Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie



Guide de l'animateur

Prévention et prise en charge de l'épuisement professionnel



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 professions afin d'offrir des outils qui sont à la fois conviviaux et fondés sur des données probantes.

Au fil des ans, Stratégies en milieu de travail a créé des ressources de grande qualité, dont les suivantes : Protégeons la santé mentale au travail, 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 strategiesdesantementale.com, gracieuseté de la Canada Vie.

Nous remercions tout particulièrement ceux qui ont contribué à mettre au point et à peaufiner cet atelier : Françoise Mathieu, Adriana Ricketts et David MacDonald.

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 la 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 strategiesdesantementale.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
Prévention et prise en charge de l'épuisement professionnel.....6
Des conseils utiles? 8
Laisse-moi juste respirer! 9
Le risque d'épuisement professionnel est plus grand quand… 10
Ne travaillez pas dans le but de mériter du repos 12
Repos physique 13
Repos sensoriel 14
Repos émotionnel 15
Repos mental.....16
Repos créatif.....17
Repos social.....18
Repos spirituel.....19
Comment gérez-vous le stress au travail?.....20
Stratégie nº 1 : Changer les choses 22
Stratégie nº 2 : Ralentir.....24
Stratégie nº 3 : Établir des priorités 26
Stratégie nº 4 : Se concentrer sur une chose à la fois 28
Stratégie nº 5 : Prendre des pauses de 60 secondes.....30
Stratégie nº 6 : Demander de l'aide 32
Le travail peut-il être agréable? 34
Rendre le travail agréable 36
Les quatre choix sensés – Accepter, Éviter, S'ajuster, S'adapter.....38
Vous vivrez du stress. 40
Repensez la façon dont vous vous présentez au monde ..42
Faites ce qui vous donne de l'énergie 44
Que ferez-vous différemment? 46
Renseignements et ressources supplémentaires.....48
Ressources de Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale.....50



Présentation de

la série d'ateliers

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

Toutes les ressources suivantes (et bien d'autres!) se trouvent à strategiesdesantementale.com/ressources/gestion-de-lepuisement-professionnel-pour-les-leaders.

Guide de l'animateur

Lisez ce guide et les documents 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 d'une heure pour faire 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

Documents 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 devriez :

- Vous renseigner sur les conflits de travail ou les facteurs de stress importants dans le milieu de travail de vos participants. Si vous organisez une séance sur l'épuisement professionnel lorsque les conditions de travail sont vraiment difficiles et déraisonnables, les participants pourraient sentir qu'on les blâme et réagir négativement. Bien que votre mot de bienvenue abordera la responsabilité de l'employeur, dans des situations très difficiles, vous pourriez demander à l'employeur de parler des mesures qu'il prend pour réduire le stress au travail. Si l'employeur vous demande des suggestions, vous pouvez consulter la page Processus de prévention du stress – pour les employés.
- Envisager de créer une liste des ressources sur la santé mentale qui pourraient convenir à votre auditoire et comprendre les ressources au sein de l'organisation, de la collectivité et en ligne que vous savez crédibles et accessibles.
- Passer en revue les pages Gestion de l'épuisement professionnel – pour les leaders et Prévenir l'épuisement professionnel afin de vous familiariser avec le sujet.
- Lire la page 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.
- Lire la page Explorer ses options pour comprendre les quatre choix sensés et vous familiariser avec la ressource dont vous discuterez à la diapositive 22. Ces quatre choix sensés peuvent aider les participants à gérer les 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.
- Passer en revue la page Nommer, affirmer et recadrer : des outils personnels de gestion du stress pour vous familiariser avec la ressource dont vous discuterez à la diapositive 23.

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 prévenir l'épuisement professionnel ou à s'en remettre.
Il peut s'agir d'employés, de leaders ou de personnes du public en général.

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.

Répondre à tous | Supprimer | Indésirable | Bloquer | ···

Atelier sur la prévention de l’épuisement professionnel



Il a beaucoup été question de ce qu’est l’épuisement professionnel et du fait que de nombreuses personnes en souffrent. Cet atelier va au-delà de ces faits et aborde les mesures pratiques qu’on peut prendre pour prévenir l’épuisement professionnel ou commencer à s’en remettre.

Au cours de cette séance, vous apprendrez à :

- **Reconnaître certaines raisons pour lesquelles on peut être plus susceptible de souffrir d’épuisement professionnel**
- **Connaître les différents types de repos qui sont nécessaires pour maintenir notre niveau d’énergie**
- **Utiliser des stratégies simples et concrètes qui peuvent immédiatement être mises en pratique**

Acquérir des compétences à cet égard est bénéfique pour tous, et on peut en faire profiter nos proches.

La séance d’une heure sera animée par [**Entrez le nom de l’animateur ici**] et vous est offerte [**gratuitement ou au coût de XXX $**].

Lieu : **Date :**

Heure de début : **Heure de fin :**

Inscription :

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

canada vie MC

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 d'une heure. 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 nous vous faisons des suggestions. Par exemple, si une discussion porte sur des conflits ou des mises à pied, vous devrez faire preuve d'une plus grande délicatesse. 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 facilement à la diapositive suivante. S'il n'y a pas de transition, passez tout simplement à la suite après avoir terminé la diapositive.

Diapositive 1 2 minutes



Prévention et prise en charge de l'épuisement professionnel

Notes à l'intention de l'animateur

Il y a environ une heure de contenu.

Pour commencer, veillez à :

- Vous présenter, s'il y a des participants qui ne vous connaissent pas
- Présenter votre expérience en matière d'épuisement professionnel, le cas échéant

Afin que cette séance ne dure pas plus d'une heure, nous n'avons pas prévu de temps pour que les participants se présentent. Si vous avez plus de temps, vous pourriez permettre des présentations individuelles ou des présentations en petits groupes. Vous pourriez également envisager d'ajouter des discussions sur ce qui donne de l'énergie et nous épuise, ainsi que sur ce qui favorise la concentration au travail et ce qui lui nuit.

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 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 d'épuisement professionnel**].

Mon premier objectif aujourd'hui est de vous aider à prévenir l'épuisement professionnel. C'est une situation difficile à vivre, et il faut parfois beaucoup de temps pour s'en remettre.

