Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie



Édition professionnelle

Plan visant à accroître la résilience

Document destiné aux leaders, aux employés et aux travailleurs autonomes

Table des matières

Développer sa résilience	5
Reconnaître vos réactions automatiques face au stress	8
Choisir des stratégies plus saines	13
Reconnaître et explorer vos facteurs de stress	15
S'il vous plaît, évitez de comparer vos facteurs de stress à ceux des autres	19
Examiner vos options	20
Équilibrer votre réseau de soutien	23
Reconnaître et utiliser vos forces	26
Résilience au travail pour les leaders	27
Résilience au travail pour les employés	29
Résilience au travail pour les travailleurs autonomes	31
S'engager envers soi-même	34
Planificateur de stratégies d'adaptation	37
Connaître les ressources potentielles	38
Annexe A – La classification des forces de VIA	40

Cette ressource 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 un professionnel de la santé, le personnel responsable de votre programme de mieux-être au travail ou de votre programme d'aide aux employés ou les Services de crises 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.



Développer sa résilience

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

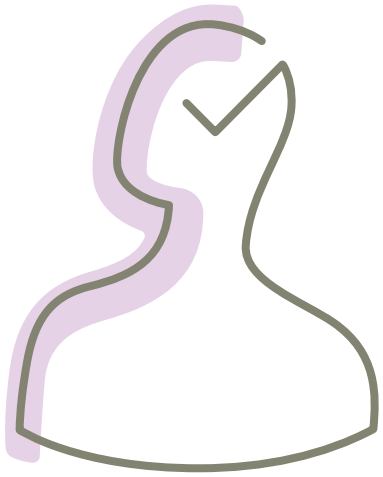
Comprendre comment d'autres personnes font face au stress peut aussi vous rendre plus apte à évaluer objectivement l'effet que les actions posées par ces personnes pourraient avoir sur vous. Si nous reconnaissons que nous avons tous nos propres réactions à l'égard d'un facteur de stress, nous pouvons également convenir que les comportements d'une autre personne, qui 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 efficacement.

Beaucoup de personnes doivent composer avec des exigences personnelles, familiales, sociales, financières et professionnelles. Bien que nous essayions 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 efficaces aux problèmes. Il peut constituer une force positive dans notre vie, mais trop de stress peut avoir l'effet 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 favorisera notre réussite et notre bien-être dans leur ensemble.



La résilience est...

la capacité à surmonter une épreuve ou à s'y adapter.
Voici des exemples :

- Échec
- Traumatisme
- Tragédie
- Menaces
- Harcèlement
- Perte
- Difficultés 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 des facteurs de stress ou ne pas en tenir compte	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 difficult és en :

- Réagissant même lorsque vous vous sentez envahi par la peur ou l'inquiétude
- Apprenant de vos erreurs plutôt que d'être injustement critique envers vous-même
- Créant 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 vos 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 lors d'un 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 son propre stress, nous sommes moins enclins à ressentir le besoin de nous défendre et nous sommes peut-être capables de lui venir en aide. Par exemple, vous découvrez que l'un de vos amis commence à se sentir agité s'il n'a pas 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 « Autre ».

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, une perte de temps
☐ 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	L'augmentation du stress
☐ 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, un effet démotivant sur autrui
☐ 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 difficulté 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, le non-respect des échéances
☐ Des efforts décuplés pour accomplir son travail, des périodes de travail rallongées ou une rapidité d'exécution accrue	Un risque d'épuisement professionnel, un équilibre travail-vie personnelle précaire, un risque de problèmes de santé
☐ La prise de mauvaises décisions	La dégradation du travail et des relations
☐ La distraction – inefficacité lors de l'accomplissement de plusieurs tâches à la fois	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), une pression excessive créée par l'exigence de la perfection
☐ Une écoute insuffisante par manque d'intérêt ou d'énergie	Des erreurs, le non-respect des échéances
☐ Un changement de l'appétit	Des risques pour la santé, un gain ou une perte de poids, un manque d'énergie
☐ Un comportement compulsif	De mauvais choix, de mauvaises habitudes, 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
☐ Autre :	
☐ Autre :	

