Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie



Le programme De la survie à la réussite

Développer sa résilience sur les plans personnel et scolaire

Nous tenons à remercier les professionnels du mieux-être de la communauté de praticiens des universités et des collèges mentionnés plus bas ainsi que les personnes suivantes pour leur contribution à la création de cette ressource : Dr Ian M.F. Arnold; M. Suzanne Arnold, Ph. D.; Dr James Gillett; Natasha Sheikan; Dre Heather Stuart; Brooke Linden; Heather Drummond; Heather Gafne y; Sami Pritchard; Sarah Jenner; David K. MacDonald; Kelsey Pretty; Dr David Brown; Brian Hansell; JianLi Wang; Kaitlin Kellogg; Leah Rosevear; Cassandra Filice; Allison Drew-Hassling; Alexis Dorland; Eric Kovacs et les étudiants de l'Université McMaster, de l'Université Queen's, de l'Université de la Colombie-Britannique Okanagan et de l'Université de Waterloo.

Table des matières

Développer sa résilience sur les plans personnel et scolaire	5
Reconnaître nos réactions automatiques face au stress	8
Choisir des stratégies plus saines	13
Reconnaître et explorer vos facteurs de stress	15
Éviter de comparer vos facteurs de stress à ceux des autres	19
Examiner vos options et prendre de bonnes décisions	20
Équilibrer votre réseau de soutien	25
Reconnaître et utiliser vos forces	28
Résilience sur le plan scolaire pour les étudiants	29
S'engager pour s'épanouir	31
Planificateur de stratégies d'adaptation	33
Connaître les ressources potentielles	34
Annexe A	36

Le programme De la survie à la réussite ne constitue pas une intervention médicale ou en santé mentale. Si vous êtes confronté à des défis de taille, n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous pouvez communiquer avec votre professionnel de la santé, le service aux étudiants de votre école ou Crisis Services Canada (1 833 456-4566). Pour les résidents du Québec seulement, veuillez communiquer avec les Services de crises du Canada au 1 866 277-3533. Certains outils ou certaines ressources présentés dans ce document ne sont disponibles qu'en anglais.

Fondements du programme De la survie à la réussite

À l'origine, cette ressource est basée sur les références ci-dessous. Dans le cadre de notre vérification approfondie, l'Université McMaster a analysé la ressource à la fin de 2017. Les résultats de cette analyse ont été ajoutés dans une nouvelle version qui a par la suite été soumise à une évaluation dans le cadre d'un projet pilote à l'Université Queen's au début 2019.

Holt-Lunstad, Julianne; Robles, Theodore F.; Sbarra, David A. Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, Vol 72(6), Sep 2017, 517-530. Récupéré de **http://psycnet.apa.org/buy/2017-36583-002**

Holt-Lunstad, Julianne; Smith, Timothy B.; Baker, Mark; Harris, Tyler; Stephenson, David (2015); Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review, *Perspectives on Psychological Science*, Vol 10, Issue 2, pp. 227 – 237. Récupéré de **https://doi.org/10.1177/1745691614568352**

Marcotte, Diane; Villatte, Aude; Potvin, Alexandra. Resilience Factors in Students Presenting Depressive Symptoms during the Post-secondary School Transition. Elsevier, 23 December 2014, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Récupéré de **https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814064659**

Mayo Clinic Staf (2016). Need S tress Relief? Try the 4 A's. Récupéré de **https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044476?pg=2**

McCormick, Melinda (2016). Bullying Experiences and Resilience in LGBTQ Youth. Dissertations. 2473. Récupéré de **http://scholarworks.wmich.edu/dissertations/2473**

O'Connor, RC. (2011). Towards an integrated motivational–volitional model of suicidal behaviour. In *Int. handbook of suicide prevention: research, policy and practice* (eds O'Connor, RC; Platt, S; Gordon, J), pp. 181–198. Chichester, UK: Wiley.

Schutte, N.S., Malouf , J.M. The Impact of Signature Character Strengths Interventions: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies* (2018). Récupéré de **https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2**

Wong, Andrew H. C.; Yohani, Sophie, An Exploratory Study of Resilience in Postsecondary Refugee Students Living in Canada. *Canadian Journal of Counselling & Psychotherapy / Revue Canadienne de Counseling et de Psychothérapie.* 2016 Supplement, Vol. 50, pS175-S192. 18p. Récupéré de **http://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=19236182&AN=125399978&h=CgW0XPgECcvYwJV890iB%2fHzmMo9jGz5Ig6lvIldquZ6PCK%2bBUr%2bK6SQqesMoBrFaHBrCuHe7SyZNdEUfKY9R3A%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d19236182%26AN%3d125399978**

Développer sa résilience sur les plans personnel et scolaire

La présente ressource peut vous aider à passer de la simple survie à votre expérience postsecondaire à une vie épanouie en vous aidant à renforcer votre résilience et à concevoir un plan en cas de situation stressante. Élaborer un plan pour traverser les épreuves potentielles peut avoir un effet positif sur votre vie personnelle et scolaire.

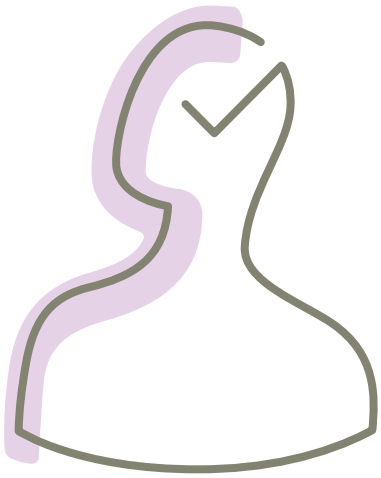
Comprendre comment d'autres personnes font face au stress peut aussi vous rendre plus apte à évaluer objectivement l'ef et que les actions posées par ces personnes pourrait avoir sur vous. Si nous reconnaissons que nous avons tous nos propres réactions à l'égard d'un facteur de stress, nous pouvons également convenir que les comportements d'une autre personne, lesquels peuvent sembler inappropriés ou problématiques, peuvent représenter sa façon de lutter contre le stress et l'adversité.

Avoir un niveau élevé de résilience ne signifie pas que vous éviterez le stress, mais plutôt que vous serez en mesure de vous y adapter et de vous en remettre plus efic acement.

Beaucoup de personnes doivent composer avec des exigences personnelles, familiales, sociales, financières, professionnelles et scolaires. Bien qu'elles essaient de gérer la situation, il peut arriver à n'importe qui d'être déstabilisé par une situation imprévue ou encore de se sentir dépassé en cas de stress important.

Le stress est inévitable et il n'est pas toujours mauvais ou le résultat d'une situation négative. **En fait, le stress peut nous aider à mettre au point des stratégies d'adaptation ou à trouver des solutions efic aces aux problèmes. Il peut constituer une force positive dans notre vie, mais trop de stress peut avoir l'ef et contraire.**

Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive, mais nous sommes habituellement maîtres de notre réaction en fin de compte. Reconnaître nos réactions automatiques, immédiates et imprévues au stress et nous engager à accroître notre résilience favoriseront notre réussite et notre bien-être dans leur ensemble.



La résilience, c'est...