Le deuxième objectif vise ceux d'entre vous qui en souffrent déjà. On va vous aider à mettre en place des stratégies pour mieux gérer votre vie en période d'épuisement professionnel et pour favoriser votre rétablissement.

L'Organisation mondiale de la santé définit l'épuisement professionnel comme « une réponse résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès ». D'autres le décrivent comme une fatigue mentale, physique et émotionnelle grave causée par des conditions de travail stressantes.

Les employés et les employeurs ont tous une responsabilité dans la prévention efficace de l'épuisement professionnel. Les employeurs peuvent créer un milieu de travail et une culture organisationnelle qui réduisent le risque d'épuisement professionnel pour tous les employés. De nombreuses ressources sont à la disposition des employeurs afin de les aider à prendre les mesures nécessaires.

Aujourd'hui, nous voulons vous donner des stratégies qui peuvent vous aider à vous protéger contre l'épuisement professionnel.

Le stress est inévitable. Il n'est pas raisonnable de s'attendre à ce qu'on puisse l'éviter au travail. On peut toutefois avoir une influence sur la manière dont le stress affecte notre bien-être physique et mental.

Transition

Alors comment peut-on s'y prendre?

Notes

Diapositive 2 1 minute



Des conseils utiles?

Notes à l'intention de l'animateur

Ces énoncés doivent être lus de façon plutôt sarcastique, car telle est l'intention. Ces conseils sont souvent offerts à des personnes qui sont épuisées et exténuées, mais ils sont rarement utiles.

Texte suggéré

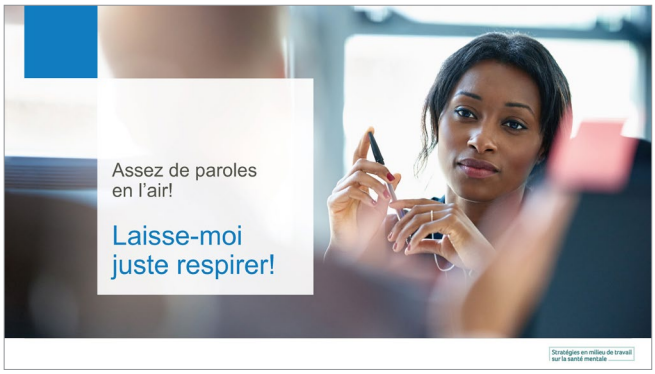
Vois le bon côté des choses… sois positif… ou encore prends une petite pause…

Transition

[Passez immédiatement à la diapositive suivante.]

Notes

Diapositive 3 0,5 minute



Laisse-moi juste respirer!

Texte suggéré

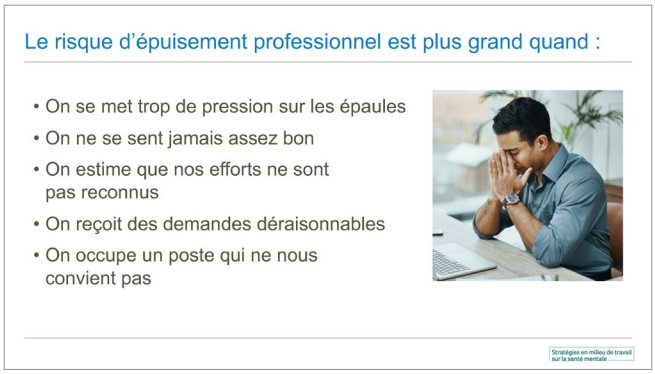
Bien que ces suggestions ne soient pas mauvaises en soi, elles ne sont pas efficaces pour prévenir ou gérer l'épuisement professionnel.

Transition

Avant de voir ce qui **est** efficace, examinons certains des facteurs de risque qui rendent l'épuisement professionnel plus probable.

Notes

Diapositive 4 1 minute



Le risque d'épuisement professionnel est plus grand quand…

Texte suggéré

Au fur et à mesure que je vous les présente, réfléchissez aux questions qui s'appliquent à votre situation.

Êtes-vous quelqu'un qui se met trop de pression sur les épaules, la plupart du temps?

Êtes-vous quelqu'un qui n'a jamais l'impression d'être assez bon et qui pourrait toujours – et devrait toujours – faire mieux?

Êtes-vous quelqu'un qui a l'impression que son travail n'est jamais vraiment reconnu, peu importe les efforts déployés?

Êtes-vous quelqu'un qui croit que les exigences au travail sont impossibles à atteindre ou déraisonnables?

Êtes-vous quelqu'un qui occupe un poste qui ne convient pas à ses compétences et à ses forces?

N'importe lequel de ces facteurs peut rendre l'épuisement professionnel plus probable.

Transition

Voyons maintenant certaines mesures qui peuvent nous aider à prévenir l'épuisement professionnel.

Notes

Diapositive 5 1 minute



Ne travaillez pas dans le but de mériter du repos

Notes à l'intention de l'animateur

Référence

Dalton-Smith, S. (2017).
Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity. FaithWords.

Texte suggéré

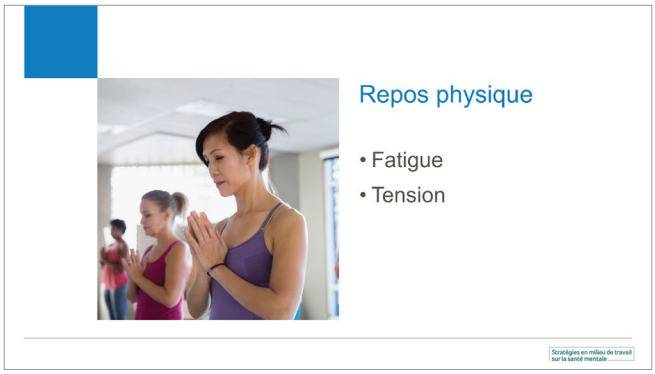
Pour son livre intitulé *Sacred Rest : Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity*, la Dre Saundra Dalton-Smith a discuté avec des personnes qui ont souffert d'épuisement professionnel. Celles-ci ont affirmé que même pendant la période précédant l'épuisement professionnel, elles dormaient les sept à huit heures de sommeil recommandées par nuit et pensaient qu'elles devraient être bien reposées. Ce qu'elles n'ont pas compris, c'est que le sommeil n'est pas le seul facteur.

