre pour aborder et résoudre un problème. Contactez votre réseau de soutien pour obtenir des conseils et du réconfort sur la façon dont vous pouvez aborder la situation. Réfléchissez toujours aux leçons que vous avez tirées de toute expérience.

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, rendez-vous à clwsmh.com.

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