Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie



Guide de l'animateur

Nommer, affirmer et recadrer : **Outils personnels de gestion du stress**



Pourquoi les ressources créées par Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale sont-elles gratuites?

Depuis 2003, la Canada Vie soutient la recherche et les projets sur la santé mentale en milieu de travail – dont Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale (Stratégies en milieu de travail).

Stratégies en milieu de travail propose des ressources gratuites pour favoriser une bonne santé mentale et préserver la sécurité psychologique au travail. L'organisme collabore avec des experts de divers milieux et de diverses professions afin d'offrir des outils qui sont à la fois conviviaux et fondés sur des données probantes.

Merci à l'œil expert de la Dre Catherine Munn et de Kate Harri. Merci à tous ceux qui ont contribué au perfectionnement de ces ressources, notamment Patricia Smith, Ian Arnold, Suzanne Arnold, Robert Paiement, Caroline Workman, François Legault, Marge Hudson, Michelle Walker, Sherman Kong, Jennifer Dyck, Christine Hildebrand, Annastasia Lambert, Alexia Pasquin, Sarvia Cruz, Kristen Marischuk, Melissa Holt, Taryn Araujo, Andrea Sharp, Natalie Hayworth, Jennifer Schweighardt, Tanya Morose, John McCarthy, Nicholas Saucier, Angelina Nikkel, Trinelle Brown et les nombreuses personnes qui ont participé à nos séances pilotes.

Au fil des ans, Stratégies en milieu de travail a élaboré des ressources de grande qualité, dont les suivantes : Protégeons la santé mentale au travail, Se rétablir en travaillant, Promotion de la réussite du personnel, Leader psychologiquement sécuritaire, Évaluation de la sécurité psychologique au sein de l'équipe et Plan visant à accroître la résilience.

Les ressources sont mises gratuitement à la disposition de tous, à ssmcv.com, gracieuseté de la Canada Vie.

La Canada Vie reconnaît depuis longtemps que la santé et la sécurité psychologiques ont une incidence sur le bien-être et le rendement des employés. En effet, elle soutient un grand nombre d'initiatives qui cadrent avec ses valeurs fondamentales et profitent à tous les Canadiens – et pas seulement à ses clients – d'un océan à l'autre. Elle encourage notamment des initiatives axées sur l'éducation, la santé et le mieux-être, le développement communautaire et les services sociaux.

Quels sont les sujets abordés dans les autres ateliers?

Les ateliers offerts couvrent un large éventail de sujets. Ils sont tous offerts sans frais et comprennent un guide de l'animateur, des documents à distribuer aux participants et un diaporama. Voici certains sujets abordés :

- Les préjugés inconscients
- La résolution de conflit
- Le développement de sa résilience
- Les activités de renforcement de l'esprit d'équipe
- Le processus d'amélioration d'une tâche
- Faire de la santé et la sécurité psychologiques une priorité (série Au programme)

Pour obtenir la liste complète des ateliers offerts, consultez ssmcv.com/ressources/Evaluations-outils-et-ateliers.

Table des matières

Présentation de la série d'ateliers 1

Animer un atelier sur ce thème 2

Comment utiliser le présent guide 5

Diapositive 1 Nommer, affirmer et recadrer 6
Diapositive 2 Après cette séance, vous devriez être en mesure de reconnaître ce qui suit :..8
Diapositive 3 Présentations 10
Diapositive 4 L'outil – Nommer, affirmer et recadrer 12
Diapositive 5 Vous vivrez du stress 13
Diapositive 6 Établir le contexte 14
Diapositive 7 Le stress est inévitable 15
Diapositive 8 Se faire dévorer par le stress ne l'est pas 16
Diapositive 9 Le stress n'est pas toujours mauvais...17
Diapositive 10 Il peut favoriser la croissance 18
Diapositive 11 Le stress peut entraîner une croissance 20
Diapositive 12 Nommez une fois où le stress vous a permis de vous améliorer 22
Diapositive 13 Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive 24
Diapositive 14 Pensées automatiques 25
Diapositive 15 Utilisez cet outil 26
Diapositive 16 Utilisez un exemple réel 28
Diapositive 17 Étape 1 : Nommer 30
Diapositive 18 Que peut-il se produire avec nos pensées? 31
Diapositive 19 Comment transférons-nous des pensées? 32
Diapositive 20 Et encore d'autres transferts 34
Diapositive 21 Questions pour vous inciter à l'action 36
Diapositive 22 Quelles pensées vous viennent (ou vous sont venues) à l'esprit au sujet de vos facteurs de stress? 38
Diapositive 23 Réactions courantes au stress 40
Diapositive 24 Lutte ou colère 42
Diapositive 25 Fuite ou évitement 43
Diapositive 26 Inhibition de l'action ou repli sur soi ..44
Diapositive 27 Dévouement 46
Diapositive 28 Déterminez si vous avez eu une réaction au stress 48
Diapositive 29 Prendre une pause lorsqu'on se sent stressé 50
Diapositive 30 Reconnaissez les situations où vous ne fonctionnez pas normalement 52
Diapositive 31 Le continuum du stress 53
Diapositive 32 Étape 2 : Affirmer 54
Diapositive 33 Votre bon ami ne vous rappelle pas....55
Diapositive 34 Le sens que vous donnez à vos pensées a de l'importance 56
Diapositive 35 Votre réaction peut dépendre de… 60
Diapositive 36 Faites preuve d'objectivité et pratiquez l'autocompassion 62
Diapositive 37 Quelle pourrait être l'interprétation la plus respectueuse? 64
Diapositive 38 Si vous aviez opté pour l'interprétation la plus respectueuse, pourquoi auriez-vous (ou d'autres personnes auraient-elles) répondu comme vous l'avez fait? 66
Diapositive 39 Quels conseils donneriez-vous à une personne qui vous est chère et qui aurait vécu une expérience semblable? 67
Diapositive 40 Étape 3 : Recadrer 68
Diapositive 41 Sachez à l'avance 69
Diapositive 42 Certaines personnes gèrent leur stress… 70
Diapositive 43 Qu'est-ce qui fonctionne pour vous? ..71
Diapositive 44 Cernez les stratégies d'adaptation inutiles qui permettent d'éviter d'avoir à composer avec les émotions 72
Diapositive 45 Quelles habitudes ou stratégies inutiles tenterez-vous d'éviter, en particulier celles que vous avez adoptées par le passé en situation de stress? 74
Diapositive 46 Votre histoire a-t-elle changé? 75
Diapositive 47 Utilisation de l'outil 76
Diapositive 48 Sachez quand et comment demander de l'aide 77
Diapositive 49 Demandez de l'aide si… 78
Diapositive 50 Demandez le soutien de quelqu'un qui… 79
Diapositive 51 Si vous voulez parler à un thérapeute ou un conseiller 80
Diapositive 52 Vous vivrez du stress 82
Diapositive 53 Que ferez-vous différemment? 83
Diapositive 54 Renseignements et ressources supplémentaires 84

Les ressources de Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale sont : 86



Présentation de la

série d’ateliers

Chaque atelier conçu par Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale inclut au moins trois ressources :

Toutes ces ressources et bien plus se trouvent à ssmcv.com/nar.

Guide de l’animateur

Lisez ce guide et le document à l’intention des participants avant de commencer afin de cibler les parties de l’atelier que vous pourriez personnaliser. Le texte suggéré est là pour vous aider. Vous pouvez le modifier en fonction des besoins de votre auditoire, de votre style personnel et de votre organisation.

Si vous disposez de plus de trois heures pour le déroulement de cet atelier, vous pourriez discuter plus longuement des façons d’intégrer ces concepts dans votre milieu de travail.

Diaporama

Si vous le souhaitez, vous pouvez également y ajouter des diapositives sur les ressources, les procédures et les stratégies de votre organisation.

Vous pouvez :

- Projeter le diaporama sur un écran
- Le présenter sur une plateforme de webinaire
- Utiliser seulement les documents à distribuer

Document à l’intention des participants

Les documents à l’intention des participants peuvent être imprimés ou consultés sous forme numérique.

Animer les discussions d’équipe

Le guide Animer les discussions d’équipe – pour les leaders vous aidera à vous sentir plus à l’aise ainsi qu’à être plus efficace lorsque vous devrez gérer les réponses et l’attitude des participants.

Animer un atelier sur ce thème

Préparation

Avant de commencer, vous pourriez :

- Réfléchir à la façon dont vous allez garder la conversation centrée sur les facteurs de stress du quotidien et éviter les maladies ou les troubles mentaux.
  - → Le contenu a pour but d'aider chaque personne à développer une compétence qu'elle peut mettre en pratique lorsqu'elle est assez bien pour le faire et ne vise pas à traiter un traumatisme ou à y réagir.
  - → Si un participant évoque un trouble mental ou un traumatisme, écoutez-le avec compassion, puis dites que ce que vous offrez ne constitue pas une intervention clinique ou médicale et qu'il semble que ce dont le participant parle devrait être abordé avec un professionnel.
  - → Expliquez que cette compétence doit devenir une habitude qui peut réduire le stress et la tension de tous.
  - → À la fin de l'atelier, vous aurez des ressources à proposer à ceux qui veulent aller plus loin.
- Ajouter des ressources à la diapositive vers la fin de l'atelier pour y inclure toute autre information pertinente pour votre auditoire, y compris les ressources au sein de l'organisation, de la collectivité et en ligne que vous savez crédibles et accessibles.
- Passer en revue tout l'éventail de ressources et d'outils à la page Web Nommer, affirmer et recadrer. Vous y trouverez le document téléchargeable à l'intention des participants, le document audio d'accompagnement et des liens permettant d'accéder à des ressources supplémentaires susceptibles de vous aider à mieux comprendre le contenu.
- Lire le document Gestion d'un traumatisme au travail pour mieux comprendre ceux qui composent peut-être avec des facteurs de stress importants. Bien que cette séance ne porte pas sur la réaction à un traumatisme passé ou courant, elle peut aider à atténuer le stress associé à l'exposition à de tels événements.
- Préparer des exemples et des histoires qui sont pertinents pour votre auditoire pour remplacer tout texte suggéré qui l'est moins. Tâchez d'éviter les exemples ou les histoires susceptibles de déclencher une réaction au stress chez un participant ou d'être perçus comme faisant référence à une personne précise dans l'auditoire ou à une personne connue de celui-ci.
- Lire Explorer ses options pour comprendre les quatre choix sensés, qui peuvent constituer l'étape suivante dans la gestion des facteurs de stress, en particulier ceux qui ne peuvent pas être évités. Les quatre choix sensés ne sont pas abordés dans cet atelier, mais ils le sont dans l'atelier Développer sa résilience, que vous pouvez également animer.

Matériel suggéré

- **Projecteur ou moniteur** – pour projeter le diaporama (à partir d'un ordinateur ou d'une clé USB)
- **Câbles et adaptateurs** – au besoin, pour la projection des diapositives
- **Télécommande** – pour contrôler la présentation des diapositives
- **Document à l'intention des participants (pour chaque participant)** – en format papier ou numérique
- **Messages-guides imprimables** – il s'agit d'une petite brochure facultative que vous pouvez imprimer et laisser à vos participants
- **Stylos** – pour les participants qui n'en ont pas apporté

Consultez la section **Discussions virtuelles en équipe** dans Animer les discussions d'équipe – pour les leaders pour obtenir des conseils sur l'animation de cet atelier en mode virtuel.



Votre auditoire

Cette séance est conçue pour les adultes qui souhaitent améliorer leur capacité à composer avec les facteurs de stress de la vie. Cela peut comprendre des employés, des leaders ou le public en général.

Nous vous suggérons de diviser le groupe en petits sous-groupes de temps à autre. Idéalement, les sous-groupes sont formés de trois à cinq personnes, de sorte que tout le monde a l'occasion de s'exprimer. Les sous-groupes peuvent se réunir autour de tables si l'atelier se déroule en personne ou dans une salle de travail virtuelle s'il s'agit d'un webinaire. Le nombre total de participants sera limité par le nombre de places disponibles en personne ou par la limite de participants de la plateforme en ligne que vous choisissez d'utiliser.