Transition

Examinons les sept types de repos définis par la Dre Dalton-Smith.

Notes

Diapositive 6 0,5 minute



Repos physique

Texte suggéré

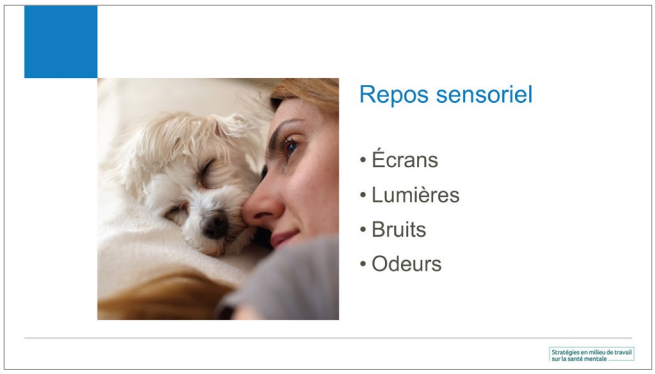
Le sommeil contribue au repos physique, mais ce dernier peut également être obtenu par des activités qui aident à réduire la fatigue physique ou la tension (p. ex. pratiquer le yoga ou recevoir un massage).

Transition

Ensuite, il y a le repos sensoriel.

Notes

Diapositive 7 0,5 minute



Repos sensoriel

Texte suggéré

C’est le moment où on se repose des écrans, des lumières, des bruits, des odeurs – toutes les choses qui peuvent surcharger nos sens. « Se débrancher » est probablement le moyen le plus efficace, mais on peut aussi prendre un moment pour fermer les yeux ou utiliser un casque d’écoute antibruit pour se reposer même si ce n’est que partiellement.

Transition

Le prochain type de repos est le repos émotionnel.

Notes

Diapositive 8 0,5 minute



Repos émotionnel

Texte suggéré

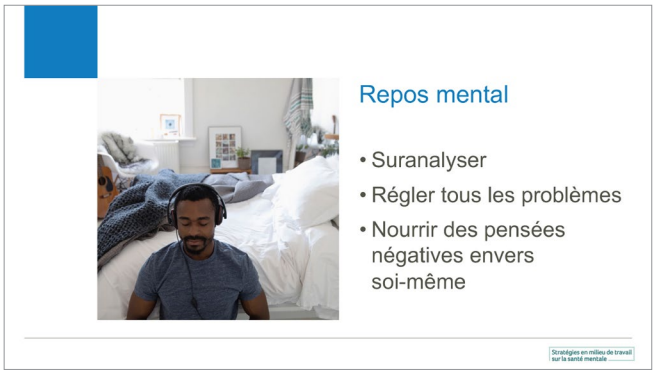
Ce type de repos comporte deux volets. L'un consiste à cesser de chercher à faire plaisir aux autres pendant un certain temps, et l'autre, à admettre ses besoins de façon authentique. Il s'agit de prendre du temps dans la journée pour être pleinement soi-même et pas seulement quelqu'un qui est au service des autres.

Transition

Ensuite, il y a le repos mental.

Notes

Diapositive 9 0,5 minute



Repos mental

Texte suggéré

Ce type de repos est pour ceux qui ne peuvent jamais faire taire la petite voix dans leur tête. Ces personnes sont toujours en train de penser ou de résoudre des problèmes, ou même de simplement se parler à elles-mêmes, mais elles ne sont jamais capables de prendre de réelles pauses mentales.

Plus notre travail est mentalement épuisant, et plus on doit être attentif ou réfléchir, plus le repos mental est important. Bien qu'une heure de méditation de pleine conscience serait bien sûr agréable, s'accorder seulement deux minutes de calme toutes les 90 minutes environ est également efficace pour faire taire notre petite voix intérieure.

Transition

Il y a aussi le repos créatif.

Notes

Diapositive 10 0,5 minute



Repos créatif

Texte suggéré

Si vous cherchez toujours à résoudre un problème, à trouver de nouvelles idées ou encore à créer ou à concevoir des choses, vous avez peut-être besoin de temps pour simplement « être » et apprécier ce qui existe déjà. Ce sentiment d'émerveillement tranquille demande beaucoup moins d'énergie que de toujours être en mode créatif ou actif.

Transition

Le type de repos suivant est le repos social.

Notes

Diapositive 11 0,5 minute



Repos social

Texte suggéré

On sait tous que certaines personnes nous donnent de l'énergie et que d'autres nous épuisent. Pour se reposer socialement, mieux vaut passer plus de temps avec des personnes qui nous donnent de l'énergie et moins de temps avec celles qui nous épuisent. Si vous vivez avec des personnes qui drainent votre énergie ou que vous ne pouvez pas éviter de telles personnes, vous pouvez simplement vous reposer en ne leur parlant pas pendant un certain temps, dans la mesure du possible.

Transition

Le repos spirituel est le suivant.

Notes

Diapositive 12 1 minute



Repos spirituel

Texte suggéré

Ce type de repos n'a rien à voir avec les croyances ou la religion, mais plutôt avec le sentiment que tout ce qui se passe dans le monde repose sur nous. Si vous regardez continuellement les nouvelles et jugez que vous n'en faites pas assez pour mettre fin à la souffrance, aux changements climatiques, à la pauvreté ou à la guerre, vous pourriez avoir besoin de repos spirituel.

Il faut se libérer de l'idée que l'on contrôle tout, avoir une plus grande acceptation de soi et établir un lien avec quelque chose de plus grand que soi. Il peut s'agir simplement d'une connexion avec la nature sans arrière-pensée ni regret et sans avoir besoin de faire ses preuves.

Transition

Le but de tout cela est de pouvoir reconnaître que si on se sent épuisé, le sommeil ne suffit pas à lui seul. Il faut aussi combler nos besoins pour d'autres types de repos.

Notes

Diapositive 13 10 minutes



Comment gérez-vous le stress au travail?

Notes à l'intention de l'animateur

Il y a de nombreuses ressources à notre disposition pour nous aider à gérer le stress au travail, et le site strategiesdesantementale.com/stress en contient plusieurs. Ces ressources sont également indiquées au verso du document à l'intention des participants.