La capacité à s'adapter lors d'une épreuve ou à la surmonter. Voici des exemples d'éléments éprouvants :

- Échec
- Traumatisme
- Dificult és scolaires
- Menaces
- Harcèlement
- Perte
- Dificult és relationnelles ou familiales
- Problèmes financiers
- Problèmes de santé
- Problèmes au travail



La résilience peut vous faire passer…

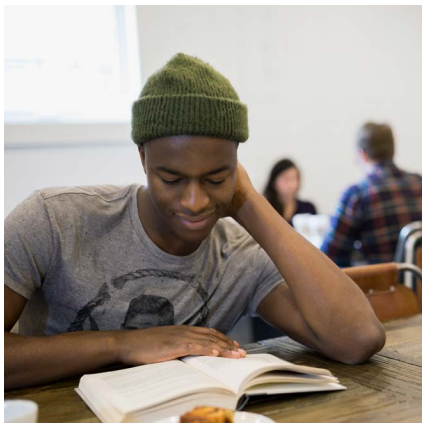
D'une situation de survie...	À une vie épanouie...
Être stressé	Reconnaître vos réactions automatiques face au stress
Réagir de façon malsaine aux facteurs de stress	Choisir des réactions plus saines
Nier ou ignorer les facteurs de stress	Reconnaître et explorer vos facteurs de stress
Vous isoler ou entretenir des relations à sens unique	Équilibrer votre réseau de soutien – les personnes que vous aidez et celles qui vous apportent de l'aide
Continuer de faire ce que vous avez toujours fait, même si ça ne fonctionne pas	Évaluer vos options et prendre de bonnes décisions
Vous battre continuellement contre vos faiblesses	Reconnaître et utiliser vos forces
Vous opposer à apporter des changements positifs ou vous en sentir incapable	Vous engager à croître, à apprendre et à réussir
Attendre d'être confronté à une crise pour trouver de l'aide	Vous assurer que vous êtes au courant des ressources potentielles

Aperçu

Lorsque vous examinez vos **réactions automatiques face au stress**, vous êtes plus outillé pour **choisir de saines stratégies** par la suite. Lorsque vous **reconnaissez et explorez vos facteurs de stress**, vous pouvez plus facilement **équilibrer votre réseau de soutien, examiner vos options et prendre des décisions**. En **reconnaissant et en utilisant vos forces**, vous optimisez votre capacité à vous **engager à réussir**. Il est également important **d'être au courant des ressources potentielles**.

Certaines stratégies qui vous sont communiquées comportent des idées pour surmonter les dificult és, réagir même lorsque vous vous sentez envahi par la peur ou l'inquiétude, apprendre de vos erreurs plutôt que d'être injustement critique envers vous-même et créer un réseau de soutien.

Être résilient ne garantit pas que vous éviterez toute situation de stress, mais peut vous faciliter la tâche pour les surmonter. Vous pourriez être plus en mesure d'anticiper plusieurs types de situations et de vous y préparer. Les sources de stress de même que nos réactions à celles-ci changent avec le temps. Nous vous encourageons donc à consulter ce document de façon périodique ou lorsqu'un changement se produit.



Reconnaître nos réactions automatiques face au stress

Pourquoi est-ce important?

Pour la plupart d'entre nous, le stress est un phénomène quotidien. Souvent, nos réactions au stress sont automatiques. C'est-à-dire que nous ne les choisissons pas, pas plus que nous ne les planifions. Toutefois, en arrivant à reconnaître certaines de nos réactions immédiates en situation de stress, nous serons plus en mesure de les prévoir et de les gérer avant qu'elles ne nuisent gravement à notre vie personnelle ou à notre santé. Chez la plupart des gens, le stress se manifestera également par des réactions physiques automatiques de même que par des changements comportementaux ou émotionnels.

Il faut toujours éliminer la possibilité que l'une ou l'autre de ces réactions indiquent la présence d'un problème de santé indépendant ou sous-jacent pour lequel vous devriez consulter un médecin. Une fois que vous savez que votre réaction est liée au stress, vous pouvez utiliser cette information pour identifier une source de stress ou apporter des changements plus tôt.

Comprendre les réactions automatiques des autres face au stress peut-être très instructif pour nous également. Lorsque nous reconnaissons une réaction au stress chez une autre personne, nous sommes moins enclins à prendre son comportement personnellement. En nous rendant compte qu'il s'agit du mécanisme de défense qui permet à la personne de gérer une situation de stress, nous sommes moins portés à ressentir le besoin de nous défendre et nous sommes peut-être capables de lui venir en aide. Par exemple, votre ami se sent agité si quelqu'un envahit son espace personnel. Une fois que vous le savez, vous êtes en mesure de percevoir l'agitation de votre ami et de lui laisser plus d'espace ou de vous déplacer dans un endroit plus approprié.

Directives

Lisez chaque réaction ou répercussion possible dans les pages suivantes. Cochez les réactions que vous avez habituellement **lorsque vous êtes stressé** et réfléchissez aux réactions dont vous avez été témoin chez les autres. La réaction peut se produire dès les premiers signes de stress ou après une exposition prolongée ou chronique au stress.

Les catégories suivantes comprennent les réactions physiques, émotionnelles et comportementales. Si vous avez une réaction qui ne fait pas partie de la liste, veuillez l'ajouter dans la section « Autres ».

Réactions comportementales

Exemples de réactions comportementales automatiques :	Incidences possibles de cette réaction :
☐ Une consommation d'alcool, de drogues, par exemple	Une dépendance, une dégradation des relations
☐ Une consommation de substance comme le sucre ou la caféine	Une augmentation du stress, des répercussions sur la santé
☐ Des erreurs plus nombreuses	Des dommages à la réputation, la perte de l'emploi, des blessures
☐ La perte d'objets, des oublis — clés, rendez-vous, etc.	Une frustration, une perte de temps, des dommages à la réputation
☐ La maladresse — laisser tomber des objets, trébucher, se heurter à des objets, etc.	Des blessures, des bris
☐ Le manque d'organisation et de concentration dans l'accomplissement des tâches	Le non-respect des échéances, un travail de qualité médiocre
☐ Le manque de stratégie dans l'accomplissement des tâches	Une perte de temps, des occasions ratées
☐ Des jurons, une utilisation de gestes inappropriés	Un risque de froisser les gens, des dommages à la réputation
☐ La surplanification ou la création frénétique de listes	Des demandes croissantes ou un sentiment d'accablement
☐ L'évitement d'événements sociaux ou la froideur avec les gens	Une dégradation de ses relations, l'isolement, des dommages à la réputation
☐ De l'impatience avec les autres	Une dégradation de ses relations
☐ Le sommeil tout habillé	Un sommeil de piètre qualité, une diminution des relations sociales
☐ L'inquiétude au réveil	L'augmentation du stress

Réactions comportementales (suite)

Exemples de réactions comportementales automatiques :	Incidences possibles de cette réaction :
☐ La pression, malgré les répercussions sur votre bien-être	Des erreurs, une diminution de la productivité, une augmentation des risques pour la santé
☐ Un changement malsain sur le plan de l'activité physique	Une baisse d'énergie, un gain ou une perte de poids, des risques pour la santé
☐ Une obsession ou de la négligence par rapport à la propreté	Une mauvaise utilisation de son temps, la dificult é à localiser des objets lorsque le besoin s'en fait ressentir, le développement de germes ou de bactéries
☐ L'isolement	Une dégradation de ses relations, le manque d'un système de soutien
☐ Des emportements	Une dégradation des relations, la perte du respect des autres, la possibilité de préjudices physiques ou émotionnels
☐ La perte de motivation à accomplir un bon travail	La perte de l'emploi, la perte de promotion, une mauvaise évaluation, le non-respect des échéances
☐ Des ef orts décuplés pour accomplir son travail, des périodes de travail rallongées ou une rapidité d'exécution accrue	Un risque d'épuisement professionnel, un équilibre vie-école personnelle précaire, un risque de problèmes de santé
☐ La prise de mauvaises décisions	De la culpabilité ou du regret, une détérioration de ses relations ou de sa réputation à l'école, à la maison ou au travail
☐ La distraction	Des erreurs, un travail de piètre qualité
☐ Une attention portée exclusivement sur l'exécution des tâches ou une obsession relative à cet aspect	L'omission de pauses santé, une interaction inexistante avec ses collègues
☐ Une attitude autoritaire ou agressive	Un éloignement de soi et d'autrui, faire du tort aux autres
☐ Une écoute insufisant e par manque d'intérêt ou d'énergie	Des erreurs, le non-respect des échéances, un risque de froisser les gens
☐ Un changement de l'appétit	Des risques pour la santé, un gain ou une perte de poids, un manque d'énergie
☐ Un comportement impulsif	Des choix irréfléchis
☐ De l'évitement en se livrant à des distractions	Le recours à des activités malsaines pour éviter de faire face à l'élément de stress
☐ Autres :	