Promotion de l’atelier

Pour faire la promotion de l’atelier auprès de participants potentiels, servez-vous de la description ci-après. Vous pouvez adapter le texte selon votre auditoire, au besoin.

Mail

Reply all | Delete | Junk | Block | ···

Nommer, affirmer et recadrer | Outils personnels de gestion du stress



Le stress est inévitable. Le doute, la colère ou la peur constants ne le sont pas. La capacité de **nommer** notre stress, **d’affirmer** notre pouvoir sur celui-ci et de le **recadrer** de façon à nous permettre de nous défaire de ce qui nous empêche d’avancer constitue un groupe de compétences que nous pouvons tous acquérir et parfaire.

Au cours de cet atelier, vous apprendrez comment :

- **Nommer votre stress** – cela semble plus facile que ce l’est en réalité. Lorsque nous pouvons cerner l’effet de notre stress sur nos pensées et nos émotions, nous ne sommes plus impuissants.
- **Affirmer votre pouvoir** – une fois que vous aurez nommé votre stress, vous pourrez remettre en question les pensées et les émotions futiles ou trompeuses qu’il vous cause.
- **Recadrer votre stress** – en changeant notre façon de voir les facteurs qui nous ont occasionné ou qui nous occasionnent du stress, nous sommes plus à même d’avancer.

Il est avantageux pour nous tous d’acquérir cette compétence et d’en faire part à ceux qui nous sont chers.

D’une durée de trois heures, la séance sera animée par **[entrez le nom de l’animateur ici]** et vous est offerte **[gratuitement]** OR **[au coût de XXX $]**.

Lieu : **Date :**

Heure de début : **Heure de fin :**

Inscription :

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

canada vie

Comment utiliser le présent guide

Tout au long du présent guide, vous remarquerez une partie ou la totalité des renseignements suivants pour chaque diapositive.

X minutes : Il s'agit du temps approximatif que vous devriez consacrer à la diapositive si vous ne voulez pas que l'atelier dure plus de trois heures, y compris deux pauses de 15 minutes. Pour certaines diapositives, vous n'aurez qu'une ou deux phrases à dire, tandis que d'autres susciteront une discussion entre les participants. Évidemment, si vous disposez de plus de temps, vous pouvez ignorer ces indications.

Notes à l'intention de l'animateur

Il s'agit de notes à votre intention dans lesquelles nous vous proposons des options ou vous faisons des suggestions.

Par exemple, si une discussion porte sur des conflits ou des mises à pied, une plus grande délicatesse sera de mise. Nous pourrions donc vous suggérer d'utiliser certains termes précis pour vous assurer de ne pas vous éloigner du sujet. Ces notes pourraient aussi vous aider à éviter toute discussion de problèmes que vous ne pouvez pas régler pendant l'atelier compte tenu du temps alloué ou du contexte.

Texte suggéré

Vous pouvez lire le texte à voix haute exactement comme il est écrit ou le personnaliser selon votre style et votre auditoire.

Le texte [**entre crochets**] vous fournit une brève note sur la marche à suivre. Ne le lisez pas à voix haute.

Transition

À la fin de la plupart des diapositives, nous vous fournissons une ou deux phrases pour vous aider à passer à la diapositive suivante. S'il n'y a pas de transition, avancez tout simplement après avoir terminé la diapositive.

Diapositive 1 3 minutes



Nommer, affirmer et recadrer

Notes à l'intention de l'animateur

Il y a environ 2,5 heures de contenu. Avec deux pauses de 15 minutes, l'atelier devrait durer trois heures en tout. Vous décidez du moment des pauses. Nous vous recommandons de faire une pause au bout d'un maximum de 90 minutes.

Pour commencer, veillez à :

- Vous présenter, s'il y a des participants qui ne vous connaissent pas.
- Présenter votre expérience en gestion du stress, le cas échéant.

Nous vous recommandons de souhaiter la bienvenue aux gens et de commencer à temps. Il semble injuste de faire attendre la majorité des participants pour quelques retardataires.

Si vous animez l'atelier en mode virtuel :

- Ajoutez un lien vers le document à l'intention des participants dans la fenêtre de clavardage afin qu'il soit facilement accessible pour toute personne qui ne trouve pas son exemplaire.
- Vous pouvez demander aux participants d'écrire dans le clavardage d'où ils viennent ou poser une autre question au tout début de l'atelier pour briser la glace et vous assurer que tous les participants sont en mesure d'utiliser la fonction de clavardage.
- Passez en revue tout le texte suggéré et adaptez-le à votre auditoire virtuel.

Texte suggéré

Bienvenue à vous tous! Je vous remercie de votre présence à l'atelier aujourd'hui. Je m'appelle [**nom**] et [**courte introduction qui explique également pourquoi vous êtes en mesure de parler de gestion du stress, notamment vos propres tentatives visant à gérer votre stress**].

Aujourd'hui, nous allons apprendre à gérer le stress d'une façon qui vous permettra de traverser les hauts et les bas de la vie sans vous enliser.

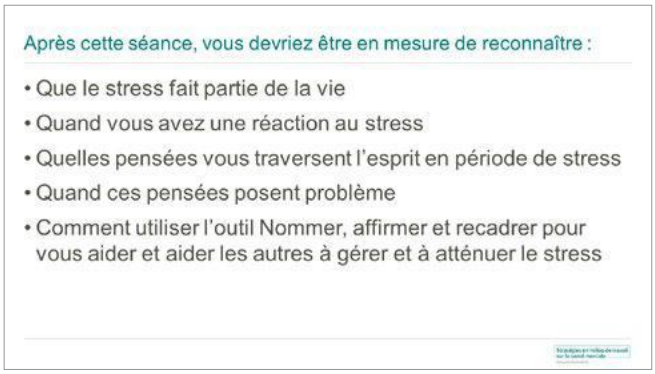
Nous reconnaissons que les organisations, les leaders et les équipes ont la responsabilité d'aider tout le monde dans un milieu de travail à gérer son stress. Mais cette séance ne porte pas sur leur responsabilité. Cette séance a pour but de nous assurer que nous affirmons notre pouvoir et notre contrôle sur nos propres réactions au stress.

Transition

Voyons maintenant ce que j'espère que vous tirerez de la séance d'aujourd'hui.

Notes

Diapositive 2 2 minutes



Après cette séance, vous devriez être en mesure de reconnaître ce qui suit :

Texte suggéré

D'ici la fin de la séance, vous devriez être en mesure de reconnaître que le stress fait naturellement partie de la vie. Nous ne pourrons jamais l'éviter complètement et, si nous apprenons à composer avec lui efficacement, nous ne sentirons d'ailleurs pas le besoin de l'éviter.

Vous devriez être en mesure de reconnaître les moments où vous avez une réaction au stress et de comprendre ce qui se passe dans votre tête à ce moment précis. Vous devriez également être en mesure de reconnaître les occasions où vos pensées nuisent à votre qualité de vie et de déterminer comment vous pouvez utiliser l'outil que je vais vous présenter aujourd'hui pour vous aider à cet égard.

Transition

Commençons par les présentations.

Notes

Diapositive 3 15 minutes



Présentations

Notes à l'intention de l'animateur

Les présentations peuvent se faire en grand groupe si le temps alloué et le nombre de participants s'y prêtent. Sinon, envisagez de diviser l'auditoire en petits groupes de trois à cinq personnes afin que tous puissent participer et être entendus. Dans un groupe de 20 personnes ou moins, prévoyez au moins 10 minutes pour les présentations. Si vous choisissez de former des petits groupes, prévoyez 5 minutes pour leurs discussions et 5 minutes pour la discussion avec le groupe entier.

Texte suggéré

[Si vous choisissez l'approche avec un seul grand groupe] Veuillez vous présenter et dire ce que vous espérez tirer de l'atelier et ce dont vous avez besoin pour avoir l'impression que votre temps aura été utilisé à bon escient. Chaque participant dispose d'environ 30 secondes pour ce faire.

[Si vous choisissez l'approche avec des petits groupes] Présentez-vous à votre groupe et dites ce que vous espérez tirer de l'atelier et ce dont vous avez besoin pour avoir l'impression que votre temps aura été utilisé à bon escient. Veuillez désigner un volontaire pour consigner vos idées en vue de les présenter au groupe entier dans 5 minutes.

[Après 5 minutes]

Pouvons-nous commencer par ce groupe? Votre volontaire peut-il nous dire ce que vous espérez tirer de l'atelier d'aujourd'hui?

Aux autres groupes, dites-nous si vous êtes d'accord avec les points soulevés et si vous souhaitez en ajouter.

[Vous devez décider de ce qui peut être couvert en 5 minutes. Si votre groupe est trop nombreux, vous pourriez demander aux participants de vous dire seulement s'ils ont quelque chose à ajouter à ce qui a déjà été dit. Ce faisant, vous ne saurez pas vraiment ce qui importe pour la majorité, mais vous en aurez une bonne idée.]

Notes à l'intention de l'animateur

Lorsque vous recevez la rétroaction, gérez les attentes. Si une personne veut savoir comment diagnostiquer un trouble mental, par exemple, une réponse suggérée, si vous avez ces connaissances, pourrait être : « Le diagnostic d'un trouble mental dépasse la portée de cette séance sur la gestion du stress, mais vous et moi pourrions en parler à la pause. » Ou, si vous n'avez pas ces connaissances, vous pourriez dire : « Cela dépasse la portée de la séance d'aujourd'hui, mais je peux vous présenter quelques ressources utiles. » Modulez la réponse en fonction du nombre de personnes.

Texte suggéré

[Après les présentations]

Merci d'avoir pris la parole. L'objectif aujourd'hui est de vous fournir des stratégies pratiques qui vous aideront à mieux maîtriser l'effet de vos pensées sur votre bien-être.

Transition

Permettez-moi également de préciser ce que nous ne ferons pas aujourd'hui.

Notes

Diapositive 4 1 minute



L'outil – Nommer, affirmer et recadrer

Texte suggéré

L'outil dont nous parlons s'appelle Nommer, affirmer et recadrer. Il ne doit pas être utilisé pendant une crise ni pour remplacer un traitement en santé mentale. Il s'agit d'un processus auquel vous vous exercerez pendant que vous êtes assez bien pour en faire une habitude. Ainsi, vous serez plus à même d'y faire appel advenant la présence de facteurs de stress plus graves.

Avant que vous vous en serviez, je vais vous donner quelques renseignements généraux.

Transition

Commençons sans tarder.

Notes

Diapositive 5 1 minute



Vous vivrez du stress

Texte suggéré

Nous savons qu'il y aura du stress, et nous ne pouvons pas l'éliminer de notre vie. Ce que nous pouvons faire, c'est choisir comment réagir aux facteurs de stress auxquels nous sommes confrontés. L'outil vous aide à apprendre à nommer les pensées et les réactions que suscitent les facteurs de stress. Nous savons que ces pensées sont souvent enfouies dans la foulée d'un événement stressant.

Vous pouvez apprendre à affirmer votre pouvoir sur des pensées qui peuvent être fausses ou inutiles. Comme le dit Brené Brown, vous pouvez affirmer le pouvoir de remettre en question l'histoire que vous vous racontez au sujet de vos facteurs de stress.

Même lorsque vous ne pouvez pas changer le facteur de stress, vous pouvez recadrer l'histoire que vous vous racontez pour qu'il soit plus facile de la surmonter en faisant preuve de plus d'objectivité et de compassion à l'égard de la situation et de votre rapport à celle-ci.

Transition

Cet outil peut faire beaucoup de choses pour vous aider à gérer le stress, mais mettons d'abord les choses en contexte.

Notes

Diapositive 6 1 minute



Établir le contexte

Texte suggéré

Les notions présentées aujourd'hui ne sont pas conçues pour être utilisées lorsque vous vivez une détresse importante ou êtes en état de crise de santé mentale. Dans ces cas, allez chercher un soutien crédible en santé mentale. Nous aborderons plus tard la façon de trouver ce soutien.