S'il y a beaucoup de participants à cette séance, proposez une discussion en petits groupes plutôt que de demander à chaque personne de présenter une ou deux stratégies. Demandez à un volontaire de chaque groupe de donner les idées les plus efficaces qu'il a trouvées (une ou deux).

Texte suggéré

Prenez maintenant quelques instants pour noter certaines stratégies que **vous** utilisez pour gérer votre stress au travail, afin que nous puissions en discuter en groupe. Ensuite, je vous parlerai des stratégies qui ont aidé des personnes ayant souffert d'épuisement professionnel.

Prenez trois minutes pour écrire dans votre document vos stratégies les plus efficaces lorsque vous vous sentez dépassé, frustré ou épuisé.

[**Accordez 3 minutes aux participants pour écrire leurs réponses.**]

Pouvez-vous me donner une ou deux de vos meilleures stratégies? Commençons par [**Choisissez quelqu'un pour commencer**].

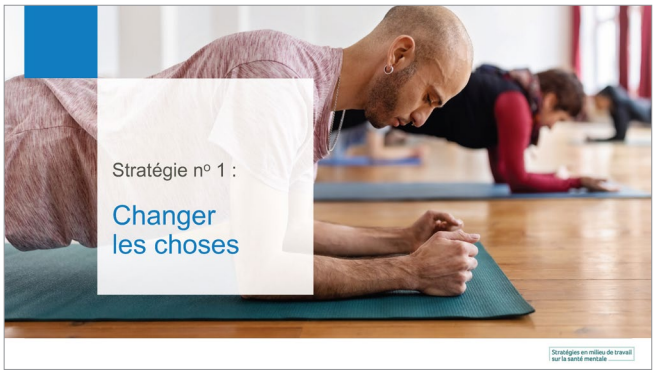
[**Invitez chaque participant à répondre. Une fois toutes les réponses entendues ou après 5 minutes, passez à la diapositive suivante.**]

Transition

Merci beaucoup de nous avoir fait connaître vos stratégies. Je vais maintenant vous en présenter quelques-unes qui ont été particulièrement utiles pour les personnes qui ont souffert d'épuisement professionnel.

Notes

Diapositive 14 1 minute



Stratégie nº 1 : Changer les choses

Texte suggéré

Un groupe de personnes atteintes de dépression clinique ont admis qu'apporter des changements dans leur vie leur a permis d'éviter d'aggraver leur état.

Les personnes qui se sont remises d'un épuisement professionnel ont aussi indiqué que cette stratégie leur avait été utile. Pour certains, cela consistait à changer leur itinéraire pour se rendre au travail en voiture. Pour d'autres, cela voulait dire changer leur espace de travail. Certains ont même changé de coiffure, la nourriture ou les substances qu'ils consommaient, ce qu'ils regardaient à la télévision ou les médias sociaux qu'ils consultaient, ou encore la façon dont ils passaient leur temps libre.

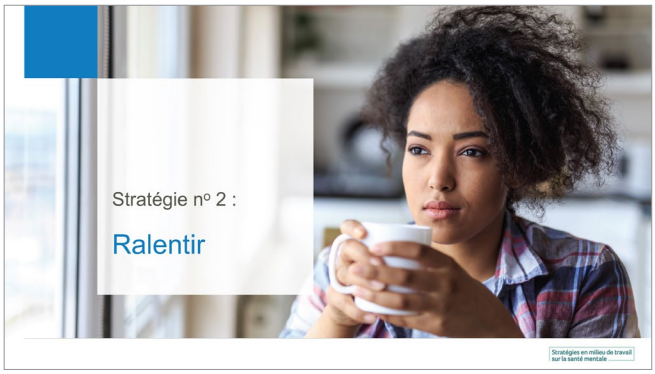
L'élément important était de **ne pas** faire exactement les choses qui les ont menés à leur état d'épuisement.

Transition

La prochaine stratégie consiste à tout ralentir.

Notes

Diapositive 15 2 minutes



Stratégie nº 2 : Ralentir

Texte suggéré

Une personne atteinte d'épuisement professionnel ou sur le point de l'être peut avoir des pensées chaotiques ou incessantes. Ralentir le flot des pensées est donc l'aspect le plus important dans cette stratégie. On peut y parvenir de la manière qui nous convient le mieux, que ce soit en prenant une pause, en méditant ou en lisant un livre. Ralentir l'esprit lorsqu'il est trop actif est essentiel pour prendre soin de soi.

Mais ce n'est pas seulement l'esprit qu'on veut ralentir. Si on ralentit intentionnellement la façon dont on parle, on est beaucoup moins susceptible de dire des choses qu'on peut regretter ou des choses qui portent à confusion ou qui induisent les autres en erreur.

En ralentissant nos mouvements, on peut non seulement réduire la tension dans notre corps, mais aussi prévenir les blessures et les accidents.

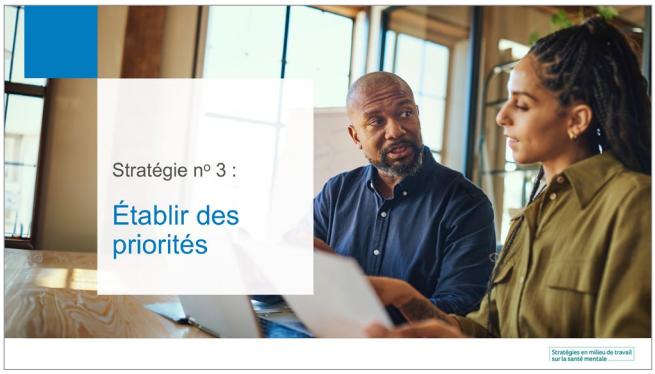
Le ralentissement est une stratégie d'adaptation efficace lorsqu'on est stressé, mais il permet aussi de prévenir et de gérer l'épuisement professionnel.

Transition

La prochaine stratégie est l'établissement de priorités.