Réactions physiques

Exemples de réactions physiques automatiques :	Incidences possibles de cette réaction :
☐ L'urticaire	De la distraction causée par l'inconfort, un malaise par rapport à son apparence
☐ La modification des habitudes de sommeil – trop ou pas assez d'heures de sommeil	L'incapacité à se concentrer, un risque accru de faire des accidents, l'altération de la faculté de prendre des décisions
☐ Une vision trouble ou altérée	La crainte d'une maladie grave, l'incapacité à se concentrer
☐ Des maux de tête ou migraines	L'incapacité d'exercer certaines activités, l'irritabilité accrue
☐ L'épuisement	De l'émotivité, un sentiment de dificult é généralisée
☐ L'apparition de feux sauvages	Un sentiment de gêne, une diminution de la sociabilité
☐ Une irritabilité qui se manifeste surtout avec les proches	Une dégradation de ses relations, l'évitement de se trouver en présence d'autres personnes, susciter le mécontentement des autres
☐ Des rougeurs au visage	Un sentiment de gêne et d'anxiété
☐ Des sueurs ou nausées	Une indisposition ou de la gêne, l'évitement de certaines situations
☐ Une tension dans la nuque ou les épaules	De l'irritabilité, de la douleur, de l'inconfort
☐ Des problèmes digestifs	Une gêne, l'évitement de certaines activités
☐ Des poussées actives d'arthrite ou d'une maladie auto-immune	De la douleur, de l'incapacité à exercer des activités
☐ La respiration superficielle ou des dificult és à respirer	Des crises de panique, de la peur, de l'anxiété
☐ Le serrement des mâchoires ou grincement des dents	Des maux de tête, une douleur à la mâchoire, des dommages aux dents
☐ Le manque d'énergie — même parler est dificile	Un repli sur soi, l'isolement, le désespoir
☐ Autres :	

Réactions émotionnelles

Exemples de réactions émotionnelles automatiques :	Exemples d'incidences possibles de cette réaction :
☐ De la crainte ou de la paranoïa	Des occasions sociales ou scolaires ratées, des risques pour la santé
☐ La suranalyse	Une augmentation du stress, la remise en question de vos décisions
☐ Une tristesse sans raison apparente	De l'embarras, une certaine gêne, l'évitement de se retrouver avec d'autres personnes
☐ Une incapacité à prendre des décisions	Une perte de temps, des occasions ratées, une dégradation des relations
☐ Une insensibilité aux autres	Une apparence de grossièreté ou d'indif érence, l'isolement, la solitude
☐ Une impression que plus rien ne compte vraiment	Un sentiment de désespoir, une dépression
☐ Un manque de compassion envers soi et les autres	Une faible estime de soi, l'isolation et la perte de relations
☐ Des excès de colère ou de frustration	Un risque de froisser les gens, des dommages à la réputation, de la violence
☐ Des débordements émotionnels	De l'embarras, du stress
☐ Une attitude défensive ou une impression de devoir justifier chacune de ses actions ou décisions	De la fatigue, de la colère, des gestes irrationnels
☐ De la distraction ou un manque de concentration	Des erreurs, une blessure
☐ Des critiques injustes envers soi-même ou les autres	Des maux de tête et d'autres symptômes physiques, l'évitement d'événements sociaux ou scolaires, la peur
☐ Des refus répétés	La perte du soutien des autres, des occasions ratées
☐ Autres :	

Vous avez peut-être remarqué

Par l'identification de vos réactions physiques, comportementales et émotionnelles potentielles au stress avant leur apparition, vous pouvez augmenter votre capacité à reconnaître les moments où vous réagissez à un stress.

Vous pouvez ainsi demander de l'aide plus tôt, diminuant de ce fait l'incidence négative du stress sur vos études et votre santé.

Peut-être avez-vous remarqué également que vous attribuez certaines réactions automatiques d'autres personnes à leur personnalité ou à leur caractère alors qu'en fait, il s'agit d'une réaction au stress pour elles.

Pour obtenir plus de renseignements et des ressources à propos des réactions au stress : **https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/mode-vie/votre-sante-vous-sante-mentale-gestion-stress-sante-canada-2008.html**

Choisir des stratégies plus saines

Pourquoi est-ce important?

Il existe un grand nombre de stratégies permettant de réduire l'incidence négative des facteurs de stress. La liste suivante comporte des stratégies pouvant favoriser la prévention ou la gestion du stress. Beaucoup de ces approches sont fondées sur des données probantes, comme les exercices de pleine conscience, de gratitude et de respiration profonde. D'autres sont fondées sur l'expérience transmise par des personnes qui les ont appliquées et qui ont réussi à gérer leur propre stress.

Cependant, toutes ces stratégies ne fonctionnent pas pour tout le monde. En vérité, certaines pourraient être une source de stress parce qu'elles ne parviennent pas à vous calmer ou elles ne sont pas agréables pour vous. D'autres pourraient n'avoir aucun ef et sur vous.



Directives

Cochez les stratégies ci-dessous que vous croyez ou savez efic aces. Surlignez ou encerclez celles que vous souhaitez incorporer à votre routine quotidienne ou hebdomadaire :

- ☐ Vous éloigner de vos travaux scolaires pour prendre une pause au moins toutes les deux heures
- ☐ Demander de l'aide ou du soutien
- ☐ Recourir à des stratégies de gestion du temps
- ☐ Trouver un pair aidant
- ☐ Accéder à des services de soutien scolaires
- ☐ Se joindre à des communautés au sein desquelles vous vous sentez appuyé
- ☐ Noter ce que vous vivez et ressentez
- ☐ Communiquer avec un conseiller, un ami ou un mentor en qui vous avez confiance
- ☐ Pratiquer la méditation ou la pleine conscience
- ☐ Se connecter à sa spiritualité
- ☐ Respirer profondément et utiliser des techniques de relaxation
- ☐ S'hydrater en buvant de l'eau
- ☐ Réfléchir à ses valeurs personnelles et à ses forces
- ☐ Explorer dif érentes options – que pourriez-vous changer, peser le pour et le contre
- ☐ Rechercher les gains rapides et les petites victoires
- ☐ Demander de l'aide pour faire un remue-méninges à la recherche de solutions
- ☐ Examiner ce pour quoi vous être reconnaissant
- ☐ Rester actif en faisant des activités agréables
- ☐ Être conscient de ses pensées et de la façon dont elles nous influencent
- ☐ Éviter les commérages et axer la conversation sur les solutions
- ☐ Demander à quelqu'un de nous écouter et de nous donner un autre point de vue
- ☐ Lire pour le plaisir
- ☐ Passer du temps à l'extérieur, particulièrement dans la nature
- ☐ Chanter ou danser
- ☐ Écoutez de la musique relaxante
- ☐ Rire
- ☐ Faire du bénévolat ou aider les autres
- ☐ Faire de l'exercice — marcher, grimper, pédaler, etc.
- ☐ S'inscrire à des activités sportives
- ☐ S'adonner à l'art créatif
- ☐ Jouer à des jeux de société ou aux cartes
- ☐ Créer une afiche sur laquelle afficher des imag es qui représentent quelque chose de positif
- ☐ Écouter des baladodifusions ou des vidéos agréables
- ☐ Augmenter sa proportion d'aliments sains
- ☐ Améliorer ses habitudes de sommeil
- ☐ Faire une thérapie par la parole ou une thérapie de groupe
- ☐ Passer du temps avec des personnes qui ont une influence positive sur soi
- ☐ Interagir avec des animaux
- ☐ Consulter un médecin ou suivre un traitement, le cas échéant
- ☐ Envisager un traitement complémentaire comme l'acupuncture, la réflexologie, la massothérapie
- ☐ S'adonner à vos loisirs préférés :

  _____
- ☐ S'accorder un peu de calme
- ☐ S'ef orcer de se vêtir de façon à se sentir valorisé
- ☐ Autres :

  _____

Vous avez peut-être remarqué

En incluant des solutions plus saines à vos activités habituelles, non seulement vous contribuez à renforcer votre résilience, mais à réduire le stress dans plusieurs situations dif érentes.