Il s'agit d'un groupe de compétences à acquérir et à mettre en pratique lorsque vous êtes en état de le perfectionner. Il peut servir contre des facteurs de stress du quotidien, tant au travail qu'à la maison. Une fois que ce groupe de compétences deviendra une habitude, vous n'aurez peut-être même plus besoin de l'outil pour suivre le processus. Vous pourrez probablement vous en servir simplement comme un processus de réflexion et de plus en plus dans des situations de plus en plus difficiles.

Transition

Nous savons que le stress est inévitable…

Notes

Diapositive 7 1 minute



Le stress est inévitable

Texte suggéré

Nous devons tous composer avec des exigences, des responsabilités et des relations qui peuvent nous causer du stress. Le stress est inévitable.

Transition

Mais…

Notes

Diapositive 8 1 minute



Se faire dévorer par le stress ne l'est pas

Texte suggéré

Se laisser consumer par des pensées stressantes n'est pas inévitable.

Ce sont des moments que nous devons aborder de front, mettre en perspective et passer par-dessus. Ils ne devraient pas causer un état d'esprit persistant ou accablant.

Transition

En fait…

Notes

Diapositive 9 1 minute



Le stress n'est pas toujours mauvais

Texte suggéré

Le stress n'est pas nécessairement une mauvaise chose.

Transition

Il peut même être utile…

Notes

Diapositive 10 1 minute



Il peut favoriser la croissance

Notes à l'intention de l'animateur

Soyez conscient que certaines personnes peuvent avoir vécu un traumatisme très difficile, comme de la violence, la perte d'un être cher, un licenciement, la perte d'une maison, etc. L'intention n'est pas de minimiser ces situations pénibles ni de laisser entendre qu'il suffit de les envisager sous un angle positif. Si la discussion s'y prête, vous pourriez souligner des situations comme celle de Nelson Mandela, qui a été emprisonné pendant plus de 25 ans et a su transformer ses malheurs en un moyen de susciter un mouvement d'unité en Afrique du Sud, ou encore celle de personnes ayant perdu un être cher dans un accident qui ont décidé de venir en aide à d'autres personnes vivant des drames comparables.

Il n'est pas nécessaire d'en parler si personne n'évoque le sujet, mais préparez-vous à le faire au besoin. De plus, rappelez aux participants qu'il ne s'agit pas de soigner les personnes aux prises avec des traumatismes graves, mais plutôt de leur apprendre à composer avec les facteurs de stress du quotidien.

Texte suggéré

Même si l'on ne se réjouit jamais d'une situation stressante ou difficile, vous pouvez probablement tous vous rappeler quelque chose que vous avez vécu durant votre enfance – par exemple, le fait de tomber à bicyclette, ce qui a engendré votre capacité à faire de la bicyclette. Il est plus difficile de penser à une rupture et de voir comment vous avez grandi en tant que personne, mais je parie que vous faites les choses différemment maintenant que lorsque vous étiez dans la relation.

Changer d'emploi ou tenter d'apprendre quelque chose de nouveau peut également être stressant, mais vous vous retrouverez souvent dans une meilleure situation par la suite.

Transition

Lorsque nous vivons une situation extrêmement difficile et que nous sommes en mesure d'en tirer des leçons, c'est ce qu'on appelle la croissance post-traumatique.

Notes

Diapositive 11 2 minutes



Le stress peut entraîner une croissance

Notes à l'intention de l'animateur

Psychology Today définit la croissance post-traumatique comme suit : « Un changement psychologique positif que certaines personnes vivent après une crise de la vie ou un événement traumatique. Sans nier la détresse profonde qui afflige la personne, la croissance post-traumatique repose plutôt sur le postulat que l'adversité peut donner lieu involontairement à des changements dans la compréhension de soi, des autres et du monde. La croissance post-traumatique peut, en fait, coexister avec le trouble de stress post-traumatique. »

Si vous ne connaissez pas ce concept, nous vous recommandons de vous renseigner avant d'animer l'atelier, car il s'agit du fondement même des notions affirmer et recadrer.

Dans le libellé suggéré, il y a des exemples pour quatre des possibilités de croissance et d'apprentissage. Si vous avez des exemples personnels que vous êtes à l'aise de donner, ils peuvent avoir une plus grande portée que la simple lecture des exemples présentés.

Psychology Today. (s. d.). Post-traumatic growth. Consulté le 12 avril 2023 à https://www.psychologytoday.com/ca/basics/post-traumatic-growth

Texte suggéré

Il suffit de penser à une personne qui a reçu un diagnostic de maladie mortelle, comme un cancer, et à la rapidité avec laquelle son amour de la vie et des gens autour d'elle s'en trouve complètement renouvelé. C'est ce facteur de stress qui l'a poussée à recadrer son point de vue.

Il est relativement facile pour nous de repenser au passé et de comprendre ce que nous avons finalement retiré ou appris de situations difficiles. Nous espérons vous aider à avoir cette perspective dans une situation difficile, en vous amenant à vous demander ce que vous pourriez être en mesure d'apprendre ou comment vous pourriez grandir à partir de ce que vous vivez.

C’est le choix de recarder une situation stressante pour en faire une occasion potentielle de croissance et de développement. Il suffit parfois de poser la question : « Qu’est-ce que je pourrais apprendre de cela? » Dans certains cas, ce que vous pourriez apprendre, c’est de ne plus jamais refaire ce que vous avez fait ou de garder vos distances avec une certaine personne, mais ça demeure un apprentissage.

Un exemple de renforcement personnel découlant d’un facteur de stress pourrait être l’abandon du tabac ou de l’alcool. Il ne fait aucun doute que ce sont habituellement deux choses très difficiles à accomplir, mais les gens remarquent souvent qu’ils sont en mesure d’accomplir des choses ardues après avoir vécu le facteur de stress qu’elles représentent.

Lorsque nous perdons un proche, le deuil est une réaction naturelle dont le stress fait partie. Toutefois, avec le temps, nous pourrions acquérir une nouvelle appréciation de la vie en nous concentrant sur ce que nous avons appris ou gagné de la vie de la personne que nous avons perdue, ou lorsque nous décidons de vivre notre vie d’une manière qui honore cette personne.

Transition

Maintenant, en petits groupes, je vais vous demander de nommer un moment où le stress a été pour vous une occasion de croissance ou de perfectionnement.

Notes

Diapositive 12 12 minutes



Nommez une fois où le stress vous a permis de vous améliorer

Notes à l'intention de l'animateur

Formez des sous-groupes de trois à cinq personnes afin que tout le monde puisse participer aux activités et se faire entendre. Prévoyez 10 minutes pour la discussion de groupe. (Le temps alloué peut varier en fonction du nombre de personnes.)

Nous ne demandons pas aux participants de noter leurs réponses à ces questions.

Texte suggéré

Dans votre petit groupe, je veux que chacun de vous partage un moment qui a été stressant pour vous, mais qui a entraîné une augmentation de votre force personnelle, un amour de la vie renouvelé, une plus grande ouverture à de nouvelles possibilités et aventures ou des relations meilleures et plus riches. Choisissez un moment que vous êtes à l'aise de discuter. Il peut s'agir de n'importe quoi, de l'apprentissage de la conduite à une histoire de congédiement. Cette discussion doit seulement avoir lieu dans votre sous-groupe; vous n'aurez pas à en parler à l'ensemble du groupe. Remarquez simplement les nombreuses possibilités d'apprentissage et de croissance qui découlent des facteurs de stress quotidiens. Vous avez 10 minutes pour en discuter et je vous réintégrerai ensuite à l'ensemble du groupe.

[Après 10 minutes]

Votre temps est écoulé. J'espère que vous avez entendu des histoires incroyables sur la façon dont le stress nous offre une occasion d'apprentissage et de croissance.

Transition

Nous ne pouvons pas toujours choisir les facteurs de stress que nous vivrons…

Notes

Diapositive 13 1 minute



Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive

Texte suggéré

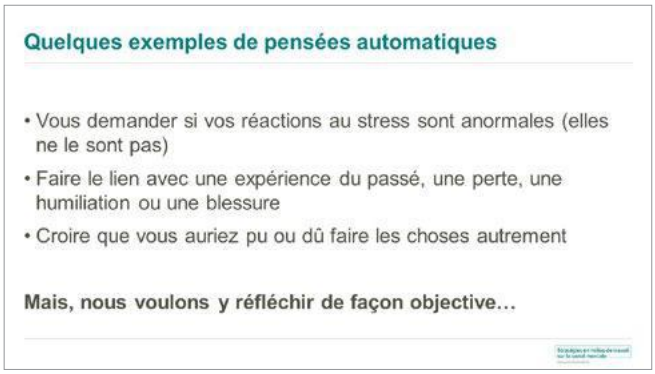
La vie suit son cours. Elle comportera certains événements réjouissants et d'autres pas. Même si nous ne sommes pas toujours en mesure de choisir ce qui nous arrivera, en acquérant certaines de ces compétences, nous sommes davantage en mesure de choisir la façon dont nous réagirons et irons de l'avant.

Transition

Même une fois que vous avez appris ces compétences et que vous pouvez les mettre en pratique, vous devrez tout de même vous attendre à ce que certaines expériences soient stressantes ou difficiles.

Notes

Diapositive 14 1 minute



Pensées automatiques

Texte suggéré

Notre façon de réfléchir et de réagir à une expérience stressante est souvent involontaire ou automatique. Les pensées automatiques peuvent comprendre une remise en question de nos réactions, à savoir si elles sont normales. Vous vous rendrez compte que la réaction au stress est souvent involontaire, ce qui la rend normale compte tenu des circonstances.

Vous pouvez également lier votre stress actuel aux expériences passées, lesquelles ont pour effet d'amplifier les émotions et les réactions. Par exemple, si votre patron dit « vous ne comprenez tout simplement pas » et que c'est une phrase que vos frères et sœurs disaient pour vous exclure de conversations importantes, la douleur que vous avez ressentie enfant peut se greffer à votre réaction aux paroles de votre patron.

Vous pourriez également croire que vous auriez pu ou dû faire les choses autrement. Votre capacité à faire quelque chose de différent sur le moment dépend de votre réaction au stress. Comme les réactions au stress sont souvent involontaires, il se peut que vous n'ayez pas été en mesure de faire autre chose que ce que vous avez fait sur le moment. Cela ne signifie pas que vous ne regretterez pas ce qui s'est passé, mais plutôt que vous pouvez mettre les choses en perspective et continuer d'avancer.

Transition

Si ces pensées sont automatiques, elles peuvent toutefois être utiles pour nommer, affirmer et recadrer.

Notes

Diapositive 15 1 minute



Utilisez cet outil

Texte suggéré

Cet outil peut vous aider à réfléchir objectivement à vos pensées automatiques plutôt que d'être victime des émotions répétitives et négatives qui pourraient en découler. Même si l'outil Nommer, affirmer et recadrer n'élimine pas vos facteurs de stress, il peut vous aider à réduire au minimum les répercussions négatives du stress sur vous et votre entourage.

Vous pouvez utiliser cet outil aussi souvent que vous le souhaitez pour un large éventail de facteurs de stress. Toutefois, si vous ne pensez pas qu'il vous aide à profiter de la vie plutôt que de simplement y faire face, le moment est peut-être venu de demander de l'aide.

Transition

Pour le reste de l'atelier, nous allons commencer à appliquer l'outil à un facteur de stress de la vraie vie.

Notes

Diapositive 16 5 minutes



Utilisez un exemple réel

Notes à l'intention de l'animateur

Assurez-vous que tous vos participants ont un document numérique ou imprimé, car c'est à partir de cette étape qu'ils commenceront à le remplir.

Texte suggéré

Pour que l'exercice soit le plus réaliste possible, pensez à un événement récent qui a été stressant, en ce sens qu'il a entraîné une réaction émotionnelle pouvant aller de la peur à la colère ou à l'accablement. Ne choisissez pas un événement qui a été gravement traumatisant ou qui a eu un fort effet déclencheur; nous ne voulons pas vous faire vivre cela aujourd'hui. Vous n'aurez pas à parler de la situation avec autrui. En fait, j'aimerais vous demander de garder vos réponses écrites confidentielles afin que vous ayez toute la liberté d'être le plus honnête possible avec vous-même.