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
☐ Les maux de tête ou les migraines	La difficulté à accomplir ses tâches, une irritabilité exacerbée
☐ L'épuisement	De l'émotivité, un sentiment de difficulté 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
☐ Des rougeurs au visage	Un risque d'hypertension artérielle, de l'embarras
☐ Des sueurs ou des 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
☐ De l'arthrite ou une maladie auto-immune	De la douleur, de l'incapacité à exercer des activités
☐ La respiration superficielle ou rapide ou des difficultés à respirer	De l'anxiété, des crises de panique
☐ Le serrement des mâchoires ou le grincement des dents	Une douleur à la mâchoire, des dommages aux dents
☐ Un manque d'énergie — même parler est difficile	Un repli sur soi, l'isolement, le désespoir
☐ Autre :	
☐ Autre :	

Réactions émotionnelles

Exemples de réactions émotionnelles automatiques :	Incidences possibles de cette réaction :
☐ De la crainte ou de la paranoïa	Des occasions sociales ou professionnelles ratées, des risques pour la santé
☐ La suranalyse	Une augmentation du stress, la remise en question de vos décisions
☐ Un manque de conscience de soi	Des regrets, de mauvais choix, la prise d'un trop grand nombre de responsabilités
☐ Une tristesse sans raison apparente	De l'embarras, une certaine gêne, l'évitement de se retrouver avec d'autres personnes
☐ Une perte de perspective objective	Une tendance à dramatiser, un sentiment de désespoir ou d'être dépassé
☐ Une incapacité à prendre des décisions	Une perte de temps, des occasions ratées
☐ Une insensibilité aux autres	Une apparence de grossièreté ou d'indifférence, l'isolement
☐ Une impression que plus rien ne compte vraiment	Un sentiment de désespoir, de la dépression, des maladies mentales
☐ 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, de l'irrationalité
☐ De la distraction ou un manque de concentration	Des erreurs, un risque à la sécurité d'emploi ou à la réputation, des blessures corporelles
☐ Des critiques injustes envers soi-même	Des maux de tête et d'autres symptômes physiques, l'évitement d'événements sociaux ou professionnels, la peur
☐ Des refus répétés	La perte du soutien des autres, des occasions ratées
☐ Autre :	

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 votre travail 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.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress?_ga=2.162618428.1673093798.1606848100-1885859934.1606848100**

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 savez efficaces pour vous. Cochez les stratégies qui pourraient vous aider ou que vous êtes prêt à essayer. Choisissez quelques stratégies clés – plusieurs peuvent vous sembler intéressantes, mais concentrez-vous sur celles que vous avez le temps de mettre en pratique.

Choisissez quelques solutions saines parmi celles proposées et incorporez-les dans vos routines quotidiennes ou hebdomadaires :