Pour vous aider à opter pour des stratégies plus saines pendant les périodes de stress lié aux études ou à la vie personnelle, vous pouvez puiser quelques idées dans les ressources suivantes : Prenez votre pause présente des activités saines que vous pouvez accomplir seul ou en groupe, en 15 minutes ou moins, dans la plupart des environnements. **https://www.strategiesdesantementale.com/newsletter/healthy-break-activities**

Reconnaître et explorer vos facteurs de stress

Pourquoi est-ce important?

La résilience est la capacité à rebondir après avoir été déstabilisé ou accablé par une épreuve. L'une des façons d'améliorer cette capacité est d'être conscient des événements indésirables qui pourraient nous arriver à tous, et ce, à tout moment et de réfléchir à la façon dont nous pourrions y faire face.

L'objectif n'est pas d'augmenter l'anxiété à propos de ce qui pourrait mal tourner, mais de réaliser que bien des gens ont réussi à surmonter ces épreuves avant nous et à vivre leur vie.

Par exemple, la plupart d'entre nous connaissent des gens qui ont su remonter la pente après avoir connu la maladie, l'invalidité ou l'échec et qui ont par la suite appris à apprécier la vie comme jamais auparavant. Nous connaissons aussi probablement tous une personne qui a subi un revers il y a plusieurs années et qui continue à entretenir de la colère ou d'éprouver de la douleur chaque jour.

En sachant que la vie comporte son lot de dés et en appr enant comment rebondir après une épreuve, vous pouvez faire plus que simplement survivre. Vous pouvez vous remettre d'une épreuve et vous épanouir.



Directives

Les éléments inscrits dans les pages suivantes peuvent être des facteurs de stress importants. Vous ou une personne que vous aimez pourriez en faire les frais.

Il peut y avoir des moments dans la vie où plusieurs facteurs de stress se manifestent en même temps et d'autres moments où vous n'en vivez que quelques-uns. La vie évolue et peut changer à tout moment.

Nous voulons améliorer notre résilience dans toutes les situations de stress, mais il s'agit de l'apprentissage d'une vie.

Nous commencerons avec ce qui est le plus pertinent pour vous à l'HEURE ACTUELLE.

Examinez tous les éléments avec lesquels vous composez actuellement ou auxquels vous aurez à vous adapter dans un avenir rapproché.

À la fin de cette activité, nous vous demanderons de privilégier de un à trois facteurs de stress afin de rechercher des solutions potentielles.

Lorsque vous vérifiez un élément, déterminez s'il s'agit d'un élément auquel vous faites face en ce moment ou duquel vous prévoyez vous inquiéter à court terme.

Vie scolaire

- ☐ La transition vers un collège, un cégep ou l'université
- ☐ Apprendre à vivre de façon autonome (faire la cuisine, le lavage, etc.)
- ☐ Se sentir dépassé par les décisions à prendre et la gestion des obligations
- ☐ La peur de l'échec scolaire
- ☐ La charge ou le contenu d'un cours (trop lourd, manque de pertinence, etc.)
- ☐ Les notes (notes faibles, échec ou pression pour obtenir des notes élevées)
- ☐ Les inquiétudes concernant le choix de cours
- ☐ La pression de planifier votre avenir alors que vous avez des doutes
- ☐ Les attentes de la faculté
- ☐ Les exigences contradictoires pour les étudiants qui reçoivent une bourse d'études
- ☐ Les demandes contradictoires pour les étudiants-athlètes
- ☐ Les attentes liées aux travaux d'équipe
- ☐ L'interaction avec les autres étudiants
- ☐ L'interaction avec les membres de la faculté ou du personnel
- ☐ Le nombre d'élèves par classe
- ☐ Le transport
- ☐ Le stationnement
- ☐ L'équilibre entre les exigences professionnelles et scolaires
- ☐ Le sentiment d'isolement ou de solitude
- ☐ Le manque de ressources pour les identités marginalisées
- ☐ Les barrières linguistiques et culturelles
- ☐ Le choc culturel (chez certains étudiants internationaux ou dans le cadre d'un échange étudiant)
- ☐ Le non-respect des exigences en matière d'accessibilité
- ☐ Le stress des examens
- ☐ Être sur une liste d'attente pour des cours ou des programmes
- ☐ La navigation dans le système postsecondaire
- ☐ Les déplacements dans le campus
- ☐ Les distractions causées par les médias sociaux
- ☐ Le manque d'occasions d'emploi
- ☐ Les frustrations causées par la technologie ou les logiciels
- ☐ Les exigences/attentes en matière de communication (réponses immédiates aux courriels et téléphones cellulaires)
- ☐ Autres :

Vie sociale

- ☐ L'établissement de nouvelles relations
- ☐ La rencontre d'amis solidaires
- ☐ La gestion des relations à distance
- ☐ L'isolement ou l'éloignement de la famille ou des amis
- ☐ Un conflit non résolu ou une dificult é à maintenir des relations
- ☐ Le mal du pays
- ☐ La rupture de relations
- ☐ Le soutien émotionnel des parents ou d'autres membres adultes de la famille
- ☐ Le manque de soutien de la famille quant aux choix scolaires
- ☐ La peur de décevoir la famille
- ☐ Les attentes culturelles/religieuses de la famille
- ☐ La perte d'un être cher
- ☐ La perte d'un animal
- ☐ Le chagrin ou le deuil
- ☐ Le soutien à une personne en deuil
- ☐ Un contact prolongé avec des personnes négatives, frustrées ou colériques
- ☐ La coordination de son horaire avec celui du conjoint ou de toute autre personne importante
- ☐ Un changement non souhaité par rapport à un engagement à l'église, dans la collectivité ou au sein d'un groupe
- ☐ Le soutien aux enfants
- ☐ L'éclatement de la famille (séparation, divorce ou problèmes de garde)
- ☐ Le harcèlement sexuel / la violence
- ☐ Les agressions / la violence / l'intimidation
- ☐ Des commérages / des comportements visant à humilier ou à ridiculiser / de l'intimidation
- ☐ Un traitement dif érent ou injuste
- ☐ Être ignoré
- ☐ La dificult é d'acceptation d'une personne telle qu'elle est
- ☐ Le manque d'acceptation d'une personne pour ce qu'elle est (par la personne elle-même)
- ☐ La stigmatisation ou la discrimination
- ☐ L'injustice sociale
- ☐ La marginalisation fondée sur l'identité
- ☐ Autres :

Santé

- ☐ Une blessure ou une invalidité
- ☐ Un mal-être émotionnel ou physique
- ☐ Une grossesse
- ☐ Un stress lié à la santé d'un ami et d'un membre de votre famille
- ☐ Un traumatisme indirect (l'incidence sur soi du traumatisme vécu par une autre personne)
- ☐ Un diagnostic imprévu, physique ou psychologique
- ☐ Un accès inadéquat à des soins de santé, à du soutien ou à des ressources, pour soi ou pour autrui
- ☐ La gestion des problèmes de santé chroniques et épisodiques
- ☐ Autres :