[Si la rencontre se déroule en personne] J'aimerais également vous demander de faire en sorte que personne ne puisse lire par mégarde ce que vous écrivez. Libre à vous, bien entendu, d'en parler à la fin de la séance. Je vous demande seulement de maintenir la confidentialité de ce que vous écrivez pendant la séance.

Il y a de l'espace à la page 2 de votre document pour écrire une brève description de l'expérience que vous allez utiliser pour essayer cet outil. Je vous laisse quelques minutes. Il n'est pas nécessaire de tout écrire sur l'événement; il suffit de noter les mots pour vous souvenir de l'exemple que vous choisissez d'utiliser.

N'oubliez pas de choisir une expérience où vous vous êtes senti stressé, mais que vous n'avez pas trop de mal à vous remémorer aujourd'hui.

[Observez le groupe et attendez qu'une ou deux personnes seulement écrivent toujours ou encore que 2 minutes se soient écoulées.]

Transition

Nous allons maintenant amorcer le processus. Chaque fois que je vous demanderai de répondre par écrit à l'une des questions, votre réponse sera liée à l'expérience à propos de laquelle vous venez d'écrire.

Notes

Diapositive 17 1 minute



Étape 1 : Nommer

Texte suggéré

La première étape – nommer – consiste à être en mesure de reconnaître les moments où vous avez ou avez eu une réaction au stress. Nous en discuterons.

Il faut aussi être en mesure de dire les pensées et les émotions que vous avez ressenties pendant et après votre réaction au stress.

Transition

Commençons par comprendre pourquoi il peut être si important de pouvoir cerner nos pensées en période de stress.

Notes

Diapositive 18 1 minute



Que peut-il se produire avec nos pensées?

Texte suggéré

En période de stress ou de crise, nous pouvons prendre une décision, tirer une conclusion ou faire une supposition quant à nous-mêmes, à notre sécurité ou au monde.

Ces pensées, comme la plupart de celles que nous avons, peuvent être passagères. En fait, nous pourrions les oublier immédiatement ou elles pourraient être refoulées pendant que nous poursuivons notre routine quotidienne. Le problème, c'est que s'il s'agit de pensées douloureuses ou négatives qui suscitent de la peur ou de l'anxiété et que nous ne nous souvenons pas d'où elles viennent ou en quoi elles consistaient, elles peuvent avoir une incidence sur notre qualité de vie.

Transition

Permettez-moi de vous donner un exemple de la façon dont nous pourrions transférer nos pensées.

Notes

Diapositive 19 2 minutes



Comment transférons-nous des pensées?

Notes à l'intention de l'animateur

Vous pouvez voir tous les éléments de la liste à puces de la diapositive ci-dessus. Toutefois, il est recommandé d'en afficher un à la fois durant votre présentation, à mesure que vous lisez le texte suggéré. Les paramètres d'animation de votre présentation étaient initialement réglés à cette fin, mais il se peut que votre logiciel n'en tienne pas compte.

Texte suggéré

Par exemple, si vous expliquez un processus à un groupe de personnes et que quelqu'un vous demande : « Comment savez-vous que cela va fonctionner? »

En fait, ce n'est qu'une question, jusqu'à ce qu'on lui attribue un sens. Si je la prends au pied de la lettre, je soulignerais le travail de David Burns, de Daniel Siegel et de Brené Brown, ainsi que les nombreux projets de recherche qui ont été réalisés dans le cadre de ce travail, et je vous fournirais une réponse à votre question. Dans ce scénario, je considère simplement que vous voulez connaître les preuves qui sous-tendent ce que j'explique.

Cependant, si ma pensée automatique ou involontaire qui découle de la question était « Vous ne croyez pas que je sais de quoi je parle », j'ai maintenant attribué un sens lié à une supposition du motif qui vous incite à poser la question.

Il peut s'ensuivre une pensée qui va au-delà du sujet initial. Je pourrais conclure que c'est ce que vous pensez de moi tout le temps. Je pourrais alors penser : « On pense que je suis idiot. »

Je pourrais généraliser cette pensée et dire : « Tout le monde pense que je suis idiot parce que personne ne s'est porté à ma défense. »

Cette pensée troublante peut ensuite transférer quelque chose d'encore plus large, comme la pensée « Je n'ai jamais eu de respect de la part de ce groupe. »

Cela pourrait mener à la conclusion que « Tout le monde a peut-être raison et je ne mérite le respect de personne. »

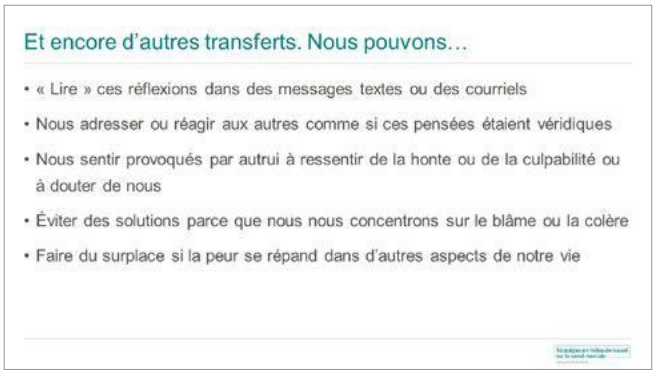
Bien qu'un tel transfert de pensées puisse sembler ridicule – on passe d'une simple question à un sentiment d'échec total – il est très courant. Ce n'est que lorsque nous pouvons cerner et remettre en question les pensées ainsi transférées que nous sommes en mesure de les gérer efficacement.

Transition

Nous pouvons approfondir cette question encore davantage.

Notes

Diapositive 20 1 minute



Et encore d'autres transferts

Notes à l'intention de l'animateur

Vous pouvez voir tous les éléments de la liste à puces de la diapositive ci-dessus. Toutefois, il est recommandé d'en afficher un à la fois durant votre présentation, à mesure que vous lisez le texte suggéré. Les paramètres d'animation de votre présentation étaient initialement réglés à cette fin, mais il se peut que votre logiciel n'en tienne pas compte.

Texte suggéré

Nous pouvons approfondir la question du transfert des pensées. Une personne pourrait se sentir critiquée par son patron au travail et ensuite commencer à croire que chaque texto ou courriel provenant de n'importe qui au travail contient des critiques voilées.

Par exemple, lorsqu'une personne écrit « je me demande si vous pouvez m'aider », c'est interprété comme suit : « Vous ne pouvez ou ne voulez probablement pas m'aider », plutôt que comme une façon polie de demander quelque chose.

Un autre exemple est celui d'une personne qui vous demande « comment vas-tu? » et vous l'interprétez comme un sous-entendu que vous n'êtes pas bien.

Dans ces deux exemples, l'interprétation était incorrecte, mais elle était basée sur le transfert, à toute forme de communication, de la pensée selon laquelle le patron est critique.

Lorsque nous croyons que ces pensées transférées sont vraies, nous commençons à agir comme si elles l'étaient. Ainsi, nous pouvons devenir tristes ou en colère, nous pouvons être sur la défensive ou encore nous replier sur nous-mêmes, nous pouvons commencer à ressentir de la honte ou de la culpabilité, ou nous pouvons douter de nous-mêmes. Tout cela peut nous empêcher de chercher des solutions ou des moyens d'avancer parce que nous sommes pris dans une spirale de blâme ou de colère à l'égard de la situation. Ces pensées nous font faire du surplace et peuvent même s'étendre à d'autres aspects de notre vie qui n'avaient rien à voir avec la situation initiale.

Vous pouvez voir pourquoi il est si important que nous apprenions à traiter tout ce que nous vivons afin de pouvoir passer à autre chose.

Transition

Voilà précisément l'objectif de Nommer, affirmer et recadrer.

Notes

Diapositive 21 1 minute



Questions pour vous inciter à l'action

Texte suggéré

Nommer, affirmer et recadrer, c'est tout simplement une série de questions pour vous guider dans le processus que vous allez apprendre aujourd'hui. Je vous aiderai à comprendre pourquoi nous posons la question, puis vous aurez l'occasion d'y répondre en privé dans votre document.

Transition

Commençons par la première question et n'oubliez pas de centrer vos pensées autour de l'événement que vous avez noté plus tôt.

Notes

Diapositive 22 7 minutes



Quelles pensées vous viennent (ou vous sont venues) à l'esprit au sujet de vos facteurs de stress?

Notes à l'intention de l'animateur

Assurez-vous que tous vos participants ont un document numérique ou imprimé, car c'est à partir de cette étape qu'ils commenceront à le remplir.

Texte suggéré

La première question est la suivante : « Quelles pensées vous viennent (ou vous sont venues) à l'esprit au sujet de vos facteurs de stress? »

Idéalement, vous répondriez à cette question le plus près possible du moment où vous avez eu ces pensées, afin d'éviter de faire des suppositions, de tirer des conclusions ou de faire un transfert de pensées. En fait, à mesure que vous serez à l'aise, vous noterez mentalement vos pensées dès qu'elles se produiront.

À la lumière de ce que vous avez appris aujourd'hui, répondez à cette question le plus précisément possible, compte tenu de votre recul. Il peut s'agir de toute pensée ayant entraîné un sentiment de blâme, de colère, de honte, de doute de soi, de peur ou de culpabilité.

À la page 3 de votre document, je vous allouerai 4 minutes pour écrire votre réponse à cette question. Veuillez faire un signal lorsque vous aurez terminé en **[selon que la rencontre soit en personne ou en ligne, la personne peut faire un signal en baissant son stylo, en remettant sa caméra en marche ou en recourant à une autre méthode].**

Comme je l'ai déjà dit, personne ne vous demandera de nous en faire part.

[Observez le groupe et attendez qu'une ou deux personnes seulement écrivent toujours ou encore que 4 minutes se soient écoulées.]

Veuillez continuer si vous n'avez pas encore terminé.

Transition

Nous allons maintenant parler des réactions courantes au stress.

Notes

Diapositive 23 1 minute



Réactions courantes au stress

Texte suggéré

La plupart d'entre vous ont entendu parler des réactions au stress de type « lutte, fuite ou inhibition de l'action ». Certains d'entre vous n'ont peut-être pas entendu parler de celle de type « dévouement », mais je vais l'expliquer ainsi que chacune des autres réactions. Une réaction au stress est une réponse involontaire du corps et de l'esprit à quelque chose qui peut accabler nos systèmes physiques ou psychologiques. Le processus Nommer, affirmer et recadrer peut vous aider à mieux gérer une réaction au stress lorsqu'elle survient.

Certains jours, nous pouvons gérer efficacement de nombreux facteurs de stress à la fois. D'autres fois, un facteur de stress en apparence mineur peut déclencher une réaction de lutte, de fuite, d'inhibition de l'action ou de dévouement. La tolérance au stress, elle, peut changer à tout moment.

Lorsque vous êtes stressé et accablé, vous pouvez excéder votre limite de tolérance. Vous pourriez avoir une réaction de fuite ou de lutte, où ce que vous dites ou faites pourrait être plus agressif ou impulsif que d'habitude. Ou encore, vous pourriez avoir une réaction d'inhibition de l'action, qui se manifestera par votre incapacité à réagir comme vous le feriez normalement ou par votre repli sur vous-même.

Nous ne choisissons pas consciemment la façon dont notre système nerveux réagira aux facteurs de stress. Ces réactions naturelles peuvent rendre plus difficile la gestion des pensées, des émotions et des sensations corporelles sur le moment.

La première réaction est celle de lutte.

Notes

Diapositive 24 1 minute



Lutte ou colère

Texte suggéré

Vous pourriez croire que la réaction de lutte est une réaction physiquement agressive, mais elle peut également se traduire par de la colère, de la critique ou du jugement à l'égard des autres, une attitude défensive ou argumentative ou même de l'irritabilité. Cela ne signifie pas que vous êtes seulement grincheux, mais aussi que vous avez l'impression que les bruits sont trop forts, que la lumière est trop éblouissante ou que tout ce qui touche votre peau peut causer des éruptions cutanées ou de l'urticaire. C'est peut-être votre corps qui réagit au stress. Vous pourriez être à bout de nerfs.