- ☐ Méditer
- ☐ Pratiquer la pleine conscience ou utiliser des applications de pleine conscience
- ☐ Approfondir sa spiritualité
- ☐ Utiliser des techniques de relaxation au moyen d'exercices de respiration profonde
- ☐ S'exposer à la lumière naturelle tous les jours
- ☐ S'hydrater en buvant de l'eau
- ☐ Demander de l'aide ou du soutien
- ☐ S'éloigner de son poste de travail lors de ses pauses
- ☐ Réfléchir à ses valeurs personnelles et à ses forces
- ☐ Explorer différentes options – que pourriez-vous changer, peser le pour et le contre
- ☐ Rechercher les gains rapides – les petites victoires, toutes les choses positives
- ☐ Demander de l'aide pour faire un remue-méninges à la recherche de solutions
- ☐ Cultiver la gratitude – se concentrer sur ce que l'on apprécie de la vie
- ☐ 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
- ☐ Recevoir des traitements d'acupuncture ou d'autres traitements complémentaires
- ☐ Passer du temps à l'extérieur, particulièrement dans la nature
- ☐ Aller faire un tour en voiture
- ☐ Écouter de la musique, chanter, danser, etc.
- ☐ Rire
- ☐ Faire du bénévolat ou aider les autres
- ☐ Faire de l'exercice – marcher, grimper, pédaler, etc.
- ☐ Faire du sport ou des activités récréatives
- ☐ S'adonner à l'art créatif
- ☐ Passer du temps avec ses enfants – leur faire la lecture, les écouter rire, jouer, etc.
- ☐ Créer une affiche sur laquelle afficher des images qui représentent quelque chose de positif
- ☐ Écouter des baladodiffusions ou des vidéos agréables
- ☐ Soigner son alimentation – augmenter sa proportion d'aliments sains
- ☐ Améliorer ses habitudes de sommeil
- ☐ Entreprendre une thérapie par la parole
- ☐ Avoir recours à la massothérapie, à l'aromathérapie, au reiki ou à la réflexologie
- ☐ Passer du temps dans le silence
- ☐ Passer du temps avec des personnes qui ont une influence positive sur soi
- ☐ Jouer aux cartes avec des amis
- ☐ Planifier un voyage
- ☐ Interagir avec des animaux
- ☐ Déléguer toute tâche qui ne nous incombe pas
- ☐ Consulter un médecin ou suivre un traitement, le cas échéant
- ☐ Obtenir un traitement de naturopathie ou complémentaire
- ☐ S'adonner à ses loisirs préférés
- ☐ S'efforcer de se vêtir de façon à se sentir valorisé
- ☐ Prendre une pause au besoin ou au moins toutes les deux heures
- ☐ Tenir un journal – noter ce que l'on vit et ressent
- ☐ Obtenir de l'aide relativement à des stratégies de gestion du temps
- ☐ Communiquer avec un conseiller, un ami ou un mentor en qui nous avons confiance
- ☐ Se joindre à des communautés ou à des groupes au sein desquels vous vous sentez appuyé
- ☐ Autres :

Vous avez peut-être remarqué

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

Optez pour des stratégies plus saines pendant les périodes de stress personnel. 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 : **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 de prendre conscience des nombreuses épreuves qui pourraient survenir dans notre vie 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 ont réussi à aller de l'avant.

Par exemple, la plupart d'entre nous connaissent des gens qui ont su remonter la pente après avoir connu une maladie grave, l'invalidité ou l'échec et qui ont ensuite profité de la vie comme jamais auparavant. De même, nous connaissons probablement des personnes qui ont vécu un revers ou une déception et qui sont toujours habitées, des années plus tard, par la colère ou la souffrance.

Sachant que la vie nous réserve inévitablement un lot de dés, nous pouvons développer notre capacité à rebondir pour arriver à passer de la survie à la réussite.



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.

Au cours de notre vie, nous traverserons peut-être des périodes durant lesquelles les facteurs de stress sont nombreux et variés. 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.*

Cochez 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 un de ces facteurs de stress afin de rechercher des solutions potentielles.

N'oubliez pas de déterminer si les éléments cochés représentent des défis auxquels vous êtes confronté en ce moment ou plutôt des défis que vous prévoyez devoir surmonter dans un avenir immédiat.

Santé

- ☐ Une blessure ou une invalidité
- ☐ Un mal-être émotionnel ou physique
- ☐ Une grossesse
- ☐ Votre identité personnelle, notamment votre identité sexuelle
- ☐ Un stress lié à la santé d'un ami et d'un membre de votre famille
- ☐ Un traumatisme par ricochet – l'incidence sur soi de la douleur d'une autre personne
- ☐ Un diagnostic imprévu, physique ou psychologique
- ☐ Un accès inadéquat à des soins, à du soutien ou à des ressources, pour soi ou pour autrui
- ☐ La gestion des problèmes de santé chroniques ou épisodiques
- ☐ De la surstimulation – manque de repos mental en raison des exigences professionnelles/personnelles