Notes

Diapositive 16 2 minutes



Stratégie nº 3 : Établir des priorités

Texte suggéré

Cette stratégie comporte deux volets. Le premier volet est lié au travail. Il est particulièrement important de demander à votre leader de vous aider à établir un ordre de priorité dans vos tâches lorsque vous avez l'impression que tout est primordial, ce qui vous met beaucoup de pression sur les épaules. Vous pouvez aussi le consulter lorsque vous n'arrivez pas à décider quelle tâche est la plus importante, ce qui cause un autre type de stress. En demandant à votre leader de vous aider à établir l'ordre de priorité de vos tâches, vous saurez ainsi ce qui est important pour lui et vous vous sentirez probablement moins obligé de tout considérer comme urgent. Il s'agit également d'une bonne occasion d'aider votre leader à comprendre toutes les tâches qui vous sont actuellement attribuées.

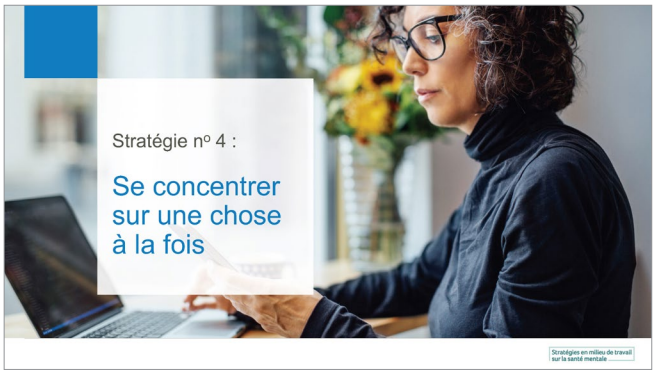
Le deuxième volet est plus personnel. Une partie du stress qui mène à l'épuisement professionnel est le sentiment de ne pas en faire assez, ou même de laisser tomber les gens. En priorisant les actions qui vous permettent de vous sentir bien dans votre peau, vous pouvez contribuer à renverser ce modèle de pensée négative. Ces actions doivent être faciles à accomplir, comme faire rire un proche, appeler une personne qui pourrait se sentir seule ou sourire à des étrangers dans la rue. L'intention est de savoir que chaque jour, vous avez accompli quelque chose qui était important, mais qui n'était pas urgent – quelque chose qui comptait pour vous ou pour les autres.

Transition

La stratégie suivante est de cesser d'essayer d'accomplir plusieurs tâches en même temps.

Notes

Diapositive 17 3 minutes



Stratégie nº 4 : Se concentrer sur une chose à la fois

Texte suggéré

La plupart d'entre nous savent maintenant que la multiplicité des tâches est un mythe. Le cerveau humain ne peut tout simplement pas se concentrer sur deux choses en même temps. Lorsqu'on pense faire plusieurs choses à la fois, on ne fait, en réalité, que déplacer notre attention d'une chose à une autre.

Lorsqu'on fait face à un stress extrême ou à un épuisement professionnel, ce va-et-vient constant est non seulement épuisant, mais il peut également mener à des erreurs et réduire la qualité de nos décisions et de notre travail. On peut aussi être tellement distrait que nos relations pourraient commencer à en souffrir.

Choisir de se concentrer sur une seule chose ou personne à la fois est une stratégie qui peut être très utile. Sur le plan des relations, parler à son patron, à un collègue, à un client, à un partenaire ou à un enfant, en leur accordant toute notre attention, même pendant quelques minutes, peut être bénéfique.

Une technique qui pourrait nous aider à être pleinement attentifs lorsqu'on est facilement distrait par d'autres demandes ou par nos pensées est de répéter dans notre tête ce que l'autre personne dit pendant qu'elle le dit.

Essayez-le avec moi maintenant. Pendant que je parle, répétez ce que je dis dans votre tête. Voyez à quel point vous êtes concentré lorsque vous n'essayez pas de trouver une réponse ou que vous n'êtes pas distrait par d'autres choses. Porter attention à la personne devant nous peut nous aider à éviter les malentendus et éviter de lui donner l'impression qu'on l'ignore ou qu'on ne s'intéresse pas à elle.

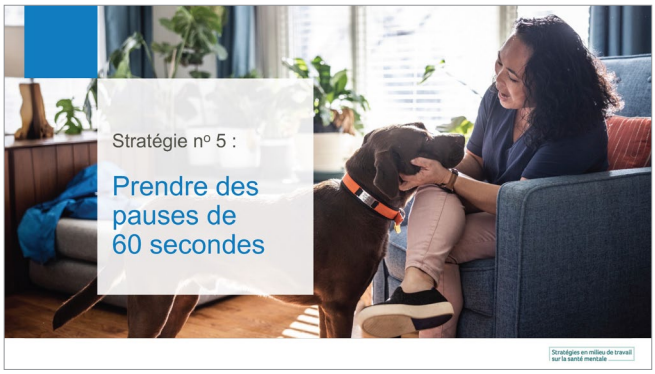
Pour arriver à faire une chose à fois, il faut aussi se concentrer sur la tâche à accomplir. En planifiant des moments où on n'est pas interrompu par des appels ou des courriels, on utilise toute notre énergie pour nous concentrer sur la tâche sur laquelle on travaille. On peut ainsi réduire les erreurs et éviter de devoir recommencer chaque fois qu'on est distrait.

Transition

La prochaine stratégie s'adresse à ceux d'entre vous qui ne sont pas doués pour la méditation.

Notes

Diapositive 18 2 minutes



Stratégie nº 5 : Prendre des pauses de 60 secondes

Texte suggéré

Si vous ne pouvez pas vous arrêter pendant une heure ou même 20 minutes, pouvez-vous prendre une pause de seulement 60 secondes?

Régler une minuterie de 60 secondes peut être vraiment utile, car lorsqu'on est dans un état d'urgence ou stressé, une pause de seulement 10 secondes peut donner l'impression de perdre trop de temps. En réglant une minuterie, on peut s'asseoir les yeux fermés et se détendre physiquement pendant toute la minute dont on dispose. On peut réellement sentir notre système nerveux central se calmer.

Ce simple geste peut faire une énorme différence entre forcer la note et être capable de repartir à zéro pour continuer d'une manière plus saine. Si vous ne pensez pas pouvoir le faire dans un environnement professionnel ou familial occupé, pensez à emporter votre minuterie dans les toilettes et à fermer la porte. La plupart des gens devraient vous accorder au moins 60 secondes de solitude aux toilettes!