Finances

- ☐ Le paiement des frais de scolarité
- ☐ Les dépenses courantes
- ☐ L'épicerie
- ☐ Le divertissement / les activités sociales
- ☐ Les frais de subsistance (le loyer, l'hypothèque, l'assurance, etc.)
- ☐ Le transport
- ☐ Les dépenses imprévues
- ☐ Les frais médicaux (l'assurance, les ordonnances, les traitements, etc.)
- ☐ Le remboursement de dettes
- ☐ La planification en fonction des besoins futurs
- ☐ Le manque d'occasions d'emploi
- ☐ Les frais pour des soins pour des personnes à charge (enfants, parents, conjoint, etc.)
- ☐ Autres :

Travail

- ☐ L'incapacité de trouver du travail quand vous en avez besoin
- ☐ L'insécurité liée à l'emploi (la crainte d'être congédié ou de voir son contrat non renouvelé)
- ☐ Le manque de clarté par rapport au poste ou changement des attentes
- ☐ Les dilemmes éthiques
- ☐ L'équité salariale
- ☐ L'intimidation ou le harcèlement
- ☐ Les conflits
- ☐ Un manque de respect ou de civilité
- ☐ Le manque de temps pour planifier ou réfléchir entraînant des erreurs ou la prise de mauvaises décisions
- ☐ Le travail supplémentaire (couvrir les arrières des autres membres de l'équipe)
- ☐ Un manque de souplesse par rapport à l'emploi
- ☐ Autres :

Émotions

- ☐ L'adaptation au changement
- ☐ L'absence de changement / l'ennui
- ☐ La peur de l'échec
- ☐ Une augmentation des responsabilités
- ☐ Un manque de reconnaissance ou d'estime
- ☐ La peur d'être considéré comme inadéquat ou incompétent
- ☐ La stagnation (aucune opportunité de croissance ou de perfectionnement)
- ☐ La peur de manquer quelque chose
- ☐ L'incidence de la critique, du jugement ou des accusations
- ☐ La frustration ou l'irritabilité chroniques
- ☐ Des sentiments persistants de culpabilité ou de honte
- ☐ Des déceptions répétées, des attentes non satisfaites ou un sentiment d'abandon
- ☐ Des inquiétudes par rapport au climat social, politique et économique dans le monde
- ☐ La peur de la violence ou du terrorisme
- ☐ L'incapacité à se détendre ou à prendre du temps pour soi
- ☐ Un sentiment de désespoir
- ☐ Autres :

Le processus visant à reconnaître tous vos facteurs de stress peut sembler quelque peu... stressant. Toutefois, il vous permet de prendre le contrôle de votre vie. Les prochaines pages mentionnent des façons d'y arriver.

À noter : Si vous vous sentez excessivement dépassé actuellement, veuillez demander de l'aide maintenant. Vous trouverez de l'aide à votre école, dans votre collectivité, auprès des prestataires de soins médicaux ou par l'entremise d'une ligne d'écoute téléphonique comme les Services de crise du Canada (1 833 456-4566). Pour les résidents du Québec seulement, veuillez communiquer avec les Services de crises du Canada au 1 866 277-3553. Vous pouvez poursuivre la lecture de ce document plus tard.

S’il vous plaît, évitez de comparer vos facteurs de stress à ceux des autres.

Un facteur de stress peut parfois nous accabler, alors que d’autres fois nous parvenons relativement bien à en gérer plusieurs à la fois.

Que vous cochiez quelques facteurs de stress ou que vous en sélectionniez plusieurs, ils ne peuvent pas être comparés à ceux des autres, car les expériences présentes et passées de chaque personne sont dif érentes.

Une partie ou l’ensemble des éléments énumérés précédemment pourraient devenir des facteurs de stress à un certain moment dans votre vie.

L’objectif de reconnaître les facteurs de stress possibles est de renforcer votre résilience par la suite, afin d’être mieux outillé pour leur faire face.

Le stress est inévitable et ne peut pas être comparé.

Déterminez jusqu’à trois de facteurs de stress avec lesquels vous êtes aux prises en ce moment. Vous vous en servirez pour faire l’exercice suivant.

Pour apprendre davantage de techniques qui vous aideront à vous épanouir à l’école et dans votre vie personnelle, vous pouvez consulter la ressource suivante. L’Université Ryerson vous propose ces sept conseils (en anglais seulement) : **ryerson.ca/studentaf airs/storytelling/2016/09/7-tips-for-success-for-first-year-students--a-study-in-resilienc/**.

Examiner vos options

Pourquoi est-ce important?

Lorsque nous devons faire face à un stress ou à l'adversité, dif érents choix s'ofr ent à nous. Ces choix peuvent habituellement être classés ainsi : Accepter, Éviter, S'ajuster ou S'adapter. Le présent article est une adaptation d'un texte (en anglais seulement) que vous trouverez à l'adresse **mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044476?pg=2**.

Reconnaissez que les choix sensés sont ceux qui peuvent éliminer ou réduire considérablement votre stress :

Accepter

Acceptez les choses (et les gens) que vous ne pouvez réellement pas changer. Aussi dificile que c ela puisse être, accepter ce qu'il est impossible de changer (plutôt que de souhaiter désespérément ou irrémédiablement qu'elles soient dif érentes) vous permet de gérer les stress plus efic acement :

- N'essayez pas de contrôler l'incontrôlable.
- Percevez les défis comme des occasions de croissance personnelle et d'apprentissage.
- Dévoilez vos sentiments pour aider à réduire leur pouvoir sur vos émotions.
- Apprenez à pardonner et à aller de l'avant.

Pour en savoir davantage sur les façons d'arriver à pardonner à une personne qui vous a blessé, consultez l'article sur ce sujet dans le blogue du défunt Dr Dwayne Dyer au **drwaynedyer.com/blog** (en anglais seulement).

Éviter

Évitez le stress inutile. Le stress ne peut pas toujours être évité et il peut même être malsain de fuir des situations stressantes qui doivent être réglées. Toutefois, lorsqu'il y a lieu, essayez d'éviter le stress inutile en mettant en application les conseils suivants :

- Apprenez à dire « non » et à respecter vos limites.
- Évitez les personnes qui pourraient favoriser ou créer un environnement stressant pour vous, lorsque cela est possible.
- Prenez les commandes de votre environnement, comme organiser un espace d'étude ofr ant un faible niveau de stress.
- Inscrivez vos tâches par ordre de priorité sur une liste et supprimez les tâches ou les activités qui ne sont pas vraiment nécessaires.

On peut envenimer la situation en refusant d'aller chercher de l'aide ou en niant le problème.

S'adjuster

Ajustez-vous en modifiant votre environnement externe de façon à réduire ou à éliminer le stress :

- Modifiez votre environnement.
- Changez votre routine, notamment vos habitudes de consommation, votre façon de bouger, ce que vous regardez et les endroits que vous fréquentez.
- Établissez des limites dans vos relations avec les autres.

S'adapter

Adaptez-vous en modifiant votre processus de réflexion interne :

- Changez votre façon de penser à votre source de stress ou d'agir à l'égard de celle-ci.
- Revoyez votre manière de formuler un problème en vous concentrant sur la solution. Par exemple, plutôt que de dire « je ne dors pas assez », dites « je dois améliorer la qualité de mon sommeil ».
- Réfléchissez aux conséquences éventuelles de l'adoption de diverses mesures – voyez la situation dans son ensemble.
- Établissez des attentes et des normes claires et raisonnables pour vous-même.



Des stratégies moins utiles

Lorsqu'elles sont stressées, certaines personnes abusent de l'alcool, de la nourriture ou d'autres substances. Cette réaction peut nous aider à détourner notre attention de la source de notre stress, mais elle améliore rarement les choses.