Certaines pensées alimentées par une réaction de lutte pourraient consister à blâmer quelqu'un, y compris vous-même, pour ce qui s'est passé, même si vous n'avez pas tout à fait raison de le faire.

Transition

La prochaine réaction est celle de fuite.

Notes

Diapositive 25 1 minute



Fuite ou évitement

Texte suggéré

En plus de fuir une situation ou d'éviter une personne, un endroit ou une chose qui vous rappelle la situation, certaines personnes perpétuent la réaction au stress en étant constamment occupées dans le but d'éviter d'éprouver un sentiment d'insécurité.

Il peut s'agir, par exemple, de personnes qui travaillent tout le temps, qui jouent à des jeux vidéo ou qui regardent la télévision en rafale pour composer avec le stress de faire face à leurs peurs ou à leur anxiété.

Certaines pensées alimentées par une réaction de fuite pourraient être que « le monde n'est pas sûr », « je suis faible » ou « je ne peux pas vivre cela en ce moment ». Vous pouvez imaginer le risque d'incidence négative généralisée du transfert de ces pensées au reste de votre vie.

Transition

Il y a ensuite la réaction d'inhibition de l'action.

Notes

Diapositive 26 1 minute



Inhibition de l'action ou repli sur soi

Texte suggéré

L'inhibition de l'action ne se limite pas à l'incapacité temporaire d'agir ou de réagir. Une telle réaction peut se produire dans une situation inattendue ou stressante, mais elle peut aussi vouloir dire que nous nous mettons en mode « pilote automatique ». Nous continuons alors de faire la même chose, même si cela ne nous sert plus et peut en fait nous empêcher d'avancer. Nous pouvons alors nous replier sur nous-mêmes en étant incapables de prendre des risques ou d'essayer de nouvelles choses, par exemple.

Voici quelques exemples de pensées alimentées par une réaction d'inhibition : « gardez la tête baissée » ou « essayez de ne pas attirer l'attention sur vous-même » ou « je ne peux tout simplement pas le faire » (« le » renvoyant à peu près à n'importe quoi). Vous pouvez imaginer qu'en tant que réaction constante au stress continue, ces pensées peuvent vous empêcher d'interagir avec les autres, de prendre des risques ou d'essayer de nouvelles choses.

Transition

Il y a ensuite la réaction de dévouement.

Notes

Diapositive 27 2 minutes



Dévouement

Texte suggéré

Le dévouement est une réaction au stress moins connue. Il consiste à chercher à plaire aux autres pour éviter les conflits ou augmenter notre sentiment de sécurité ou d'appartenance. Il peut s'agir de faire ce que les autres font ou nous demandent de faire, même si cela porte atteinte à notre intégrité ou nous rend mal à l'aise.

Bien que le dévouement puisse se produire lors d'une situation stressante, cette réaction au stress est beaucoup plus susceptible de se poursuivre pendant des mois ou des années après l'événement initial.

Voici quelques exemples de pensées alimentées par une réaction de type dévouement : « éviter les conflits à tout prix » ou « je ne veux pas dire ou faire la mauvaise chose » ou « je dois prévoir ce dont les gens ont besoin, afin d'éviter d'être rejeté ou abandonné ». Cette réaction au stress n'est pas inhabituelle pour les personnes qui ont subi un traumatisme dans leur enfance. Cela s'explique par le fait qu'un enfant est habituellement incapable de voir une situation du point de vue d'une autre personne. Il croit que tout tourne autour de lui et qu'il est la cause de tout ce qui lui arrive de mal.

Vous pouvez imaginer comment ces pensées, si elles se poursuivent tout au long de la vie d'adulte, peuvent mener à l'épuisement professionnel et au ressentiment. Bien que le processus Nommer, affirmer et recadrer ne puisse pas résoudre les traumatismes passés, il peut vous aider à gérer les facteurs de stress à l'avenir.

Transition

Comme ces réactions sont souvent involontaires, l'intention n'est pas d'arrêter d'avoir des réactions au stress.

Notes

Diapositive 28 6 minutes



Déterminez si vous avez eu une réaction au stress

Texte suggéré

La prochaine question à la page 4 de votre document vous demande d'indiquer la réaction au stress que vous croyez avoir eue ou que vous avez en lien avec votre exemple, et de décrire brièvement son incidence possible sur vos pensées ou vos actions. Ce ne sont pas tous les événements stressants qui entraînent une réaction au stress. Si je vous ai demandé de trouver un exemple où vous avez eu une réaction émotionnelle, c'est parce que vous étiez alors plus susceptible d'avoir eu une réaction au stress.

Vous avez trois 3 minutes. Veuillez faire un signal lorsque vous avez terminé en [selon que la rencontre se déroule en personne ou en ligne, la personne peut faire un signal en baissant son stylo, en remettant sa caméra en marche ou en recourant à une autre méthode].

Comme je l'ai déjà dit, personne ne vous demandera de nous en faire part.

[Observez le groupe et attendez qu'une ou deux personnes seulement écrivent toujours ou encore que 3 minutes se soient écoulées.]

Veuillez continuer si vous n'avez pas encore terminé.

Idéalement, les deux questions auxquelles vous avez répondu jusqu'à présent au sujet de vos pensées et de votre réaction au stress sont prises en compte dans le contexte d'un événement stressant. Il y a deux raisons à cela. Premièrement, il peut s'agir de pensées éphémères ou transférées immédiatement à d'autres pensées. Deuxièmement, la reconnaissance d'une réaction au stress peut vous aider à mieux gérer vos comportements et vos mots.

Transition

Une fois que vous aurez répondu à ces deux questions, il peut être utile de faire une pause.

Notes

Diapositive 29 3 minutes



Prendre une pause lorsqu'on se sent stressé

Texte suggéré

Certaines personnes vivent une situation stressante après l'autre. C'est le cas, par exemple, si vous êtes le parent d'un enfant malade, si vous vivez d'une paye à l'autre ou si votre emploi est exigeant. Il n'est pas inhabituel pour nous de tourner en rond lorsque nous pensons au stress – nous croyons alors que nous sommes impuissants face à ce stress et, par conséquent, nous sommes stressés par notre manque de pouvoir et nous continuons de tourner en rond pendant que le stress se poursuit et s'accumule.

Vous ne pouvez peut-être pas prendre une heure pour vous asseoir et méditer ou vous détendre, mais vous devez tout de même vous accorder une pause suffisamment longue pour vous recentrer et prendre de meilleures décisions. En règle générale, il n'est pas nécessaire de prévoir un très long moment pour y arriver.

Une façon de faire consiste à simplement activer une minuterie de 60 secondes sur votre téléphone. Fermez les yeux et, pendant 60 secondes, ne faites rien sauf prendre conscience des sensations dans votre corps; vous constaterez que votre système nerveux commence à se calmer.

Si vous ne pouvez pas le faire immédiatement, faites-le lorsque vous le pourrez. Si vous n'avez pas d'autre option, faites-le lorsque vous irez aux toilettes.

[Si vous jugez opportun de le faire, vous pouvez faire l'essai avec tous les participants : demandez-leur de fermer les yeux et de simplement respirer pendant 60 secondes.]

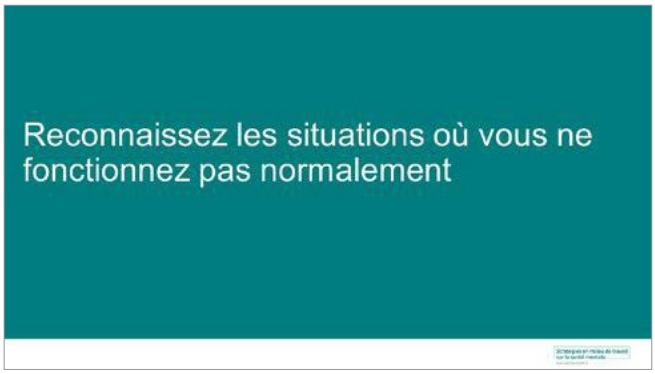
Le but de l'exercice est de vous faire prendre conscience des pensées que vous avez, et de toute réaction au stress, au moment même où elles se produisent. Pour le reste du processus Nommer, affirmer et recadrer, il peut être très utile de prendre une pause lorsqu'il est sécuritaire de le faire.

Transition

En cas de stress continu, il n'est pas inhabituel de ne pas voir à quel point cela nous touche.

Notes

Diapositive 30 1 minute



Reconnaissez les situations où vous ne fonctionnez pas normalement

Texte suggéré

Bien que la réaction au stress sur le moment soit souvent involontaire, il n'est pas nécessaire de vivre dans un état de lutte, de fuite, d'inhibition de l'action ou de dévouement.

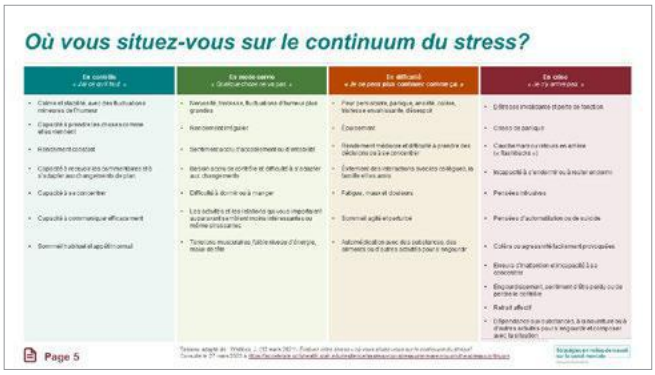
L'intention est de reconnaître les moments où votre réaction ne relève pas de votre fonctionnement normal. Cela est d'autant plus vrai lorsque des jours ou des semaines se sont écoulés depuis une expérience stressante. La situation est terminée. Pourtant, c'est comme si votre réaction au stress, elle, n'a pas cessé.

Transition

La plupart d'entre nous sont si occupés par la journée que nous pourrions ignorer ou manquer le fait que nous ne fonctionnons pas comme d'habitude.

Notes

Diapositive 31 4 minutes



Le continuum du stress

Texte suggéré

Ce modèle de continuum du stress est un excellent outil pour vérifier comment vous fonctionnez à tout moment. Aucun de nous ne se situera parfaitement dans une colonne ou une catégorie et il arrive que nous passions d'une colonne à l'autre au cours de la même journée. Allez à la page 5 et voyez quelle colonne décrit le mieux votre situation actuelle. Vous n'aurez pas à le dire à qui que ce soit. Il s'agit simplement d'une bonne façon de vérifier votre état actuel.

[Surveillez les gens pour savoir à quel moment ils terminent leur lecture et lèvent la tête. Lorsque la majorité des participants ont terminé, continuez.]

Il est normal pour nous de passer d'une colonne à l'autre parmi les trois premières colonnes et j'espère que vous passez la majeure partie de votre temps dans les deux premières. Lorsque vous constatez que vous vous situez dans la troisième ou la quatrième colonne, le moment est peut-être venu de demander de l'aide. Nous en discuterons à la fin de la séance.

Transition

Si, en situation de stress, nous prenons une pause, nous serons alors beaucoup plus susceptibles de réfléchir à ce que nous pensons et à ce que nous ressentons, plutôt que de simplement continuer d'avancer.

Notes

Diapositive 32 1 minute



Étape 2 : Affirmer

Texte suggéré

La prochaine étape consiste à **affirmer**. C'est ici que vous affirmez avoir le pouvoir de changer le sens que vous donnez à vos pensées et à vos croyances, en particulier celles qui découlent d'une réaction au stress. La raison pour laquelle nous voulons les remettre en question est qu'elles sont souvent fausses ou exagérées. Brené Brown explique cela en posant la question « Quelle est l'histoire que vous vous racontez? », afin d'explorer la façon dont nous attribuons à nos pensées et à nos croyances un sens qui peut être exact ou non.

Comme nous l'avons envisagé à la première étape, **nommer**, lorsque nous permettons le transfert de ces pensées d'une manière qui influe sur notre façon de nous sentir, de penser ou d'agir, il peut s'ensuivre une situation problématique pour nous et pour notre entourage.

Transition

Prenons un exemple.

