Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série d'ateliers



Document du participant

Nommer, affirmer et recadrer

Outils personnels de gestion du stress

Cette ressource ne saurait remplacer une intervention médicale ou en santé mentale. Si vous éprouvez actuellement des difficultés, n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous pouvez vous tourner vers votre professionnel de la santé ou faire appel à votre programme de bien-être en milieu de travail ou à votre programme d'aide aux employés.

Services d'écoute téléphonique au Canada : Si vous ou quelqu'un que vous connaissez songez au suicide ou êtes en situation de crise, composez ou textez le 988. Pour trouver les services en santé mentale ou les services communautaires dans votre région, composez ou textez le 211. Si vous êtes en danger immédiat ou si vous avez besoin d'une aide médicale urgente, composez le 911.

À noter : Pendant l'atelier, vous explorerez individuellement un facteur de stress quotidien à l'aide des techniques et des outils présentés. Cet atelier n'a pas pour but d'évoquer des facteurs de stress importants. Si vous vivez actuellement une grande détresse, obtenez une aide crédible en santé mentale. Cet atelier a pour objectif de vous permettre d'élaborer des stratégies pour mieux composer avec les facteurs de stress de la vie. Pendant la séance, veillez à accorder la priorité à votre bien-être ainsi qu'à votre sécurité psychologique, et n'hésitez pas à prendre une pause si vous en ressentez le besoin.

Nommer, affirmer et recadrer

Ces notes sont confidentielles; elles visent à alimenter votre réflexion et à vous aider. Vous pouvez décider de les partager avec quelqu'un ou de les garder pour vous.

Pour remplir ce document, installez-vous dans un endroit calme où l'on ne vous dérangera pas ou encore écoutez les instructions à l'aide d'un casque d'écoute. Vous pouvez trouver l'enregistrement audio en cherchant **Nommer, affirmer et recadrer** à strategiesdesantementale.com ou en cliquant sur le lien.

Date :

Nom :

La situation :

Nommer

- ✓ Identifiez vos pensées.
- ✓ Prenez conscience des moments où vous vivez une réaction au stress.
- ✓ Déterminez où vous vous situez dans le continuum.

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

Soyez le plus précis possible. Il peut s'agir de pensées qui évoquent un sentiment de blâme, de colère, de honte, de doute de soi, de peur ou de culpabilité.

Déterminez si vous avez vécu ou si vous vivez une réaction au stress

- [ ] **Se défendre ou se mettre en colère** – se fâcher, se mettre en colère, devenir agressif, critiquer, blâmer, devenir irritable ou violent, ou argumenter.
- [ ] **Fuir ou éviter** – laisser stagner une situation menaçante ou dangereuse, se sentir anxieux, rester occupé tout le temps pour éviter de faire face à des sentiments, être un bourreau de travail ou éviter les personnes ou les endroits où l'on ne se sent pas en sécurité.
- [ ] **Se dissocier ou se déconnecter** – être temporairement incapable de se déplacer ou de réagir, ou tout simplement continuer de faire la même chose chaque jour en pilote automatique.
- [ ] **Se dévouer** – s'efforcer de faire plaisir aux autres pour éviter les conflits ou améliorer le sentiment de sécurité, faire comme les autres ou faire ce que vous demandent les autres, même si cela est une source de malaise.
- [ ] **Aucune de ces réponses.**
- [ ] **Autre** – donnez une brève description ci-dessous.

Où en êtes-vous dans le continuum du stress?

Cliquez ou cochez la case sous la colonne qui décrit le plus fidèlement votre situation actuelle. Sachez qu'il est normal de fluctuer entre les catégories « En contrôle » et « En mode survie ». Cependant, si vous vous retrouvez dans les catégories « En difficulté » ou « En crise », demandez de l'aide.

☐ En contrôle « J'ai ce qu'il faut. »

- Calme et stable, avec des fluctuations mineures de l'humeur
- Capacité de prendre les choses comme elles viennent
- Rendement constant
- Capacité à recevoir les commentaires et à s'adapter aux changements apportés aux plans
- Capacité à se concentrer
- Capacité à communiquer efficacement
- Sommeil habituel et appétit normal

☐ En mode survie « Quelque chose ne va pas. »

- Nervosité, tristesse, fluctuations d'humeur accrues
- Rendement irrégulier
- Plus facilement dépassé ou irrité
- Besoin accru de contrôle et difficulté à s'adapter aux changements
- Difficulté à dormir ou à manger
- Les activités et les relations que vous aimiez auparavant semblent moins intéressantes ou même stressantes
- Tension musculaire, énergie faible, maux de tête

☐ En difficulté « Je ne peux plus continuer comme ça. »

- Peur persistante, panique, anxiété, colère, tristesse envahissante, désespoir
- Épuisement
- Rendement médiocre et difficulté à prendre des décisions ou à se concentrer
- En retrait des interactions avec les collègues, la famille et les amis
- Fatigue, maux et douleurs
- Sommeil agité et perturbé
- Automédication avec des substances, des aliments ou d'autres activités servant à engourdir

☐ En crise « Je n'y arrive pas. »

- Détresse invalidante et perte de fonction
- Crises de panique
- Cauchemars ou retours en arrière
- Incapacité à s'endormir ou à rester endormi
- Pensées intrusives
- Pensées d'automutilation ou de suicide
- Facilement en colère ou agressif
- Erreurs d'inattention et incapacité à se concentrer
- Engourdissement, sentiment d'être perdu et de perdre le contrôle
- Retrait affectif
- Dépendance à l'égard de substances, de la nourriture ou d'autres activités servant à engourdir pour composer avec la situation

Tableau adapté de : Whitlock, J. (12 mars 2021). Évaluez votre stress – où en êtes-vous dans le continuum du stress? Extrait le 27 mars 2023 à https://accelerate.uofuhealth.utah.edu/resilience/assess-your-stress-where-are-you-on-the-stress-continuum.

