Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série d'ateliers



Document à l'intention des participants

Intelligence émotionnelle

Notes :

Intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle nous permet d'avoir conscience de l'impact que nos actions ont sur autrui, de gérer notre propre stress et de réagir aux autres de manière plus efficace.

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre vos propres déclencheurs émotionnels
- Explorer les fonctions des émotions
- Réfléchir aux moments où les comportements sont un symptôme d'émotions
- Réagir plus efficacement aux émotions des autres

Évaluation des compétences liées à l'intelligence émotionnelle

- Il vous faudra environ 15 minutes pour effectuer l'évaluation des compétences liées à l'intelligence émotionnelle
- Les résultats mettront en évidence vos forces et les domaines dans lesquels vous pourriez suivre un programme d'acquisition de compétences

Déclencheurs émotionnels

On considère comme un déclencheur une personne, un comportement ou une situation qui provoque une réaction émotionnelle la plupart du temps ou tout le temps. Par exemple, lorsqu'une personne pleure, il se peut que vous vous sentiez automatiquement anxieux, fâché ou triste. L'émotion que vous ressentez dépend de vos expériences antérieures et de vos réflexions actuelles sur les pleurs.

Certains comportements peuvent agir comme des déclencheurs émotionnels, notamment :

- ☐ Comportement passif-agressif
- ☐ Gémissements
- ☐ Pleurs
- ☐ Blâme
- ☐ Critiques/jugements
- ☐ Frustration/irritation
- ☐ Inquiétude/nervosité
- ☐ Colère
- ☐ Mentalité de victime
- ☐ Agression
- ☐ Hostilité
- ☐ Supplice du silence
- ☐ Manipulation
- ☐ Fausseté/mensonge
- ☐ Aversion
- ☐ Déception
- ☐ Tristesse
- ☐ Peine
- ☐ Sarcasme
- ☐ Tempérament très tendu
- ☐ Arrogance
- ☐ Prétention
- ☐ Besoin de plaire

Lorsque des émotions sont déclenchées chez nous, il peut être difficile pour nous de gérer nos réactions.

Dans la liste ci-dessous, indiquez les émotions que vous trouvez les plus difficiles. Vous pouvez en ajouter.

☐ Jalousie	☐ Peine	☐ Hostilité
☐ Doute	☐ Peur	☐ Impatience
☐ Envie	☐ Honte	☐
☐ Désespoir	☐ Frustration	☐
☐ Tristesse	☐ Colère	☐
☐ Culpabilité	☐ Ressentiment	☐

Nommez deux ou trois de vos déclencheurs trois de vos déclencheurs	Précisez vos réactions les plus difficiles à ces déclencheurs	Indiquez les réflexions ou souvenirs qui contribuent à cette réaction

Fonctions des émotions

Les émotions, même celles que nous trouvons désagréables ou qui semblent négatives, peuvent avoir différentes fonctions importantes, notamment :

- Nous motiver à prendre des mesures essentielles à notre survie
- Indiquer, à nous ou à d'autres personnes, que nous avons besoin d'aide
- Nous aider à reconnaître les situations dans lesquelles quelque chose doit changer

Décrivez brièvement la situation et la fonction que chaque émotion a remplie.

Songez à une fois où vous avez ressentir de la **colère** et où cette colère a rempli une fonction utile.
Situation :

Fonction(s) que la colère a remplie(s) :

Songez à une fois où vous avez ressentir de la **peur** et où cette peur a rempli une fonction utile.
Situation :

Fonction(s) que la peur a remplie(s) :

Songez à une fois où vous avez ressentir de la **tristesse** et où cette tristesse a rempli une fonction utile.
Situation :

Fonction(s) que la tristesse (ou douleur) a remplie(s) :

Émotions sous-jacentes

La colère peut être le symptôme d'une émotion sous-jacente moins évidente comme le ressentiment ou la peur.

Songez à une situation dans laquelle vous avez réagi avec colère et essayez de découvrir les émotions sous-jacentes que vous avez pu ressentir à ce moment-là. Répondez à chacune des questions suivantes :

Situation dans laquelle j'ai réagi avec colère :

Réflexions qui ont déclenché ma colère :

Ce que les autres ont pu entendre, voir ou vivre lorsque j'étais en colère :

Émotion moins évidente que ma colère peut avoir cachée (p. ex., peur, douleur, insécurité, tristesse et ressentiment)

Qu'aurais-je pu faire différemment si j'avais reconnu l'émotion moins évidente?