Notes

Diapositive 33 4 minutes



Votre bon ami ne vous rappelle pas

Texte suggéré

Tout d'abord, pensez à votre ami le plus proche. Imaginez maintenant que vous ayez eu un vif désaccord sur la politique ou la religion au téléphone. Après avoir raccroché, vous avez rappelé pour vous excuser d'avoir été si intense, mais votre ami n'a pas répondu. Vous avez essayé de le texter à quelques reprises, mais il n'a jamais donné suite à vos messages.

Maintenant, réfléchissez aux pensées susceptibles de vous traverser l'esprit pour expliquer l'absence de réponse de votre ami. Réfléchissez aux pires pensées que vous pourriez avoir à votre sujet, au sujet de votre ami ou au sujet de votre relation à l'avenir.

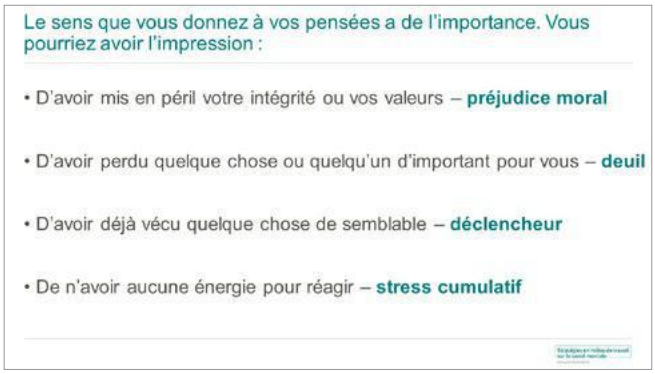
[Marquez une pause d'au moins 30 secondes pour permettre aux participants de réfléchir à leur réponse.]

Transition

Voyons maintenant comment nous pourrions donner un sens à cette situation.

Notes

Diapositive Diapositive 34 4 minutes



Le sens que vous donnez à vos pensées a de l'importance

Notes à l'intention de l'animateur

Vous devriez être à peu près à la moitié de la séance ou à 1,5 heure depuis le début de celle-ci. Ce pourrait être un bon moment pour prendre une pause.

Faites preuve de sensibilité pour ne pas laisser entendre aux gens qu'ils ont tort dans leur façon de penser ou de réagir. Tentez de faire valoir l'idée que les réactions au stress sont involontaires et ont donc une incidence sur nos processus de pensée habituels.

Texte suggéré

Lorsque nous vivons une situation difficile, nous attribuons habituellement un sens à cette situation.

Par exemple, dans le cas de votre ami qui ne vous rappelle pas, vous donnez le sens que, dans le feu du désaccord, vous avez dit quelque chose qui allait complètement à l'encontre de vos propres valeurs de sorte que votre ami pourrait maintenant croire que vous manquez d'intégrité. On pourrait alors parler de préjudice moral découlant du sens que vous avez donné à la discussion. Dans cet exemple, vous faites également des suppositions sur ce que votre ami pense de vous.

Un autre exemple de préjudice moral est celui d'un soldat qui revient au pays après un déploiement à l'étranger, qui se fait poser des questions sur les raisons pour lesquelles il a fait ou n'a pas fait quelque chose et qui sent qu'on l'accuse d'avoir causé un préjudice. Même s'il a simplement suivi les ordres, il commence à se demander s'il a bien agi. Cela peut également entraîner un préjudice moral.

Vous avez peut-être aussi tourné en catastrophe le fait que votre ami ne vous rappelle pas en assimilant cela à la fin de votre amitié. Le sens que nous attribuons à la perte d'une chose ou d'une personne qui a de l'importance pour nous peut susciter un sentiment de deuil. Ce sentiment est plus susceptible de se manifester lorsque nous estimons que ce que nous avons perdu nous a été arraché injustement. Cela peut s'appliquer à la perte d'un emploi, d'une relation, d'un membre ou de quelqu'un pour qui nous avons de l'affection. Par contre, si nous sommes heureux de l'indemnité de départ que nous avons reçue, soulagés de sortir d'une relation difficile ou reconnaissants que l'être cher ne souffre plus, notre sentiment de perte ou de deuil pourrait être différent.

Un élément déclencheur peut se produire lorsque nous établissons consciemment ou inconsciemment un lien entre ce qui se passe maintenant et un événement passé ou un événement que nous avons craint de voir arriver. Par exemple, si une autre relation importante dans votre vie s'est terminée par un désaccord ou une dispute semblable, cette nouvelle expérience pourrait être amplifiée par les souvenirs ou les émotions rattachés à l'expérience précédente.

Un autre exemple d'élément déclencheur est celui d'un premier répondant habitué de faire face à des événements traumatisants et dûment formé pour le faire qui peut être pris de court lorsqu'une victime lui rappelle un être cher. Cela pourrait l'amener à personnaliser une situation en fonction de sa propre situation ou de ses propres relations, même s'il n'y a aucun lien entre elles. Le sens qui peut alors être attribué est que ses êtres chers ne sont pas en sécurité et, par conséquent, l'événement devient une expérience émotionnelle négative constante.

Le quatrième exemple est lorsque votre niveau d'énergie est tellement bas en raison d'autres facteurs de stress dans votre vie que le sens que vous donnez au fait que votre ami ne vous rappelle pas est que votre vie entière s'effondre et que vous ne pouvez plus y faire face. La situation elle-même n'est peut-être pas si grave, mais vous avez attribué ce sens en raison de votre état de stress ou d'épuisement actuel.

Voici un autre exemple : quelqu'un vous demande de faire quelque chose qui serait habituellement une tâche très banale – comme aller lui chercher une boisson dans le réfrigérateur, tondre la pelouse ou remplacer une ampoule – si vous vous sentez épuisé ou dépassé, vous pourriez réagir rudement. Si vous vous sentez déjà dépassé, vous pourriez avoir l'impression que l'ajout de cette petite tâche dépasse vos capacités. La demande précise n'a pas d'importance. Il est plutôt question de l'accumulation de votre stress et de votre réaction à l'ajout d'un autre facteur de stress à votre journée. Le sens que vous attribuez à cette demande est que vous avez perdu le contrôle de votre vie et que vous vous sentez accablé. Si le sens que vous donnez est qu'il s'agit d'une demande simple à laquelle vous pouvez répondre « oui » ou « non », vous êtes moins susceptible d'avoir une réaction au stress.

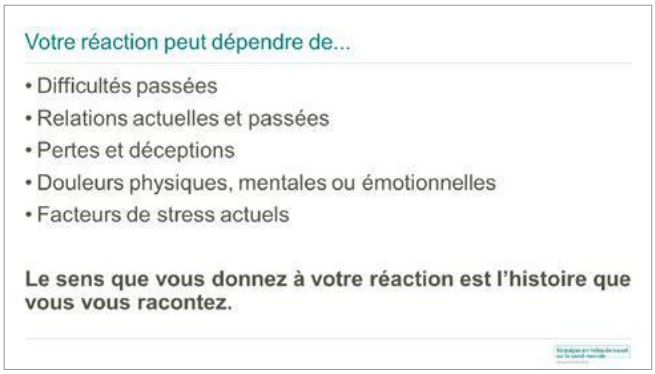
L'exemple que nous avons utilisé de votre ami qui ne retourne pas vos appels ou vos messages textes pourrait s'expliquer par le fait que son téléphone était en panne, qu'il l'a oublié quelque part, qu'il était en réunion, qu'il a eu une urgence médicale ou qu'il a peut-être pris une pause avant de répondre parce qu'il accorde de l'importance à la relation. Dans tous ces cas, les autres sens possibles que nous avons examinés seraient incorrects, et le fait de donner suite à ces suppositions pourrait nous causer plus de stress, à nous ou à d'autres personnes.

Transition

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le sens que nous donnons aux événements nous est propre.

Notes

Diapositive Diapositive 35 2 minutes



Votre réaction peut dépendre de…

Texte suggéré

Notre réaction peut être influencée par beaucoup de choses. Exemples :

- Les difficultés et les épreuves que nous avons vécues dans notre vie, en particulier celles qui peuvent ressembler à ce que nous vivons actuellement.
- Nos relations, actuelles et antérieures, peuvent avoir une incidence non seulement sur la façon dont nous réagissons sur le coup, mais aussi sur la façon dont nous gérons le stress continu.
- Les pertes et les déceptions que nous avons connues dans notre vie peuvent influer sur nos pensées et nos réactions à nos facteurs de stress actuels.
- Comme c'est le cas pour toute douleur physique, mentale ou émotionnelle à laquelle nous faisons face.
- Et bien sûr, les facteurs de stress auxquels nous faisons face actuellement dans notre vie, y compris au travail, peuvent influer sur nos réactions et nos pensées.

Tout cela aura une incidence sur le sens que nous donnons aux événements ou aux situations qui occasionnent du stress. Ce qu'il est important de comprendre, c'est que le sens que nous y donnons n'est pas nécessairement factuel ou utile. Il s'agit véritablement de l'histoire que nous nous racontons. Ce que nous espérons accomplir avec Nommer, affirmer et recadrer, c'est remettre en question cette histoire avec délicatesse et efficacité afin que le sens que nous lui donnons soit plus objectif et qu'il favorise davantage notre propre bien-être.

Transition

Voyons quelques techniques qui vous aideront à y parvenir.

Notes

Diapositive 36 3 minutes



Faites preuve d'objectivité et pratiquez l'autocompassion

Texte suggéré

Il est difficile d'avancer lorsque nous nous reprochons nous-mêmes de ne pas avoir fait ce que nous aurions pu ou dû faire dans une situation donnée.

Lorsque nous considérons objectivement notre intention et celle des autres, nous pouvons faire preuve de plus de compassion. Par exemple, si nous avons fait une erreur, eu un accident ou mal évalué une situation, c'est très différent que de croire que nous sommes un raté, un incapable ou un idiot.

Lorsque nous pouvons regarder une autre personne qui nous a fait du mal et comprendre qu'elle essayait de répondre à un besoin, de combler un vide ou d'éviter une douleur, nous pouvons être moins en colère que si nous croyons que son comportement visait seulement nous. Il y a un dicton qui dit que les personnes blessées blessent à leur tour. Chercher à comprendre les blessures dont pourrait souffrir l'autre personne n'excuse en rien le mal qu'elle a fait, mais cela pourrait nous aider à rajuster l'histoire que nous nous racontons.

Un autre exemple est celui d'une personne qui ne se présente pas à une réunion que vous aviez tous les deux prévue. Vous pourriez avoir l'impression qu'il s'agit d'un comportement irrespectueux et ressentir de la colère devant ce manque de considération. Vous pourriez toutefois découvrir que la personne a été blessée et qu'elle n'a donc pas pu assister à la rencontre ni vous prévenir de son absence. En prenant une pause avant de laisser vos suppositions à propos des autres dicter votre réaction émotionnelle, vous pouvez prendre en considération l'interprétation la plus respectueuse du comportement. Pour y arriver, vous pouvez réfléchir aux raisons pour lesquelles vous-même pourriez agir ou vous comporter ainsi. Même lorsque le comportement est complètement inhabituel pour vous, il est possible d'imaginer une réaction au stress qui pourrait vous inciter à réagir de cette façon.

Dans la plupart des cas, nous agissons pour nos propres raisons, mais les gens qui nous entourent sont susceptibles d'être touchés, même si nos actions ne les visent aucunement. Une façon de modifier notre point de vue consiste à pratiquer la technique « deux poids, deux mesures ». Le Dr David Burns, un auteur bien connu, explique qu'il faut nous demander quels conseils nous pourrions donner à un être cher qui vivrait la même expérience que celle qui nous stresse. La plupart d'entre nous verront que nous sommes beaucoup plus enclins à aider et compatissants à l'égard d'autrui que nous ne le sommes à l'égard de nous-mêmes ou de ceux qui nous fâchent.

En pensant à ce que vous diriez à quelqu'un d'autre, vous faites en réalité preuve d'une forme d'autocompassion.

Transition

Faisons un essai.

Notes

Diapositive 37 12 minutes



Quelle pourrait être l'interprétation la plus respectueuse?

Notes à l'intention de l'animateur

Cette activité se fera encore en petits groupes, mais pour gagner du temps, vous ne noterez pas vos réponses.

