Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Série d'ateliers



Document à l'intention des participants

Prévention et prise en charge de l'épuisement professionnel

Notes



Types de repos

- **Physique** – sommeil, massage, yoga
- **Sensoriel** – écrans, bruits, lumières
- **Émotionnel** – être authentique, accepter de recevoir
- **Mental** – esprit calme
- **Créatif** – cesser d'être dans l'action et juste « être »
- **Social** – pause relationnelle
- **Spirituel** – réconfort et paix

Ne travaillez pas dans le but de mériter du repos. Travaillez plutôt dans un environnement reposant.

— Saundra Dalton-Smith M.D.

Comment gérez-vous le stress au travail?

Comment pouvez-vous rendre le travail plus agréable?

Explorez vos options

Lorsque nous devons faire face au stress ou à l'adversité, différents choix s'offrent à nous. Ces choix font habituellement partie des quatre choix sensés suivants :

- Accepter
- Éviter
- S'ajuster
- S'adapter

En savoir plus sur les quatre choix sensés

Le texte suivant est une adaptation de ce qu'on trouve à l'adresse suivante : **wellness.uchicago.edu/healthy-living/health-information/stress/** (en anglais seulement).

Il faut admettre que les choix valables sont ceux qui peuvent éliminer ou réduire considérablement votre stress :

Accepter

Acceptez les choses et les gens que vous ne pouvez pas changer.

Vous pouvez gérer le stress plus efficacement en acceptant qu'il est impossible de changer certaines choses et en cessant de souhaiter désespérément que la situation soit différente, aussi difficile que cela puisse paraître :

- N'essayez pas de contrôler ce qui est incontrôlable.
- Considérez les défis comme des occasions de croissance personnelle et d'apprentissage.
- Parlez de vos sentiments pour réduire l'effet qu'ils peuvent avoir sur vos émotions.
- Apprenez à pardonner et à passer à autre chose.

Éviter

Évitez le stress inutile. Cela dit, il est impossible d'éviter complètement le stress.

Il peut même être malsain d'éviter les situations stressantes qui doivent être réglées. Lorsque cela est possible, essayez d'éviter le stress inutile :

- Apprenez à dire non et à respecter vos limites.
- Dans la mesure du possible, évitez les gens qui peuvent favoriser ou créer un environnement stressant pour vous.
- Prenez le contrôle de votre environnement, en créant un espace peu stressant pour l'étude, par exemple.
- Classez vos tâches en ordre de priorité et laissez tomber celles qui ne sont pas vraiment nécessaires.

S'ajuster

Modifiez votre environnement externe afin de réduire ou d'éliminer le stress :

- Modifiez votre environnement de travail.
- Changez vos habitudes, notamment ce que vous consommez, la manière dont vous bougez, ce que vous regardez et où vous allez.
- Fixez des limites dans vos relations.

S'adapter

Modifiez votre processus de réflexion interne :

- Changez la vision que vous avez de votre source de stress ou votre façon d'interagir avec celle-ci.
- Reformulez les problèmes en mentionnant la solution souhaitée. Par exemple, ne dites pas « Je ne dors pas suffisamment. » Dites plutôt « Je dois améliorer la qualité de mon sommeil. »
- Envisagez les conséquences possibles de diverses actions – examinez la situation dans son d'ensemble.
- Établissez des attentes et des règles claires et raisonnables pour vous-même.

Directives

Pensez à un facteur de stress précis dans votre vie en ce moment et utilisez le tableau ci-dessous pour déterminer comment chacun des quatre choix sensés – accepter, éviter, s'ajuster et s'adapter – peut contribuer à réduire ou à augmenter votre stress.

Décrivez brièvement le facteur de stress qui vous amène à explorer vos options.

Comment pourrais-je amplifier ce stress?		**Comment pourrais-je réduire ce stress?**
	Accepter Relativisez la situation (elle est ce qu'elle est) afin qu'elle devienne moins personnelle ou moins stressante. **Éviter** Détournez votre attention de la situation ou de la personne qui est source de stress pour l'orienter vers quelque chose de plus positif pour vous. **S'ajuster** Apportez des changements à votre environnement afin de réduire ou d'éliminer le stress. **S'adapter** Changez la vision que vous avez de votre source de stress ou votre façon d'interagir avec celle-ci.	