Votre style de communication

Cochez le style de communication que vous utilisez le plus souvent :

- ☐ **Affirmatif** – vous êtes direct et sincère
- ☐ **Passif** – vous n'exprimez pas vos idées et vos sentiments
- ☐ **Agressif** – vous exprimez vos idées et vos sentiments sans permettre aux autres d'en faire autant
- ☐ **Passif-agressif** – vous adoptez des comportements non verbaux tels que rouler les yeux, effectuer des gestes ou ignorer les autres et formulez des réponses verbales délibérément frustrantes

Styles de communication	Qu'est-ce que je ressens ou pense probablement lorsque j'utilise ce style de communication?
Affirmatif	
Passif	
Agressif	
Passif-agressif	

Les émotions des autres

- L'erreur d'attribution nous aide à comprendre les suppositions que nous faisons lorsque nous attribuons les comportements des autres à des défauts de caractère ou à des influences extérieures.

- Pourquoi le blâme et l'humiliation sont inefficaces. Cette stratégie nous aide à reconnaître les approches qui peuvent involontairement provoquer une attitude défensive ou la colère chez les autres.

- Avant de dire non, demandez le pourquoi. Cela vous permettra de comprendre le besoin qui se cache derrière la demande avant de dire non. Vous pourriez arriver à répondre au besoin de la personne sans accepter la demande dans sa forme initiale.

- Écouter pour comprendre afin de découvrir comment écouter au-delà des mots.

Qu'allez-vous faire différemment?

Notes :

Workplace Strategies for Mental Health

Compliments of Canada Life

Les ressources de Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale sont :

- Offertes aux employeurs, aux leaders et aux employés
- Disponibles en français et en anglais
- Fondées sur des données probantes ou sur la pratique
- Mises gratuitement à la disposition de tous

Exemples de ressources offertes sur le site strategiesdesantementale.com/materials :

Gérer les réactions des collègues

Répondez efficacement aux préoccupations, aux craintes ou aux réactions de vos collègues, même si vous croyez qu'elles ne sont pas fondées – cela contribue à favoriser un milieu de travail psychologiquement sécuritaire pour tous.

Former des équipes plus fortes

Utilisez ce guide téléchargeable gratuit qui vise à renforcer les aptitudes en leadership et la capacité de résilience d'une équipe. Vous pouvez effectuer bon nombre des activités proposées en moins de 15 minutes.

Perfectionnement des leaders

Apprenez comment résoudre les problèmes en milieu de travail avec plus de tact et d'efficacité afin d'améliorer la santé et la sécurité psychologiques de tous. Ces ressources sont utiles.

Intervention de la direction en cas de crise

Ces renseignements vous aideront à gérer efficacement une situation de crise et à réduire le niveau de stress de toutes les personnes affectées.

Développement personnel

Ces activités peuvent vous aider à développer votre intelligence émotionnelle, par exemple en vous aidant à prendre conscience de l'impact que vous avez sur autrui, à gérer votre propre stress et à réagir envers les autres de manière plus efficace.

Bien-être personnel

Utilisez ces outils et ressources pour favoriser le bien-être de vos employés.

Plan visant à accroître la résilience

Cette ressource vous aidera à vous remettre d'une épreuve sur le plan personnel, professionnel ou médical. Vous y trouverez des stratégies efficaces et des ressources sur lesquelles vous appuyer en cas de besoin.

Évaluation du leader psychologiquement sécuritaire

Cette ressource peut vous aider à cibler et à mettre en œuvre des stratégies de leadership qui sont psychologiquement sécuritaires pour vous et tous les leaders de votre organisation.

La gestion du rendement encourageante

Mettez l'accent sur les solutions et la réussite de l'employé plutôt que sur les problèmes et les échecs afin d'aider les personnes aux prises avec des facteurs de stress, dont les problèmes de santé mentale.

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail pour la santé mentale sont accessible à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie.

canada life™

Nous aimerions beaucoup savoir comment vous avez utilisé cette ressource gratuite!

Communiquez avec nous par le biais des médias sociaux à www.strategiesdesantementale.com/

Twitter LinkedIn YouTube

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, rendez-vous à strategiesdesantementale.com.

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