Des stratégies plus utiles

D'autres vont prendre un peu de temps afin d'envisager les approches potentielles pour résoudre la cause de leur stress. Cela peut permettre de prendre un peu de recul par rapport à la situation.

* Version adaptée des membres du personnel de Mayo Clinic (2016). Need Stress Relief? Try the 4 A's. Récupéré de **mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044476?pg=2** (en anglais seulement)

Directives

Pensez à un facteur de stress présent dans votre vie actuellement et utilisez le tableau ci-dessous pour vous demander de quelle façon les solutions proposées — Accepter, Éviter, S'ajuster ou S'adapter — et vos forces pourraient influer sur votre stress. L'espace prévu est sufisant pour examiner les réponses à trois facteurs de stress dif érents.

Premier stresseur que vous avez déterminé :

Ce qui pourrait augmenter mon stress :

Accepter

Replacer la situation dans son contexte (la situation est ce qu'elle est) de manière à ce que les choses me semblent moins personnelles ou moins stressantes.

Éviter

Concentrer mon attention sur quelque chose de plus positif et ne plus penser à ma source de stress.

S'adjuster

Modifier mon environnement externe de manière à ce que ma source de stress soit réduite ou éliminée.

S'adapter

Modifier ma manière de penser à la source de stress et d'y réagir.

Ce qui pourrait réduire mon stress :

Deuxième stresseur que vous avez déterminé :

Ce qui pourrait augmenter mon stress :

Accepter

Replacer la situation dans son contexte (la situation est ce qu'elle est) de manière à ce que les choses me semblent moins personnelles ou moins stressantes.

Éviter

Concentrer mon attention sur quelque chose de plus positif et ne plus penser à ma source de stress.

S'adjuster

Modifier mon environnement externe de manière à ce que ma source de stress soit réduite ou éliminée.

S'adapter

Modifier ma manière de penser à la source de stress et d'y réagir.

Ce qui pourrait réduire mon stress :

Troisième stresseur que vous avez déterminé :

Ce qui pourrait augmenter mon stress :

Accepter

Replacer la situation dans son contexte (la situation est ce qu'elle est) de manière à ce que les choses me semblent moins personnelles ou moins stressantes.

Éviter

Concentrer mon attention sur quelque chose de plus positif et ne plus penser à ma source de stress.

S'adjuster

Modifier mon environnement externe de manière à ce que ma source de stress soit réduite ou éliminée.

S'adapter

Modifier ma manière de penser à la source de stress et d'y réagir.

Ce qui pourrait réduire mon stress :

Vous avez peut-être remarqué

Il est possible que les stratégies d'adaptation auxquelles vous avez recours s'avèrent, en fin de compte, plus dommageables qu'utiles.

En tenant compte des quatre solutions proposées, vous pourriez modifier votre point de vue de la situation et diminuer votre niveau de stress. Plusieurs écoles, entreprises et organismes utilisent cette stratégie parce qu'elle fonctionne.

Équilibrer votre réseau de soutien

Pourquoi est-ce important?

Comment vous sentez-vous après avoir aidé quelqu'un?

Si cela vous rend heureux et que vous vous sentez bien de le faire, est-ce le cas lorsque vient le moment de demander de l'aide à votre tour? Si votre réponse est non, pourquoi pas?

Certains d'entre nous ont été élevés de façon à croire que venir en aide aux gens était un signe de force alors que de demander de l'aide était au contraire un signe de faiblesse. Lorsque quelqu'un fait appel à vous, pensez-vous qu'il est faible? Probablement pas.

Il nous arrive tous, à un moment ou à un autre, d'aider quelqu'un alors qu'à un autre moment, c'est nous qui avons besoin d'aide. Il y a des moments où nous avons besoin de soutien et d'autres moments où nous devons apporter notre soutien. Demander de l'aide dans nos vies personnelle ou scolaire est l'une des façons de passer de la survie à l'épanouissement.

Plusieurs découvrent qu'il y a probablement plus de personnes qu'ils croient qui seraient heureuses de les aider. Toutefois, les gens n'ont pas tous la même capacité d'aide. Si vous hésitez à demander l'assistance d'une personne, pensez à ce que vous ressentez lorsque vous parvenez à aider quelqu'un. Bien des gens sont heureux d'avoir cette occasion et sont soulagés de constater que nous avons tous besoin d'aide de temps en temps.



Pour être résilient, il faut reconnaître notre besoin d'entrer en relation avec les autres.

Directives

Pensez à votre famille, à vos amis, à vos associés, à vos voisins et aux services que vous pourriez devoir demander.

Dans la colonne de gauche de ce tableau, dressez la liste des personnes auxquelles vous pourriez venir en aide ou que vous aidez déjà pour chacun des éléments.

Dans la colonne de droite, inscrivez le nom de celles qui pourraient vous ofrir c ette aide.

Personnes auxquelles je pourrais venir en aide ou que j'aide déjà	Type d'aide	Personnes qui pourraient me venir en aide ou qui m'aident déjà
	Faire les courses	
	Aider à faire des tâches ménagères	
	Aider à faire des travaux scolaires	
	Apporter un soutien émotionnel	
	Garder un secret	
	Faire preuve de fermeté et rappeler d'accomplir les tâches tout en demeurant gentil	
	Donner l'heure juste et remettre en question mon point de vue	
	Ofrir des enc ouragements et du soutien inconditionnellement	
	Célébrer	
	Se faire rire l'un l'autre	
	Encourager à agir positivement	
	Explorer des solutions potentielles	
	Demander des comptes pour aller au bout des choses	
	S'amuser	
	Aller à un événement social ou scolaire	



Vous avez peut-être remarqué

Vous n’avez jamais à rester seul lorsque vous avez besoin d’aide : il existe toujours quelqu’un qui veut vraiment aider, que ce soit à titre professionnel ou bénévole. Il existe plusieurs ressources scolaires et communautaires que vous pouvez trouver en personne, en ligne ou par téléphone. Notre liste des ressources communautaires et scolaires en fera état. Vous n’aurez qu’à communiquer avec elles.

Le gouvernement du Canada met au premier plan dif érentes ressources destinées aux jeunes au www.canada.ca/fr/services/sante/sante-des-jeunes.html.

Vous pourriez avoir plus de soutien que vous ne l’auriez cru au départ. Il est possible également que vous ayez remarqué que votre réseau de soutien n’est pas aussi étendu qu’il pourrait l’être.

Ce n’est pas un concours de popularité. Nous sommes privilégiés si nous connaissons quelques bonnes personnes qui nous prêteront main-forte en cas de besoin.

Pour vous aider à développer votre réseau, cherchez des occasions de mettre vos forces en valeur et d’ofrir de l’aide à d’autres personnes.

Il peut notamment s’agir de vous joindre à un club, d’aider les autres en ligne ou en personne, de faire du bénévolat ou de trouver une personne qui a besoin de votre aide. Cependant, lorsque vous choisissez de constituer un réseau de soutien, plus vous soutenez de personnes, plus votre réseau de soutien pourrait être grand lorsque vous aurez besoin d’aide.

Reconnaître et utiliser vos forces

Pourquoi est-ce important?

Lorsqu'on parle du caractère d'une personne, il s'agit de la totalité de ce qu'elle est, c'est-à-dire de la façon dont ses pensées, ses sentiments et ses comportements façonnent son être, sa vision du monde et ses interactions avec les gens qui l'entourent. Tout le monde a une force de caractère; des qualités positives qui font partie intégrante de nous. Il est plus facile pour nous de faire usage de nos forces pendant les périodes d'adversité que d'essayer de gérer nos faiblesses. Par exemple, si la patience n'est pas notre force, essayer d'être patient lorsqu'un retard survient dans la remise des résultats scolaires n'est pas chose facile. D'un autre côté, si la créativité constitue l'une de nos forces, nous distraire du stress et de la frustration qu'occasionne l'attente en commençant un projet artistique amusant pourrait s'avérer utile.