Affirmer

- ✓ Affirmez votre pouvoir sur vos pensées et vos croyances.
- ✓ Remettez en question l'histoire que vous vous racontez.
- ✓ Faites preuve d'objectivité et pratiquez l'autocompassion.

Si vous aviez utilisé l'interprétation la plus respectueuse, pourquoi auriez-vous, ou une autre personne aurait-elle, répondu comme vous l'avez fait?

Réfléchissez à la réaction au stress, au fait de combler un vide, de gérer une peur, de répondre à un besoin ou d'éviter la douleur.

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

Comment exprimeriez-vous votre empathie et votre compassion envers une personne en difficulté?

Recadrer

- ✓ Demandez-vous si vos pensées vous aident ou si elles vous nuisent.
- ✓ Prenez conscience de ce que vous faites et de ce que vous ne faites pas dans le cadre d'une saine routine.
- ✓ Réfléchissez aux stratégies d'adaptation susceptibles de vous aider à gérer votre stress.
- ✓ Soyez à l'affût des stratégies d'adaptation inutiles ou problématiques.

Que doit comprendre une routine quotidienne saine pour vous?

Actuellement, qu'est-ce que vous faites ou ne faites pas?

Quelles stratégies d'adaptation pourraient être utiles maintenant?

Ce qui peut vous aider :

- [ ] Remettez en question vos pensées à propos d'une situation. Ces pensées vous aident-elles ou encore vous nuisent-elles?
- [ ] Prenez conscience des stratégies d'adaptation malsaines qui ont une incidence négative sur votre santé afin de les éviter.
- [ ] Parlez de votre expérience avec une personne en qui vous avez confiance – un clinicien, un pair aidant ou une autre personne de confiance.
- [ ] Trouvez une technique de relaxation qui vous convient, comme la respiration profonde, la pleine conscience, la méditation, le yoga, les massages, la marche, la nature, l'art, la musique, le jardinage ou l'écriture.
- [ ] Préservez votre santé physique en ayant une alimentation saine et en bougeant.
- [ ] Utilisez des distractions saines comme les casse-têtes, les jeux, l'artisanat, la construction ou la création.
- [ ] Adoptez de saines habitudes de sommeil, notamment le repos intentionnel lorsque le sommeil ne vient pas, la fermeture des écrans, l'obscurcissement de la pièce, la réduction de la température ambiante et l'utilisation d'une couverture lestée. Tâchez également de vous coucher et de vous réveiller aux mêmes heures chaque jour.
- [ ] Demandez de l'aide ou obtenez un traitement au besoin.
- [ ] Autre – ajoutez une description ci-dessous.

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

Il peut s'agir de stratégies qui entraînent une surstimulation, comme les disputes, la surcharge de travail ou l'exercice excessif, ou de stratégies qui provoquent un engourdissement, comme la consommation de drogues ou d'alcool, les médias sociaux, la télévision ou l'isolement.



Il est normal de ressentir un malaise lorsque nous pensons au stress. Pensez à pratiquer un exercice d'ancrage lorsque vous voulez détourner votre attention d'un facteur de stress et vous concentrer plutôt sur le moment présent.

Revenez à ces notes pour suivre vos progrès :

- Vos pensées sont-elles toujours les mêmes? Ont-elles changé?
- Éprouvez-vous de la détresse ou constatez-vous des répercussions négatives sur votre qualité de vie ou vos relations?
- Pourriez-vous bénéficier de l'aide d'un membre de votre famille, d'un ami, d'un pair aidant ou d'un professionnel pour avancer? Si oui, ayez ces notes en main pour amorcer le dialogue.

Notes :

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur la gestion du stress, vous trouverez des ressources ici : **https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/nommer-affirmer-et-recadrer**

Vous vivrez du stress.

Nommez-le.

Affirmez votre pouvoir.

Recadrez-le.

Utilisez cet outil pour réduire au minimum les répercussions négatives à long terme.

Quand demander de l'aide

Cette page du gouvernement du Canada offre une vaste gamme de ressources pour que vous puissiez choisir ce qui vous convient.

https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html

Pour obtenir des services, de l'aide et du soutien en santé mentale dans votre collectivité, consultez **esantementale.ca** pour chercher des ressources pertinentes en fonction de vos besoins et de l'endroit où vous vous trouvez.

Si vous avez besoin d'aide, parlez à une personne en mesure de vous soutenir.

- Personne ne sait comment vous avez vécu cette expérience, comment elle a mis en lumière des expériences difficiles antérieures ou comment elle vous a touché.
- Nombreux sont ceux qui pourraient vouloir vous aider, mais ils pourraient rejeter ou minimiser l'importance de votre expérience
- Assurez-vous de vous adresser à une personne qui sait vraiment comment vous soutenir
  - → Un leader, conseiller, mentor, collègue qui comprend ce que vous avez vécu
  - → Un pair aidant fiable, un programme d'aide aux employés (PAE), un conseiller spirituel ou un médecin de famille
  - → Un membre de la famille ou un ami qui ne sera pas traumatisé par votre expérience
- Si vous voulez consulter un thérapeute ou un conseiller :
  - → Trouvez une personne qui comprend votre expérience.
  - → Dites-lui ce que vous voulez changer.
  - → Demandez-lui comment elle compte vous aider.
- Si vous n'aimez pas sa réponse ou si vous ne croyez pas qu'elle peut vous aider, tournez-vous vers quelqu'un d'autre. Si ça ne fonctionne pas, trouvez quelqu'un d'autre. Votre bien-être vaut certainement cet effort.

Notes :

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

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-02402-06/25