Il est important de remarquer les moments où vous avez du mal à vous concentrer ou où votre niveau de frustration est élevé. C'est dans ces moments qu'il est idéal de prendre cette pause de 60 secondes.

Transition

Vous avez déjà entendu parler de la stratégie suivante : demander de l'aide.

Notes

Diapositive 19 1 minute



Stratégie nº 6 : Demander de l'aide

Notes à l'intention de l'animateur

Si vous avez des ressources qui sont à la disposition de tous, vous pouvez les communiquer à ce moment-ci. Il peut s'agir, par exemple, de fournisseurs de garanties, de programmes d'aide aux employés, de services de santé au travail ou d'autres services en ligne ou communautaires pertinents.

Texte suggéré

Le problème de l'épuisement professionnel, c'est qu'il n'existe pas de pilule qu'on peut prendre pour s'en remettre. On doit changer des choses dans notre vie pour pouvoir nous refaire des réserves. Cela prend du temps.

Toutefois, demander de l'aide à un membre de la famille, à un ami, à un collègue, à un leader ou à un thérapeute peut nous aider à mettre en perspective ce qu'on a vécu afin de découvrir objectivement et efficacement ce qui nous permettra de nous rétablir. Notre personne de confiance peut également nous soutenir pour qu'il soit plus facile de nous engager à prendre les bonnes mesures pour nous.

Transition

J'aimerais maintenant vous poser la question suivante :

Notes

Diapositive 20 12 minutes



Le travail peut-il être agréable?

Notes à l'intention de l'animateur

Si vous avez un grand groupe pour cette séance, proposez de discuter en petits groupes plutôt que de demander l'intervention de chacun. Vous pouvez ensuite demander à un volontaire de faire part des idées que le groupe a trouvées.

Texte suggéré

Le travail peut-il être agréable?

Nous avons parlé du stress au travail et des façons de mieux le gérer, mais que se passe-t-il si le principal facteur de stress est qu'on n'aime tout simplement pas ce qu'on fait? Y a-t-il des façons de régler ce problème?

En petits groupes, discutez de ce que vous feriez pour rendre le travail que vous n'aimez pas plus agréable, question qu'il soit plus facile de vous rendre au travail chaque jour. Soyez créatif, mais réaliste. Vos réponses ne doivent nuire à personne et doivent être acceptables selon les politiques actuelles de l'organisation.

Je vous accorde cinq minutes. Nous écouterons ensuite vos réponses.

[**Accordez 5 minutes aux participants pour écrire leurs réponses.**]

Pouvez-vous me donner une ou deux de vos meilleures stratégies?
Commençons par [Choisissez quelqu'un pour commencer].

[Invitez chaque participant à répondre. Une fois toutes les réponses entendues ou après 5 minutes, passez à la diapositive suivante.]

Transition

Voyons si un expert en est venu aux mêmes réponses que vous.

Notes

Diapositive 21 3 minutes



Rendre le travail agréable

Notes à l'intention de l'animateur

Si vous savez que votre auditoire ne peut pas utiliser certaines de ces stratégies en raison des politiques, des processus ou de l'environnement organisationnels, n'hésitez pas à les ignorer.

Ce qui suit est tiré du travail de Steve Pavlina dans son blogue *Goal Planning for Optimal Enjoyment* (en anglais seulement).

https://stevepavlina.com/blog/2006/07/goal-planning-for-optimal-enjoyment/

Texte suggéré

Steve Pavlina, auteur de *Personal Development for Smart People*, donne quelques conseils pour rendre le travail plus agréable.

Le premier conseil est d'interrompre les longues périodes de travail répétitif. Prenez une pause, faites autre chose pendant un certain temps, si possible, puis revenez à votre travail, plutôt que de garder la cadence pendant des heures et des heures.

Le conseil suivant est de trouver un meilleur équilibre en prévoyant du temps pour travailler seul de même que du temps pour travailler avec les autres. Dans la mesure du possible, faites du travail physique et du travail intellectuel. Si vous avez des réunions consécutives, essayez de prendre une pause de 60 secondes entre les deux, ou encore restez debout ou marchez pendant vos réunions si vous le pouvez.

La prochaine stratégie consiste à faire de votre espace de travail un endroit où vous avez envie d'être. Vous pouvez ajuster la lumière, le son ou le confort, ou ajouter des éléments que vous aimez regarder comme des œuvres d'art, des affiches ou des photos. Pour certains, il suffit de prendre cinq minutes pour faire le ménage ou s'organiser.

Une autre façon de rendre le travail plus agréable est d'échanger avec les autres. Vous pouvez demander à une personne son opinion sur votre travail, discuter de la partie de hockey de la veille ou vous renseigner sur sa famille. Entretenir des relations sociales au travail, prendre une pause ou aller dîner avec quelqu'un peut rendre la journée beaucoup plus agréable. Cela est vrai que vous travailliez de la maison ou au bureau. Par exemple, si vous travaillez seul de la maison, vous pourriez aller prendre un café ou un repas avec un voisin.

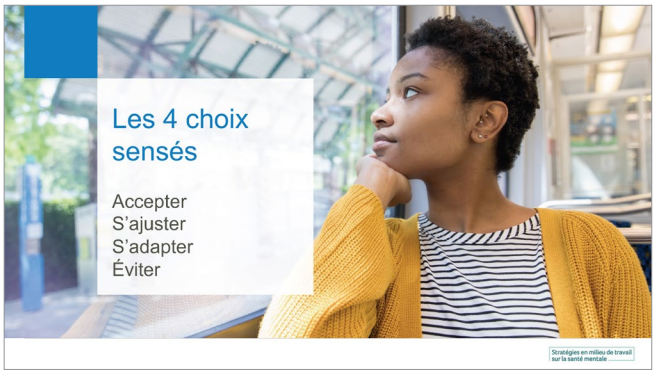
Parfois, le travail pour lequel on nous paye n'est pas le travail qu'on aime le plus. Dans certains milieux de travail, vous pouvez vous porter volontaire pour participer à certains comités ou groupes de travail dont les activités vous intéressent davantage. Même si cela n'est pas possible, envisagez de faire du bénévolat pour une cause que vous aimez en dehors de vos heures de travail afin de vous donner ce sentiment de contribution et d'accomplissement. Bien que cela puisse sembler ajouter du travail dans votre vie, s'il s'agit de quelque chose que vous trouvez gratifiant (donner de l'encadrement, pratiquer un art ou participer à des activités sociales), il est peu probable que vous ayez l'impression de travailler.

