

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 le remplir, 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 trouverez l'enregistrement audio en cherchant Nommer, affirmer et recadrer à strategiesdesantementale.com.

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 notamment 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 9-8-8. Pour trouver les services en santé mentale ou les services communautaires dans votre région, composez ou textez le 2-1-1. Si vous êtes en danger immédiat ou si vous avez besoin d'une aide médicale urgente, composez le 9-1-1.

Nommer

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

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.

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

- ☐ **Lutte ou colère** – se fâcher, s'énerver, se montrer agressif, critiquer, blâmer, devenir irritable ou violent, ou argumenter
- ☐ **Fuite ou évitement** – fuir une situation menaçante ou dangereuse, se sentir anxieux, se tenir occupé tout le temps pour éviter de faire face à des sentiments, se noyer dans le travail ou éviter les personnes ou les endroits qui suscitent un sentiment d'insécurité
- ☐ **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
- ☐ **Dévouement** – 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 dans l'espace fourni

Où vous situez-vous sur le continuum du stress?

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

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?

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

Que doit comprendre une saine routine quotidienne 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 sont-elles véridiques? Entraînent-elles des comportements utiles ou nuisibles?
- ☐ Soyez conscient 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, le jardinage, la musique ou l'écriture.
- ☐ Préservez votre santé physique grâce à la nutrition et au mouvement.
- ☐ Utilisez des distractions saines comme les casse-têtes, les jeux, l'artisanat, la construction ou la création.
- ☐ Misez sur de saines habitudes de sommeil, par exemple pratiquer le repos intentionnel lorsque le sommeil vient difficilement, éteindre le téléphone, utiliser une couverture lestée, diminuer la lumière et la température de la chambre à coucher ou se lever et se coucher aux mêmes heures chaque jour.
- ☐ Demandez de l'aide ou obtenez un traitement au besoin.
- ☐ Autre – donnez une brève description dans l'espace fourni

Quelles habitudes ou stratégies inutiles tenterez-vous d'éviter ou de délaisser, 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, le défilement du contenu des médias sociaux, le visionnement de la télévision ou l'isolement.

Revenez à ces notes pour suivre vos progrès :

- Vos pensées sont-elles toujours les mêmes? Leur intensité et leur fréquence sont-elles plus grandes, moins grandes ou les mêmes?
- 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.

Comment demander de l'aide

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.

Vous vivrez du stress.

Nommez-le.

Affirmez-le.

Recadrez-le.

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

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur la gestion du stress, vous trouverez des ressources ici : **https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/gerer-le-stress-au-travail**

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

canada vie MC

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

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.
F79-02041-06/25