Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

La satisfaction de vos besoins fondamentaux

Reconnaissance

Le besoin d'être vu et entendu s'exprime différemment d'une personne à l'autre. Certaines personnes veulent être le centre de l'attention tandis que d'autres préfèrent les tête-à-tête. Pour la plupart, nous souhaitons que quelqu'un reconnaisse les hauts et les bas de notre vie, notamment :

- les pertes – notre santé, nos proches, nos emplois ou nos rêves;
- les réalisations et les moments clés – les promotions, les naissances ou adoptions, la fin des études.

Comment je satisfais ce besoin présentement :

Comment je peux satisfaire ce besoin dorénavant :

Autonomie

Le besoin d'autonomie dans l'exercice des choix varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes préfèrent avoir un cadre et des conseils clairs tandis que d'autres veulent une grande latitude. Pour la plupart, nous voulons une certaine liberté d'action lorsqu'il s'agit de :

- prendre nos propres décisions;
- choisir nos propres objectifs;
- contribuer nos propres idées.

Comment je satisfais ce besoin présentement :

Comment je peux satisfaire ce besoin dorénavant :

Intégrité

Le besoin de vivre en accord avec des principes moraux varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent très facilement faire des choses auxquelles elles ne souscrivent pas entièrement tandis que d'autres ont une conception très rigide du bien et du mal. L'intégrité signifie notamment :

- aligner nos propos et nos actions sur nos valeurs personnelles;
- se sentir à l'aise d'être authentique sans crainte de représailles ou du ridicule.

Comment je satisfais ce besoin présentement :

Comment je peux satisfaire ce besoin dorénavant :

Interdépendance

Le besoin de pouvoir compter sur les autres ou d'être disponible pour les autres varie chez les gens. Certains sont plus à l'aise d'offrir du soutien tandis que d'autres sont plus ouverts à recevoir de l'aide. L'interdépendance nous permet d'équilibrer nos relations afin de recevoir suffisamment :

- d'empathie, de compréhension, d'acceptation, de réconfort et de considération;
- d'appréciation, d'amour et de soutien;
- de confiance, de respect et de sécurité affective.

Comment je satisfais ce besoin présentement :

Comment je peux satisfaire ce besoin dorénavant :

Bien-être physique

Bien que nous ayons tous un besoin fondamental d'air, d'eau, de nourriture et d'abri, nous avons également des besoins particuliers selon nos attentes et notre condition physique présente. Par exemple, la personne qui souffre d'allergies aigues aura davantage besoin d'un environnement aseptique qu'une personne qui n'a pas d'allergies. La personne atteinte d'un problème cardiaque aura davantage besoin de repos qu'une personne dont le cœur est en santé.

Comment je satisfais ce besoin présentement :

Comment je peux satisfaire ce besoin dorénavant :

Jeu

Le rapport au jeu varie d'une personne à l'autre. Certains personnes aiment mettre du plaisir et du rire dans tout ce qu'elles font tandis que d'autres sont sérieuses la plupart du temps et considèrent le jeu comme un besoin occasionnel. Le jeu peut inclure :

- l'humour ou tout ce qui fait rire;
- des sports ou des activités ludiques;
- des passe-temps ou des loisirs qui favorisent la pleine présence;
- des activités compétitives, coopératives ou individuelles.

Comment je satisfais ce besoin présentement :

Comment je peux satisfaire ce besoin dorénavant :

Spiritualité

La mesure dans laquelle la spiritualité influence la gestion de certaines émotions comme la honte, le deuil, la culpabilité et le ressentiment, et d'autres émotions comme l'espoir, la joie et l'amour de la vie varie d'une personne à l'autre. Nous pouvons satisfaire notre besoin de spiritualité en :

- donnant un sens à notre vie;
- trouvant une raison d'être et une source d'inspiration;
- cultivant l'appréciation de la beauté et de la nature;
- utilisant la pleine conscience pour maintenir l'harmonie, l'ordre et la paix.

Comment je satisfais ce besoin présentement :

Comment je peux satisfaire ce besoin dorénavant :

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