Si ce n'est pas déjà fait, envisagez de répondre au sondage sur les forces de caractère mené par Via au **www.viacharacter.org**. Cela vous prendra environ 15 minutes. Vous n'avez pas à acheter la version intégrale du rapport pour en apprendre sur vos principales forces pour cette activité.

Ce sondage est réalisé dans le cadre d'un projet de recherche. Vous devrez donc fournir des renseignements personnels, comme votre nom et votre adresse courriel à des fins de recherche. Sinon, vous pouvez seulement noter quelles sont vos principales forces en vous inspirant de la liste à **l'annexe A**.

Une fois que vous connaîtrez vos trois plus grandes forces, inscrivez-les dans l'espace prévu à cet ef et et ajoutez des façons de vous en servir pour vous aider dans des périodes dif iciles. Voici trois exemples pour vous aider à commencer.

Trois principales forces	Comment je peux utiliser cette force pour m'aider à relever des défis
Pardon	Étant donné que le pardon est l'un de mes principes directeurs et que la vengeance n'en fait pas partie, je peux aller de l'avant même lorsqu'une personne m'a blessé.
Goût d'apprendre	Lorsque tout va de travers, je sais que je peux examiner la situation et que je trouverai une nouvelle façon d'aller de l'avant.
Bravoure	Même quand plusieurs s'opposent à moi, je parviens à faire ce que j'estime être juste.

Vous avez peut-être remarqué

Nous possédons tous plusieurs forces de caractère, mais leur nature et leur degré varient. Par exemple, bien que tout le monde soit curieux, le degré de curiosité peut être plus fort chez certaines personnes que d'autres. De plus, toute force peut être surutilisée au point de devenir un problème. En reprenant l'exemple de la curiosité, le fait de ne pas être assez curieux peut rendre la vie ennuyante. Être trop curieux peut vous faire paraître comme quelqu'un d'indiscret ou d'intrusif. Reconnaître nos forces et les utiliser intelligemment peut contribuer à améliorer notre propre confiance en nous et à établir des liens avec d'autres personnes.

Vous trouverez plus de renseignements et d'outils sur la façon d'utiliser vos forces pour vous aider à vous épanouir dans tous les domaines au : **viacharacter.org/www/Reports-Courses-Resources/Resources/Character-Strength-Fact-Sheets** (en anglais seulement).

Résilience sur le plan scolaire pour les étudiants

Pourquoi est-ce important?

Être incapable d'étudier ou d'assister à un cours peut exacerber le stress. Si vous n'avez pas été en mesure de terminer un travail ou de faire un examen, pour quelque raison que ce soit, avoir un plan qui diminue au maximum les conséquences éventuelles sur votre année scolaire peut tout changer.

Directives

Répondez à chacune des questions suivantes :

1. Si vous n'avez pas réussi à terminer des travaux ou à faire des examens en raison d'une invalidité, votre établissement scolaire prévoit-il des mesures d'adaptation permettant d'accorder une extension, de modifier certaines conditions ou de faire un examen à une autre date?

2. Si vous ne pouviez pas apporter votre contribution à un travail, quelles seraient les conséquences pour les autres membres du groupe ou de l'équipe qui compteraient sur votre apport?

3. Qui peut vous aider à rattraper votre retard ou à rester au fait des exigences scolaires?

4. Si vous deviez cesser de fréquenter l'école temporairement, quel processus devriez-vous suivre et qui pourrait vous venir en aide?

5. De quel régime de garanties ou programme d'État bénéficiez-vous?

6. Quelles tâches ou quels travaux pourraient attendre ou être abandonnés si vous n'étiez pas en mesure de les faire tous?

7. Qui pourrait vous aider si des problèmes avec votre famille, vos amis, des employés, d'autres étudiants ou la faculté survenaient?

8. Quel type de rappel créerez-vous pour passer ce questionnaire en revue dans un an?



Vous avez peut-être remarqué

Les pensées stressantes concernant la vie scolaire peuvent prendre beaucoup de notre temps et de notre énergie. Réalisez qu'il est possible de vous épanouir même si la situation change. Savoir quoi faire en cas de changement non souhaité ou imprévu peut aider à diminuer ce stress.

S’engager à s’épanouir

Pourquoi est-ce important?

Jusqu’à maintenant, nous avons vu qu’il vous arrivait probablement de réagir automatiquement à l’adversité. C’est pourquoi nous avons pris en considération des réactions dif érentes ou des habitudes quotidiennes qui pourraient être plus bénéfiques. Maintenant, vous pouvez vous engager à changer un de vos comportements pendant au moins trois semaines afin d’améliorer votre propre résilience.

Directives

Choisissez un des engagements indiqués ci-dessous. Vous pouvez également décider de créer vos propres engagements.

Au cours des trois prochaines semaines, je m’engage à travailler sur :

☐ **Recadrer ma vision des dificult és pour considérer celles-ci comme des occasions de croissance**

Tout au long de notre vie, nous serons aux prises avec dif érents facteurs de stress comme la déception, la frustration, les conflits ou l’échec. Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive, mais nous choisissons comment nous y réagissons. En choisissant cet engagement, vous prendrez le temps de chercher le côté positif des événements. Ce peut être que vous saurez quel comportement éviter la prochaine fois. Ce peut être que vous avez été obligé de prendre certaines mesures qui vous ont mené vers quelque chose de meilleur. Ce peut être que vous êtes désormais plus sensible et compatissant envers les autres. Dans chacun des cas, inscrivez ce que vous avez acquis et révisez vos notes à la fin.

☐ **Prendre des mesures pour accomplir les tâches que je connais est bénéfique pour moi.**

Le conférencier spécialiste de la motivation Mel Robbins conseille d’agir dès que vous avez une idée de ce qui serait bon pour vous, même s’il vous manque la motivation pour la mettre à exécution. Par exemple, si vous savez que vous devez appeler un membre de votre famille, mais que vous n’avez pas envie de parler au téléphone, comptez à rebours à partir de cinq, puis faites votre appel sans attendre d’en avoir la motivation. Faites-le, c’est tout. Vous vous sentirez probablement mieux après. Cet engagement peut aussi bien fonctionner s’il s’agit de manger sainement, d’aller marcher ou de demander de l’aide. Vous comptez à rebours, puis vous agissez. S’asseoir et attendre la motivation nous pousse rarement à prendre des mesures efic aces.

☐ **Au moyen des quatre solutions proposées précédemment, faire une séance de remue-méninges pour aborder les facteurs de stress**

Utilisez régulièrement les quatre solutions proposées précédemment pour examiner vos options et évaluez comment elles peuvent influer sur votre stress.

☐ **Exprimer ma gratitude aux personnes qui m'aident**

Cela peut nous aider à reconnaître qu'un grand nombre de personnes veulent aider et ofr ent leur soutien tous les jours, que ce soit pour de grandes choses comme pour des petites. Qu'elles vous tiennent la porte ou vous préparent un repas, remerciez-les tout particulièrement pour ce qu'elles ont fait en donnant le plus de détails possible. Par exemple, dites : « Merci d'avoir pris le temps de tenir la porte ouverte pour moi » ou « Je suis vraiment reconnaissant que tu m'aies préparé un sandwich ». En faisant cela, vous remarquerez également que, plus vous encouragez ce type de comportement, plus les gens sont enclins à ofrir de l' aide ou du soutien.