Vous avez peut-être remarqué...

Vous utilisez peut-être une stratégie d'adaptation qui est nuisible plutôt que saine ou utile. Les quatre choix sensés pourraient vous aider à voir la situation différemment et à réduire votre niveau de stress. De nombreuses organisations utilisent les quatre choix sensés parce qu'ils fonctionnent vraiment.

Extraits de la page Prévenir l'épuisement professionnel du site Web Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale :

Les mensonges qu'on se raconte

Des travailleurs qui se sont rétablis d'un épuisement professionnel ont parlé des mensonges qu'ils se racontaient pour nier les signes, même lorsque des êtres chers les leur faisaient remarquer. En voici quelques-uns :

- Je vais bien.
- Vos questions incessantes me causent plus de stress que mon travail.
- J'aime mon travail.
- Ça me fait plaisir de prendre du travail supplémentaire.
- Je suis seulement fatigué.
- Vous ne comprenez pas, personne d'autre ne peut faire ce travail.
- Des gens comptent sur moi.
- Je veux vraiment être utile.
- Tout ira mieux lorsque ceci sera fait.
- Ça va passer, comme d'habitude.
- Je dois revenir au sommet de ma forme.
- Je vais prendre des vacances et ça ira mieux après.
- Tout irait bien si on me laissait faire mon travail.
- Ce n'est pas moi qui ai des problèmes, ce sont les autres et tout le système.

La plupart étaient convaincus de la véracité de ces affirmations et, dans une certaine mesure, nombre d'entre elles étaient vraies. Le « mensonge », c'était de nier que leur état nuisait à leur santé et à leur bien-être et que des changements s'imposaient. Ce déni a fini par les mener à l'épuisement professionnel.

En savoir plus sur la prévention de l'épuisement professionnel

Que ferez-vous différemment?

Notes



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

- Offertes à tous les employeurs, leaders et employés
- Offertes aux animateurs en santé et sécurité psychologiques en milieu de travail
- 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 :

Ressources pour les aidants naturels
Des conseils et des stratégies pour aider les aidants naturels à promouvoir la santé et le bien-être d'un proche.

Explorez ses options (les quatre choix sensés)
Découvrez comment l'un des quatre choix sensés – Accepter, Éviter, S'ajuster ou S'adapter – peut vous aider à réagir face au stress.

Professionnels indépendants
Des idées et des conseils avisés pour trouver un juste équilibre entre ces défis et les avantages potentiels du travail indépendant.

Gérer le stress
Apprenez à gérer vos réactions face au stress et à préserver votre bien-être.

Nommer, affirmer et recadrer : des outils personnels de gestion du stress
Ce matériel d'atelier et ces outils personnels de gestion du stress peuvent aider à acquérir des compétences permettant de reconnaître et de gérer les réactions aux facteurs de stress quotidiens.

Prévenir l'épuisement professionnel
Des stratégies pour aider à identifier les risques et à prévenir l'épuisement professionnel

Résilience
Cette ressource vous aidera à trouver des stratégies d'adaptation saines pour affronter les aléas de la vie.

Fenêtre de tolérance (au stress)
Quelle est votre fenêtre de tolérance au stress? Est-elle étroite, ce qui vous pousse à réagir par la peur ou la colère? Ou est-elle large, ce qui vous permet de gérer la majorité des facteurs de stress quotidiens?

Travailler à domicile
Le travail à domicile comporte des défis uniques. Découvrez des stratégies pour favoriser votre bien-être tout en équilibrant travail et vie personnelle.

Stress lié à la charge de travail
Utilisez cet outil pour discuter plus facilement avec votre leader de votre charge de travail actuelle et des moyens de la gérer et de l'améliorer.

Nous aimerions savoir comment vous avez utilisé cette ressource gratuite!

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



Les ressources de 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. F79-02435-07/24