Texte suggéré

Dans vos groupes, j'aimerais que vous réfléchissiez à ce qui pourrait être l'interprétation la plus respectueuse de chacun de ces trois comportements. Dans chaque cas, pensez à ce que pourrait être votre réaction initiale à une supposition ou à un jugement, puis envisagez d'autres raisons susceptibles d'être à l'origine de ces comportements. Traitez chacun de ces cas comme des cas distincts avec des personnes différentes :

- Dans le premier cas, la première vous attribue la responsabilité de son erreur.
- Dans le deuxième cas, la personne à qui vous parlez a un problème d'élocution.
- Dans le troisième cas, une personne vous ment en vous disant qu'elle est occupée lorsque vous lui demandez de l'aide ou que vous lui proposez d'aller prendre un café.

Vous avez 8 minutes pour cette discussion, après quoi vous rejoindrez tout le groupe. Vous n'avez pas à prendre de notes et l'on ne vous demandera pas de parler de votre discussion.

[Après 8 minutes]

Bon nombre d'entre vous auront découvert différentes interprétations, mais pour chacun de ces exemples, je veux vous faire part d'une réalité possible.

Commençons par le premier scénario : Quelqu'un qui vous attribue la responsabilité de sa propre erreur. Il est possible que ce soit en fait votre erreur, et vous n'en êtes tout simplement pas conscient. En étant curieux de savoir pourquoi et comment on pense que vous avez fait quelque chose de mal, vous laissez de la place à l'apprentissage et à la croissance, tout en prenant des mesures pour corriger toute idée fausse.

Si vous réagissez immédiatement de manière défensive, vous risquez de vous sentir idiot si vous découvrez que la personne a raison.

Pour le deuxième scénario : Je suis certain que bon nombre d'entre vous savent qu'il n'y a pas que l'alcool qui entraîne des troubles d'élocution. Il pourrait également s'agir d'un trouble de santé comme un accident vasculaire cérébral ou une réaction diabétique. Tenter d'en comprendre la cause en faisant preuve de curiosité plutôt que de porter un jugement peut faire la différence entre la vie et la mort.

Scénario suivant : Lorsque quelqu'un nous ment, quel que soit le sujet, il peut avoir l'impression que s'il nous disait la vérité, nous le jugerions ou le rejetterions ou il ne serait pas en sécurité. La curiosité quant aux raisons de ce sentiment d'insécurité en notre présence pourrait offrir l'occasion d'améliorer la relation, plutôt que de réagir avec colère ou ressentiment, ce qui ne ferait que creuser le fossé.

Transition

Je veux maintenant que vous appliquiez l'interprétation la plus respectueuse à la situation stressante que vous utilisez comme exemple pour la séance d'aujourd'hui.

Notes

Diapositive 38 5 minutes



Si vous aviez opté pour l'interprétation la plus respectueuse, pourquoi auriez-vous (ou d'autres personnes auraient-elles) répondu comme vous l'avez fait?

Texte suggéré

La première question est la suivante : « Si vous aviez opté pour l'interprétation la plus respectueuse, pourquoi auriez-vous (ou une autre personne aurait-elle) répondu comme vous l'avez fait? »

Il s'agit de réfléchir avec compassion aux raisons pour lesquelles vous ou quelqu'un d'autre avez réagi comme vous l'avez fait dans votre exemple.

Il s'agit de vous accorder et d'accorder aux autres le bénéfice du doute en reconnaissant que vous avez peut-être eu une réaction au stress, voulu combler un vide, réagi avec peur, répondu à un besoin ou tenté d'éviter de la douleur.

Vous avez 4 minutes pour indiquer votre réponse à la page 6 de votre document. N'oubliez pas de garder vos réponses confidentielles.

[Après 4 minutes]

Transition

Passons maintenant à la page 7 de votre document.

Notes

Diapositive 39 5 minutes



Quels conseils donneriez-vous à une personne qui vous est chère et qui aurait vécu une expérience semblable?

Texte suggéré

La prochaine question porte sur la technique « deux poids, deux mesures » dont nous avons parlé plus tôt. Il s'agit de vous demander quels conseils vous donneriez à une personne qui a vécu une expérience semblable.

Lorsque vous répondrez à cette question, je tiens à ce que vous fassiez preuve d'un maximum de compassion et de soutien.

Vous avez 4 minutes pour indiquer votre réponse à la page 7 de votre document. N'oubliez pas de garder vos réponses confidentielles.

[Après 4 minutes]

Nous avons revendiqué notre pouvoir de remettre en question le sens que nous avons donné à cet incident en tenant compte de l'histoire que nous nous racontons et en utilisant des techniques comme l'interprétation la plus respectueuse et le deux poids, deux mesures, pour faire preuve d'une plus grande objectivité et pour pratiquer l'autocompassion.

Transition

Passons maintenant à l'étape 3, qui consiste à recadrer.

Notes

Diapositive 40 1 minute



Étape 3 : Recadrer

Texte suggéré

Vous commencez à recadrer lorsque vous reconsidérez l'histoire que vous vous racontez. Cela peut comprendre ou non de changer cette histoire. Mais il faut toujours revenir au bien-être émotionnel, psychologique et physique. Vous pouvez y arriver par des choses et des actions qui sont pour vous des sources de réconfort et qui vous permettent de maintenir votre routine quotidienne.

En recadrant, l'objectif est de passer d'une expérience stressante à une expérience qui vous permet d'avancer de la façon la plus saine possible pour vous. Il s'agit de se désinhiber et de voir ce qu'on peut gagner en allant au-delà des bouleversements émotionnels vers une approche résiliente qui permet de composer avec ce que la vie peut réserver.

Transition

Pour que l'exercice soit efficace, il est utile de savoir certaines choses avant d'être accablé ou pris de court par des facteurs de stress.

Notes

Diapositive 41 1 minute



Sachez à l'avance

Texte suggéré

Une fois que vous avez déterminé ce que comprend une routine quotidienne saine pour vous, vous serez également plus susceptible de remarquer l'absence de ces éléments.

Par exemple, vous devriez savoir quelle est une bonne quantité de sommeil pour vous, quels sont les aliments qui vous offrent le meilleur carburant, comment le mouvement permet à votre corps et à votre esprit de rester énergisés, ainsi que quel type de liens sociaux vous permet de profiter de la vie et à quelle fréquence.

Il est également important de savoir ce qui peut réduire votre niveau de stress et vous ramener à un équilibre. Pour certaines personnes, il peut s'agir de jardinage, d'art, de musique en direct, de nature ou de méditation.

Transition

Chacun de nous est unique.

Notes

Diapositive 42 1 minute



Certaines personnes gèrent leur stress…

Texte suggéré

Certaines personnes gèrent leur stress en parlant de la situation qu'elles vivent avec une personne de confiance. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre de la famille, d'un collègue ou d'un thérapeute. En chassant les pensées récurrentes ou négatives de votre tête et en les verbalisant, bien souvent, vous pouvez non seulement réduire leur emprise sur vous, mais aussi les remettre en question et les recadrer.

Une autre approche est d'essayer de réfléchir objectivement à ce que vous pouvez faire pour résoudre la situation afin qu'elle ne représente pas un facteur de stress constant ou accablant. Donner au suivant est une autre approche possible lorsque la situation appartient au passé et qu'il n'est plus possible de la corriger.

Transition

C'est maintenant à votre tour de réfléchir à l'approche qui pourrait vous être la plus utile.

Notes

Diapositive 43 6 minutes



Qu'est-ce qui fonctionne pour vous?

Texte suggéré

Pour les deux prochaines questions, du temps vous sera alloué pour répondre aux pages 8 et 9 de votre document.

La première question est la suivante : « Qu'est-ce qui est important pour vous dans une routine quotidienne saine? » et la deuxième est « Quelles stratégies d'adaptation pourraient vous être utiles maintenant? »

Vous aurez 5 minutes pour consigner vos réponses à ces deux questions.

[Après 5 minutes]

Transition

Nous allons maintenant examiner certaines stratégies d'adaptation qui ne sont pas toujours saines ou utiles pour vous.

Notes

Diapositive 44 2 minutes



Cernez les stratégies d'adaptation inutiles qui permettent d'éviter d'avoir à composer avec les émotions

Texte suggéré

Une des façons de vous aider à cerner les stratégies d'adaptation nuisibles consiste à songer à la façon dont elles peuvent détourner votre attention de vos émotions en entraînant votre surstimulation ou votre insensibilité. Nous pouvons détourner notre attention en nous fâchant, en nous indignant ou en argumentant. Nous pouvons détourner notre attention en travaillant ou en nous entraînant de manière excessive. Nous pouvons aussi détourner notre attention en consommant de l'alcool, des drogues ou même de la nourriture. Nous pouvons détourner notre attention en visionnant en rafale des émissions de télévision ou en faisant défiler inlassablement les publications sur les médias sociaux. Et nous pouvons détourner notre attention en refusant d'établir un contact avec ceux qui, nous le savons, nous appuieraient.

Si ces façons de faire sont susceptibles de vous aider à gérer la situation pendant un court moment, à plus long terme, elles pourraient vous empêcher d'avancer sainement. Il est peu probable que le fait de passer 5 heures à regarder la télévision un soir entraîne des problèmes à long terme. Toutefois, si vous le faites chaque soir, il pourrait s'agir d'un signal d'alerte indiquant que vous devez gérer votre stress différemment.

C'est particulièrement vrai lorsque votre stratégie d'adaptation a une incidence négative sur votre santé mentale ou physique, votre travail ou vos relations.

Transition

Tout comme nous l'avons fait pour les stratégies d'adaptation saines, nous voulons également reconnaître les stratégies qui sont inutiles avant que le stress ne nous accable.

Notes

Diapositive 45 6 minutes



Quelles habitudes ou stratégies inutiles tenterez-vous d'éviter, en particulier celles que vous avez adoptées par le passé en situation de stress?

Texte suggéré

Songez aux stratégies susceptibles d'aller jusqu'à empirer les choses. Par exemple, certaines personnes savent que lorsqu'elles sont stressées, elles peuvent consommer plus de sucreries ou d'alcool. Elles se rendent compte que l'effet à long terme d'une telle habitude n'est pas utile.

À la page 10 de votre document, notez certaines stratégies d'adaptation que vous êtes susceptible d'utiliser et qui, vous le savez, pourraient vous causer des problèmes au fil du temps. Vous avez 5 minutes.

[Après 5 minutes]

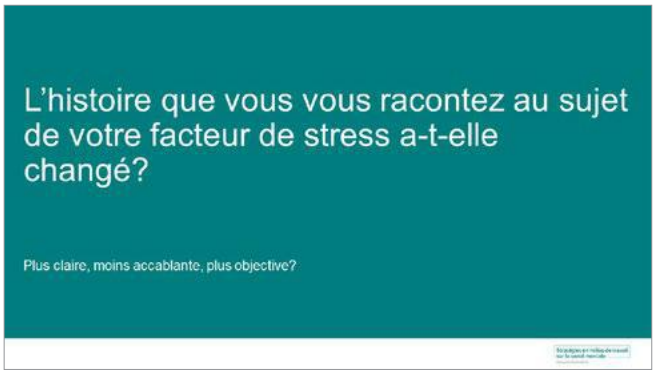
Toute stratégie d'adaptation pourrait être inutile lorsque vous y recourez pour éviter de résoudre ou de régler le problème. Vous seul savez ce qui fonctionne le mieux pour vous, et le fait de déterminer ce qui ne vous est pas utile vous aide à mieux reconnaître le moment où vous devez apporter un changement.

Transition

Vous avez maintenant répondu à chacune des questions du processus Nommer, affirmer et recadrer.

Notes

Diapositive 46 1 minute



Votre histoire a-t-elle changé?

Texte suggéré

Vous n'avez pas besoin de l'écrire, mais demandez-vous seulement si l'histoire que vous vous racontiez au sujet de l'événement stressant que vous avez utilisé comme exemple a changé.