Transition

J'aimerais maintenant vous présenter d'autres stratégies plus complexes qui peuvent aider à prévenir l'épuisement professionnel. Nous n'avons toutefois pas le temps d'en parler en profondeur aujourd'hui.

Notes

Diapositive 22 2 minutes



Les quatre choix sensés – Accepter, Éviter, S'ajuster, S'adapter

Notes à l'intention de l'animateur

S'il vous reste du temps dans cette séance, vous pourriez animer cet exercice, que vous trouverez dans le guide de l'animateur *Développer sa résilience*. Consultez la section Explorez vos options dans ce guide pour voir si vous souhaitez faire cet exercice. Le contenu se trouve également dans le document à l'intention des participants. Vous pouvez donc demander aux participants de le lire et d'y consacrer du temps pendant leur temps libre.

Il existe également du matériel d'atelier semblable à celui que vous utilisez actuellement et qui est accessible gratuitement à l'adresse strategiesdesantementale.com/ressources/resilience. Par exemple, l'atelier intitulé *Développer sa résilience* explique notamment les quatre choix sensés pour aider les participants à déterminer leurs stratégies d'adaptation actuelles et à envisager de nouvelles options plus saines.

Si vous ou quelqu'un d'autre êtes en mesure d'animer une séance *Développer sa résilience*, c'est un bon moment pour informer les participants de la date, de l'heure et du lieu de la séance.

Texte suggéré

La première stratégie est celle des quatre choix sensés, qui a été adaptée du travail réalisé à l'Université de Chicago. Cette stratégie peut vous aider à raisonner objectivement pour gérer les facteurs de stress que vous jugez impossibles à éliminer et qui vous causent de la détresse émotionnelle.

Elle explique qu'on devrait tenir compte des avantages et des inconvénients lorsqu'on applique les quatre choix sensés : accepter qu'il soit impossible de changer certaines choses et personnes, éviter le stress inutile tout en faisant face à des facteurs de stress inévitables, modifier notre environnement externe afin de réduire le stress et adapter notre façon de penser et d'interagir avec les facteurs de stress.

Cette approche peut vous aider à sortir de situations très difficiles et à éliminer des facteurs de stress.

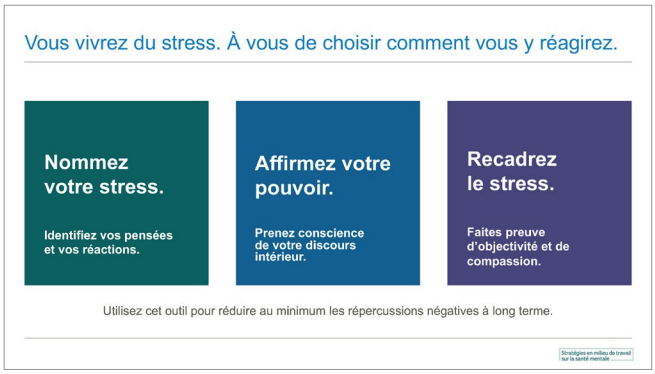
Nous n'avons pas le temps de faire cet exercice aujourd'hui, mais il se trouve dans votre document et, pour ceux qui sont intéressés, les directives pour l'essayer sont également incluses.

Transition

« Nommer, affirmer et recadrer » est une autre excellente ressource.

Notes

Diapositive 23 2 minutes



Vous vivrez du stress.

Notes à l'intention de l'animateur

Nommer, affirmer et recadrer est un ensemble d'outils qu'on peut tous utiliser pour composer avec les facteurs de stress. Du matériel d'atelier semblable à celui que vous utilisez actuellement est accessible gratuitement à l'adresse strategiesdesantementale.com/ressources/nommer-affirmer-et-recadrer.

Si vous ou quelqu'un d'autre êtes en mesure d'animer une séance sur le processus *Nommer, affirmer et recadrer*, c'est un bon moment pour informer les participants de la date, de l'heure et du lieu de la séance.

Texte suggéré

« Nommer, affirmer et recadrer » est un processus complet que vous pouvez apprendre pour gérer vos facteurs de stress à mesure qu'ils se présentent.

Les étapes consistent à d'abord être en mesure de **nommer** les pensées, les décisions, les hypothèses ou les conclusions qui vous viennent à l'esprit pendant une période de stress extrême. Si vous apprenez à les reconnaître sur le moment, vous serez plus à même de remettre en question la véracité de ces pensées. Souvent, nos pensées peuvent à la fois être négatives et ne pas refléter toute la vérité.

Apprendre à remettre en question les mensonges qu'on se raconte à propos d'une situation ou d'un facteur de stress peut nous aider à passer à la deuxième étape, qui consiste à **affirmer** notre pouvoir et notre contrôle sur nos pensées et nos émotions.

Lorsqu'on en est capable, on est prêt pour la dernière étape : **recadrer** la situation ou le facteur de stress de manière à pouvoir aller de l'avant le plus sainement possible.

Si vous souhaitez accéder à l'ensemble d'outils qui vous aidera à *Nommer, affirmer et recadrer*, vous trouverez le lien à l'avant-dernière page de votre document.

Transition

Comme nous l'avons mentionné au début, une des stratégies consiste à changer les choses.

Notes

Diapositive 24 0,5 minute



Repensez la façon dont vous vous présentez au monde

Texte suggéré

Il faut notamment repenser la façon dont vous vous présentez au monde. Pour prévenir l'épuisement professionnel ou s'en remettre, on doit accorder la priorité à être plus heureux et augmenter son niveau d'énergie.

Transition

Je ne peux pas vous dire comment faire. Toutefois, il y a plusieurs façons d'y parvenir.

Notes

Diapositive 25 3 minutes



Faites ce qui vous donne de l'énergie

Texte suggéré

Prenez le temps de comprendre ou de découvrir ce qui vous comble et vous donne de l'énergie, à l'inverse de ce qui vous épuise et draine votre énergie. Il existe des stratégies malsaines qui peuvent nous distraire ou nous faire oublier notre stress, mais bon nombre d'entre elles ne font que créer d'autres facteurs de stress en raison des répercussions négatives qu'elles peuvent avoir sur notre santé, notre travail et nos relations. Voyons certaines solutions de rechange.