☐ **Apprendre consciemment de mes erreurs**

Lorsque nous cachons nos erreurs, nous risquons de les répéter ou de les voir prendre de l'ampleur. Prendre la responsabilité de nos erreurs et en discuter ouvertement avec l'intention de trouver des solutions peut changer grandement notre point de vue. Nous pouvons voir les choses autrement et comprendre que les erreurs ne sont pas des faiblesses ou des échecs, mais qu'elles font partie de la vie. Cela peut favoriser notre croissance et notre perfectionnement personnels.

☐ **Accepter le soutien of ert et aller en chercher en cas de besoin**

Au cours des prochaines semaines, portez une attention particulière aux ofr es d'aide que vous recevez de votre entourage — vous aider à faire des devoirs, vous apporter un café, vous préparer un repas, etc. Prenez des notes mentalement lorsque des personnes vous ofr ent leur aide et, lorsque cela est possible, acceptez-la et remerciez la personne. De plus, demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin. Ne vous en faites pas si une personne n'est pas en mesure de satisfaire votre demande. Félicitez-vous d'avoir eu le courage de demander de l'aide.

☐ **Améliorer mon discours intérieur (les propos que je tiens à mon endroit)**

Chaque fois que vous tenez des propos dénigrants à votre endroit (je suis idiot, comme je peux être stupide, etc.), prenez-en conscience et reformulez le commentaire comme vous le feriez pour une personne qui vous tient à cœur. Par exemple, « Il s'agit d'une erreur » ou « Essaie de nouveau ». En exerçant votre cerveau à avoir moins de pensées désobligeantes ou critiques à votre égard, vous vous sentirez mieux et augmenterez votre résilience.

Inscrivez un rappel dans votre agenda indiquant de revoir vos progrès l'année prochaine. Conservez votre plan. Consultez-le lorsque le stress devient envahissant ou transmettez-le à un ami de conanc e qui vous aidera lorsque vous en aurez besoin.

Vous avez peut-être remarqué

Le fait de vous être engagé à relever un défi et d'avoir fait part de vos plans à une autre personne peut vous aider à vous responsabiliser par rapport à l'atteinte de vos objectifs. Limitez votre stress en choisissant un élément à changer à la fois.

Planicat eur de stratégies d'adaptation

Dans le planificateur ci-dessous, ajoutez les facteurs de stress les plus probables ou existants ainsi que les stratégies d'adaptation ou les forces auxquelles vous ferez appel pour faire face à ces facteurs de stress. Le premier est un exemple pour vous aider à commencer.

Facteur de stress :

Solitude

Stratégies d'adaptation :

Se joindre à un groupe
Faire du bénévolat

Facteur de stress :

Stratégies d'adaptation :

Facteur de stress :

Stratégies d'adaptation :

Facteur de stress :

Stratégies d'adaptation :

Facteur de stress :

Stratégies d'adaptation :

Facteur de stress :

Stratégies d'adaptation :

Connaître les ressources potentielles

Remplissez cette fiche par vous-même ou procurez-vous la liste des ressources of ertes à votre école ou au sein de votre collectivité **avant d'en avoir besoin.**

Ressources potentielles en milieu scolaire

Services aux étudiants

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Groupes de défense — par ex. international, autochtone ou LGBTQ

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Droits de la personne

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Membres de la faculté

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Centre de santé et de mieux-être

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Ressource médicale ou psychiatrique sans rendez-vous

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Ressources d'une association étudiante

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Programme de soutien par les étudiants

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Ligne d'écoute pour les étudiants en crise ou ligne d'assistance

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Autre

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Ressources potentielles en milieu scolaire

Médecin de famille

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Assureur pour la famille

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Organisme de santé mentale local

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Services d'aide aux toxicomanes

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Ligne d'écoute téléphonique

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Services à l'enfant et à la famille

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Counseling spirituel ou en cas de deuil of ert à l'église, au temple, à la mosquée ou au salon funéraire

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Cercle de soutien — personnes qui conviennent à l'avance de se soutenir les unes les autres

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Personnes prêtes à vous soutenir qui se trouvent proches de vous géographiquement (personnes que vous voyez régulièrement)

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Services de soutien par les pairs

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Autre

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Annexe A – La classication des f orces de VIA

Chaque personne possède les 24 forces de caractère à des degrés dif érents, ce qui fait que chaque personne a un profil caractériel unique. Vous pouvez découvrir le profil de vos forces de caractère en répondant au sondage scientifiquement validé de VIA au **viacharacter.org/survey/account/register** (en anglais seulement).

Sagesse	**Créativité**	Réfléchir à de nouvelles façons de faire les choses constitue une partie importante de vous-même.
	Curiosité	Vous aimez l'exploration et les découvertes.
	Jugement	Vous allez au fond des choses et les examinez sous tous leurs angles.
	Goût d'apprendre	Apprendre à maîtriser de nouvelles compétences, de nouveaux sujets et ensembles de connaissances est une passion.
	Perspective	Ceux qui vous connaissent vous considèrent comme une personne intelligente.
Courage	**Bravoure**	Vous ne pliez pas devant la menace, les défis, les dificult és ou la douleur.
	Honnêteté	Vous vivez votre vie en toute sincérité et authenticité.
	Persévérance	Vous travaillez fort pour terminer ce que vous avez commencé.
	Dynamisme	Vous injectez une dose d'enthousiasme et d'énergie dans tout ce que vous faites.
Humanité	**Gentillesse**	Vous êtes gentil et généreux avec les autres.
	Amour	Vous valorisez les liens étroits avec les autres.
	Intelligence sociale	Vous savez adopter l'attitude qui convient dans les dif érentes situations sociales.
Justice	**Équité**	L'un de vos principes directeurs est de traiter tout le monde équitablement.
	Leadership	Vous êtes excellent pour encourager un groupe à faire avancer les choses.
	Collaboration	Vous excellez en tant que membre d'un groupe.
Modération	**Pardon**	Vous pardonnez à ceux qui vous ont fait du mal.
	Humilité	Vous n'aimez pas attirer l'attention et les autres reconnaissent et apprécient votre modestie.
	Prudence	Vous êtes une personne prudente.
	Autorégulation	Vous êtes une personne disciplinée.
Transcendence	**Goût du beau**	Vous remarquez et appréciez la beauté et l'excellence dans tous les domaines.
	Gratitude	Vous êtes conscient des bonnes choses qui arrivent et vous ne les tenez pas pour acquises.
	Espoir	Vous vous attendez à ce qu'il y a de meilleur dans l'avenir et vous déployez les ef orts nécessaires pour parvenir à vos fins.
	Humour	Faire sourire les autres est important pour vous.
	Spiritualité	Vos croyances dictent vos actions et sont une source de confort pour vous.



Merci d’avoir rempli la feuille et bonne année scolaire.

Le Programme De la survie à la réussite ne constitue pas une intervention médicale ou en santé mentale. Si vous êtes confronté à des défis de taille, n’hésitez pas à demander de l’aide. Vous pouvez communiquer avec votre professionnel de la santé, le service aux étudiants de votre école ou Crisis Services Canada (1 833 456-4566). Pour les résidents du Québec seulement, veuillez communiquer avec les Services de crises du Canada au 1 866 277-3553.

Notes

Notes

Le présent document constitue une source d'information générale. Il ne comporte aucune obligation contractuelle, il ne fait aucune représentation et il n'ofr e aucune garantie (explicite ou implicite). La Canada Vie n'est pas responsable des pertes découlant directement ou indirectement de l'utilisation de l'information figurant dans le présent document ou de toute action entreprise sur la foi de cette information. Les liens ou les références à des ressources externes sont fournis pour votre commodité seulement; ils ne sauraient être interprétés comme une approbation de la part de la Canada Vie ou de tout tiers à l'égard des produits, des services, des conseils et des opinions qui sont présentés dans ces ressources.

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, visitez le **ssmcv.com**.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F70-0193-1/21