- Comprenez-vous mieux l'effet qu'a eu la réaction au stress sur vous sur le moment, ou depuis?
- Êtes-vous en mesure de remettre en question les critiques sévères que vous aviez à votre endroit ou à celui des autres?
- Êtes-vous en mesure d'envisager des façons plus saines de gérer ce stress et d'avancer?

Voilà l'intention derrière le processus Nommer, affirmer et recadrer. Malheureusement, nous ne pouvons pas vous permettre d'éviter le stress. Il se peut toutefois que nous puissions vous aider à avancer d'une manière plus saine.

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale offre des outils supplémentaires comme le Plan visant à accroître la résilience, qui comprend des façons de composer avec les facteurs de stress que vous pourriez ne pas être en mesure de surmonter parce qu'ils sont continus. Il pourrait s'agir d'une prochaine étape pour vous dans votre parcours de gestion du stress.

Transition

Nommer, affirmer et recadrer est un outil efficace.

Notes

Diapositive 47 1 minute



Utilisation de l'outil

Texte suggéré

Vous pouvez utiliser l'outil au besoin comme une forme d'autoréflexion et pour vous aider à recadrer une situation et à vous rajuster. Au début, vous devriez peut-être écrire vos réponses, car il a été démontré que c'est l'approche la plus efficace.

À un moment donné, vous pourriez utiliser un formulaire à remplir en ligne ou même écouter l'enregistrement audio pour vous guider dans le processus. Ainsi, vous pourriez mettre un casque d'écoute et songer à vos réponses aux questions en les écrivant ou en y réfléchissant.

Tous ces formats de l'outil sont accessibles à strategiesdesantementale.com, et le code QR et le lien se trouvent à l'avant-dernière page de votre document.

Ultimement, vous pourriez ne même plus en avoir besoin lorsque le processus de nommer, d'affirmer et de recadrer deviendra pour vous un automatisme.

Transition

Nommer, affirmer et recadrer peut également vous aider à reconnaître les situations où vous gagneriez à obtenir de l'aide ou du soutien pour affronter la situation.

Notes

Diapositive 48 1 minute



Sachez quand et comment demander de l'aide

Texte suggéré

Vous voulez savoir quand et comment demander de l'aide avant que le stress commence à avoir une incidence sur votre santé, sur votre qualité de vie ou sur vos relations.

Transition

En plus du continuum de stress mentionné plus tôt, pensez à demander de l'aide si…

Notes

Diapositive 49 1 minute



Demandez de l'aide si…

Texte suggéré

… vous avez l'impression que le stress nuit à votre qualité de vie.

Bien que nous soyons tous contraints de gérer le stress sur le moment, si votre état s'aggrave plutôt que de s'améliorer, si vous ne pouvez pas cesser de penser à la situation, si votre concentration ou votre sommeil en souffrent, ou si vous savez que vos relations sont compromises, il s'agit d'indicateurs que vous devez peut-être demander de l'aide pour éviter que la situation empire.

Il est d'autant plus important de demander de l'aide si vous vous sentez engourdi, si vous éprouvez de l'indifférence ou si vous avez des pensées d'automutilation. Si vous ne savez pas par où commencer, vous trouverez des ressources dans votre document.

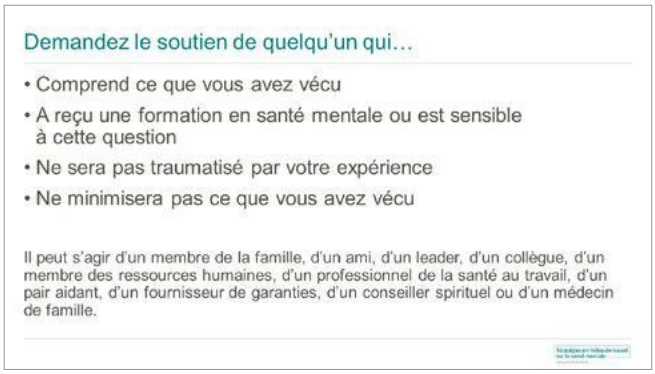
Le fait que vous utilisiez l'outil Nommer, affirmer et recadrer peut être une excellente façon d'entamer la conversation avec la personne à qui vous demandez de l'aide.

Transition

Il est cependant important de réfléchir de manière critique à la personne à qui vous choisirez de demander de l'aide.

Notes

Diapositive 50 1 minute



Demandez le soutien de quelqu'un qui…

Texte suggéré

Vous pouvez vous tourner vers de nombreuses personnes pour obtenir de l'aide, mais vous devriez tenir compte de leur capacité à vous soutenir.

S'il s'agit d'un problème lié au travail et que votre gestionnaire ou collègue comprend ce que vous avez vécu, il peut s'agir d'un bon choix.

Si une personne en qui vous avez confiance est également formée pour offrir du soutien en santé mentale, comme un pair aidant, votre médecin de famille ou votre conseiller spirituel, cette personne peut être un bon choix.

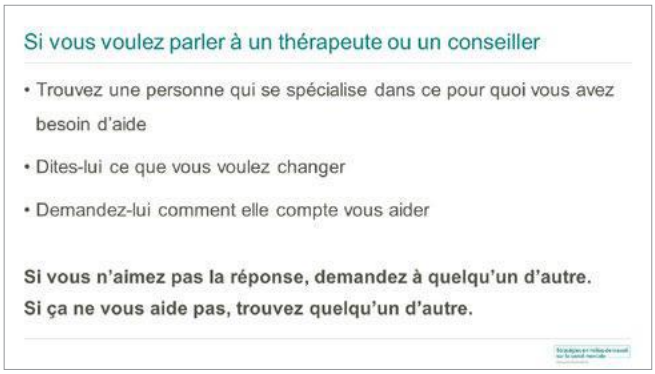
Il pourrait être utile de parler à un membre de votre famille ou à un ami qui ne sera pas traumatisé par votre expérience et qui ne minimisera pas ce que vous vivez.

Transition

Il s'agit vraiment de déterminer de façon objective qui peut bien vous soutenir. Si la personne ne vous aide pas, tournez-vous vers quelqu'un d'autre.

Notes

Diapositive 51 1 minute



Si vous voulez parler à un thérapeute ou un conseiller

Texte suggéré

Dans certains cas, un conseiller ou thérapeute professionnel est la meilleure personne à qui demander de l'aide. Sachez toutefois que les professionnels sont tous des êtres humains uniques dotés d'outils et d'approches uniques. Ils ne vous conviendront pas tous. Vous établirez un bon lien avec certains d'entre eux, mais pas avec tous. Certains pourront vous fournir ce dont vous avez besoin pour avancer, d'autres non.

Faites vos recherches pour trouver la bonne personne comme vous le feriez s'il s'agissait de trouver le bon candidat pour un emploi. Dites-lui ce que vous voulez changer. Pour ce faire, vous devez savoir ce qui doit être différent à vos yeux. Voulez-vous être en mesure de mieux dormir, de ne pas vous sentir anxieux lorsque vous conduisez ou de maîtriser votre colère? Vous vous devez d'être le plus précis possible. Demandez ensuite au conseiller ou au thérapeute comment il vous aidera à y arriver. Si sa réponse a du sens pour vous, mettez-y les efforts nécessaires. Si, à l'inverse, vous pensez que sa réponse n'est pas du tout utile ou constructive, essayez de trouver quelqu'un d'autre si possible.

De nos jours, des thérapeutes sont disponibles par courriel, par clavardage vidéo ou même par message texte. Vous pouvez envisager de suivre une thérapie de groupe ou individuelle. Si vous avez une assurance, tant mieux. Cela dit, si vous n'en avez pas, sachez que de nombreux services sont maintenant offerts à faible coût ou sans frais. Le document à votre intention vous présente des ressources offertes.

Transition

Récapitulons.

Notes

Diapositive 52 1 minute ou plus si vous permettez aux participants de poser des questions



Vous vivrez du stress

Texte suggéré

Nous savons tous qu'il y aura du stress.

L'objectif de Nommer, affirmer et recadrer consiste à vous faire comprendre que vous pouvez mieux choisir comment vous y réagirez.

Si nous pouvons **nommer** la façon dont nous y réagissons, nous pouvons alors **affirmer** notre pouvoir de remettre en question l'histoire que nous nous racontons de manière à **recadrer** notre point de vue dans le but d'améliorer la situation ou de passer par-dessus.

Vous disposez désormais d'un outil que vous pourrez utiliser à votre guise.

[Vous pouvez inviter les participants à poser des questions si le temps le permet ou simplement passer à la diapositive suivante.]

Transition

Maintenant, je veux que vous écriviez une chose que vous ferez différemment.

Notes

Diapositive 53 8 minutes



Que ferez-vous différemment?

Texte suggéré

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui au sujet de l'outil Nommer, affirmer et recadrer, ou à ce que vous avez appris sur vous-même, ou à ce que vous avez appris de quelqu'un d'autre au cours de notre séance. Notez au moins une chose que vous ferez différemment à l'avenir.

Vous avez 1 minute pour l'écrire dans la dernière boîte de notes de votre document, à la page 85. Ensuite, je demanderai à chacun de vous de raconter une chose au reste du groupe.

[Après 1 minute, déterminez par qui vous voulez commencer et donnez à chaque participant l'occasion de s'exprimer. Assurez-vous de féliciter les gens pour leur engagement et de reconnaître ceux qui démontrent une prise de conscience par rapport à ce qu'ils ont appris.]

Transition

Nous vous remercions de vos interventions. J'espère que dorénavant, vous disposerez d'un moyen plus facile de gérer le stress dans votre vie.

Notes

Diapositive 54 1 minute



Renseignements et ressources supplémentaires

Notes à l'intention de l'animateur

À partir de la page 87 du présent guide de l'animateur, vous trouverez des ressources supplémentaires à votre intention et à celle des gestionnaires d'organisations, différentes de celles qui sont offertes aux participants.

Texte suggéré

strategiesdesantementale.com contient d'autres renseignements et outils qui pourraient vous être utiles. Tous les outils dans ce site Web sont offerts gratuitement en français et en anglais.

Je vous remercie de votre présence aujourd'hui.

Notes

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale



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

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

Exemples de ressources offertes à ssmcv.com/ressources/Evaluations-outils-et-ateliers

Gestion de l'épuisement professionnel – pour les leaders

Détectez l'épuisement professionnel chez les employés, apprenez à reconnaître les facteurs liés au milieu de travail et prenez des mesures de prévention actives. Ces stratégies visent à protéger les personnes hyperperformantes et celles qui se remettent d'un épuisement professionnel.

Communiquer avec des employés émotifs

Ces stratégies peuvent vous aider à avoir des conversations constructives avec les employés et à éviter de provoquer des réactions négatives.

Problèmes de santé mentale des employés

Lorsqu'un employé a un trouble de santé mentale, des mesures d'adaptation efficaces peuvent l'aider à demeurer productif au travail. Apprenez à tirer parti des ressources offertes, à gérer les réactions des collègues et à favoriser un retour au travail réussi après un congé.

Processus de prévention du stress – pour les employés

Comprenez ce qu'est le stress chronique et sachez en reconnaître les dangers. Cet outil propose des stratégies de réduction des risques pour protéger les employeurs et les employés.

Stress lié à la charge de travail des employés

Lorsqu'un employé est aux prises avec du stress lié à sa charge de travail, il est important de se concentrer sur l'atténuation du stress plutôt que seulement sur la réduction de la quantité de travail – surtout lorsqu'il ne travaille que les heures pour lesquelles il est rémunéré.

Protéger la santé mentale des travailleurs isolés

Découvrez les stratégies que vous pouvez mettre en œuvre pour protéger la santé mentale des travailleurs isolés.

La résilience – pour les équipes

Apprenez pourquoi la résilience est une aptitude importante en milieu de travail et comment la développer. Pour commencer, vous aurez des exemples à l'appui du développement de la résilience d'équipe et des moyens d'action.

Traumatismes au sein d'une organisation

Vise à aider les leaders et les employés à se préparer à réagir aux événements traumatisants en milieu de travail. La planification peut atténuer les effets négatifs sur la santé mentale.

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette ressource gratuite!

Communiquez avec nous directement dans les médias sociaux ou à ssmcv.com.

Les ressources de Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, consultez ssmcv.com.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-002038-05/24