Peut-être avez-vous besoin trouver une façon de vous détendre, de repartir à zéro, de vous ressourcer ou de vous revigorer. Vous pouvez vous faire masser, pratiquer le yoga, lire, danser, peindre, faire de l'exercice ou méditer. Certaines de ces activités stimulent activement votre corps, d'autres aident à détendre votre esprit et d'autres peuvent simplement vous apporter de la joie. Pensez à toutes les différentes formes de repos dont nous avons parlé plus tôt et choisissez celles dont vous pensez avoir besoin et qui pourraient vous être le plus bénéfiques.

Ce qui vous donne de l'énergie, c'est peut-être la création, la conception ou la réalisation au moyen de l'art, de la menuiserie, du blogage ou du dessin.

C'est peut-être faire des réparations, organiser ou désencombrer les garde-robes ou les tiroirs. Ne riez pas si ce n'est pas quelque chose qui vous intéresse! Pour certaines personnes, ces activités peuvent être à la fois énergisantes et relaxantes.

D'autres pourraient préférer apprendre quelque chose de nouveau. Apprendre à jouer d'un instrument ou à cuisiner un repas gastronomique, ou essayer un nouveau sport, par exemple, peut être énergisant.

Bon nombre d'entre nous ont perdu la capacité à jouer ou à se plonger dans quelque chose d'amusant pour le plaisir, plutôt que pour parvenir à une fin précise. Par exemple, il y a des jeux extérieurs ou encore des jeux en ligne. Tout ce qui vous permet de vous amuser et de faire le plein d'énergie. Souvenez-vous que si l'activité vous épuise, vous devriez la mettre de côté.

Finalement, apporter une contribution ou faire du bénévolat auprès d'organismes de bienfaisance ou dans la collectivité sont des activités qui donnent de l'énergie à certaines personnes.

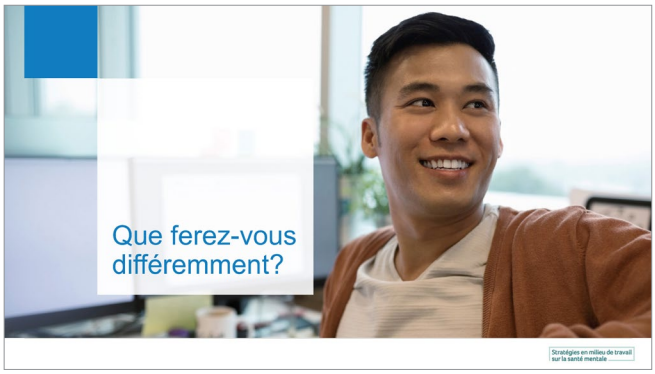
Il n'y a pas vraiment de bonnes ou de mauvaises idées. Ce qui est important, c'est de persévérer pour trouver ce qui vous convient, puis de l'intégrer dans votre vie pour être plus heureux et augmenter votre niveau d'énergie.

Transition

Nous vous avons maintenant présenté de nombreuses idées et stratégies différentes pour prévenir ou gérer l'épuisement professionnel. Il n'est évidemment pas raisonnable d'essayer **de toutes les appliquer**.

Notes

Diapositive 26 6 minutes



Que ferez-vous différemment?

Notes à l'intention de l'animateur

Il s'agit d'une partie importante de votre atelier. Vous aurez rempli votre rôle lorsque vous aurez invité les participants à réfléchir de façon critique à ce qu'ils ont entendu et à s'engager publiquement à apporter ne serait-ce qu'un petit changement. Vous devriez prendre en note les changements que les participants disent vouloir apporter. Vous aurez ainsi un aperçu des changements pour lesquels vous aurez su les motiver et les inspirer.

S'il y a beaucoup de participants à cette séance, proposez une discussion en petits groupes plutôt que de demander à chaque personne de présenter une ou deux stratégies. Demandez ensuite à un volontaire de chaque groupe de donner les idées les plus efficaces qu'il a trouvées (une ou deux).

Texte suggéré

La question que je vous pose maintenant est la suivante : en fonction de ce que vous avez appris aujourd'hui, que vous ferez différemment à partir de maintenant?

C'est peut-être quelque chose que vous avez vu sur une diapositive ou qui a été dit pendant la séance.

Je vous donne une minute pour l'inscrire dans votre document, puis je vous demanderai de nous en parler.

[**Accordez 1 minute aux participants pour écrire leurs réponses.**]

Est-ce que vous pouvez nous dire une chose que vous ferez différemment? Commençons par [**Choisissez quelqu'un pour commencer**].

[**Invitez chaque participant à répondre. Une fois toutes les réponses entendues ou après 4 minutes, passez à la diapositive suivante.**]

Notes

Diapositive 27 0,5 minute



Renseignements et ressources supplémentaires

Notes à l'intention de l'animateur

À partir de la page 51 du présent guide de l'animateur, vous trouverez des ressources supplémentaires pour vous et pour les leaders. Ces ressources sont différentes de celles qui sont offertes aux participants.

Texte suggéré

Le site 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 sur le site ssmcv.com :

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.

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 des employés lié à la charge de travail

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.

Nommer, affirmer et recadrer : des outils personnels de gestion du stress

Le stress est inévitable. Le doute, la colère ou la peur de façon continue ne le sont pas. La capacité de nommer notre stress, d'affirmer notre pouvoir sur lui et de le recadrer d'une manière qui nous permet de lâcher prise est un ensemble de compétences que nous pouvons tous apprendre et peaufiner.

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 renforcement de la résilience d'équipe et des moyens d'action.

Se fixer des limites saines au travail

Se fixer des limites saines contribue au bien-être mental. Il s'agit notamment de prendre soin de soi en priorité et d'établir un équilibre travail-vie personnelle qui optimise l'énergie et la concentration, tant sur le plan personnel que professionnel. Apprendre à bien le faire peut prendre toute une vie, alors pourquoi ne pas commencer dès maintenant?

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette ressource gratuite!

Répondez à ce bref sondage ou 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.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-02434-07/24