Finance

- ☐ Le manque de moyens pour subvenir aux dépenses quotidiennes
- ☐ Les dépenses imprévues
- ☐ Le remboursement de dettes
- ☐ Une perte sur placement
- ☐ La crainte de manquer d'argent à la retraite
- ☐ Les frais de soins de longue durée pour vos parents, votre partenaire ou toute autre personne qui vous est chère
- ☐ Toute perte subie en raison d'un événement traumatisant – incendie, accident, inondation, tempêtes, etc.
- ☐ Les frais médicaux – assurance, ordonnance, traitement
- ☐ Autres :

Vie sociale

- ☐ La coordination de son horaire avec celui du conjoint ou de toute autre personne importante
- ☐ Le soutien des parents ou d'autres membres adultes de la famille
- ☐ Les attentes culturelles ou un conflit familial relatif à d'autres attentes
- ☐ Le deuil
- ☐ Le soutien à une personne en deuil
- ☐ La perte d'un animal
- ☐ Un contact prolongé avec des personnes négatives, frustrées ou colériques
- ☐ L'isolement ou l'éloignement de la famille ou des amis
- ☐ Un conflit non résolu ou une difficulté à maintenir des relations

- ☐ Le harcèlement sexuel / la violence
- ☐ Les agressions, la violence, l'intimidation
- ☐ Des commérages, des comportements visant à humilier ou à ridiculiser, de l'intimidation
- ☐ L'injustice sociale
- ☐ La stigmatisation ou la discrimination
- ☐ La difficulté d'acceptation d'une personne telle qu'elle est
- ☐ La difficulté d'acceptation d'une personne pour ce qu'elle est (par la personne elle-même)
- ☐ La marginalisation fondée sur l'identité
- ☐ Le fait de laisser pour compte ou d'ignorer une personne
- ☐ Un changement non souhaité par rapport à un engagement – à l'église, dans la collectivité ou au sein d'un groupe
- ☐ Les responsabilités parentales, y compris auprès d'un enfant adulte
- ☐ La gestion des activités scolaires et parascolaires des enfants
- ☐ Le soutien aux enfants ayant des besoins particuliers ou des problèmes de santé
- ☐ L'éclatement de la famille – séparation, divorce ou problèmes de garde
- ☐ La rupture de relations amicales ou professionnelles
- ☐ Le syndrome du nid vide – adaptation après le départ des enfants de la maison
- ☐ La peur de décevoir la famille ou les amis

Travail

- ☐ 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
- ☐ D'importants changements organisationnels – fusion, acquisition, réorganisation, etc.
- ☐ Des conflits
- ☐ La culture de l'organisation ou de l'équipe – manque de respect ou de politesse
- ☐ Le manque de temps pour planifier ou réfléchir entraînant des erreurs ou la prise de mauvaises décisions
- ☐ Les dilemmes éthiques
- ☐ L'intimidation ou le harcèlement en milieu de travail
- ☐ Le harcèlement de groupe – lorsqu'un groupe traite une personne rudement
- ☐ Un manque de souplesse par rapport à l'emploi
- ☐ Un manque d'équité salariale
- ☐ Un manque de reconnaissance ou d'estime
- ☐ La peur d'être considéré comme inadéquat ou incompétent
- ☐ La stagnation – aucune opportunité de croissance de l'emploi ou de perfectionnement
- ☐ La pression / les exigences professionnelles
- ☐ L'octroi de responsabilités sans l'autorité nécessaire pour les exercer
- ☐ Une formation inadéquate
- ☐ Des ressources inadéquates ou inefficaces
- ☐ Des inquiétudes par rapport à la qualité ou à la sécurité des produits ou du milieu de travail
- ☐ Des préoccupations en matière de santé et de sécurité au travail
- ☐ Des problèmes liés à la santé et à la sécurité psychologiques en milieu de travail
- ☐ Des événements traumatisants majeurs, y compris les blessures en milieu de travail ou le décès
- ☐ Un manque de contrôle par rapport aux opportunités professionnelles
- ☐ Du retard accumulé dans son travail au retour de vacances
- ☐ La culpabilité du survivant – lorsque d'autres perdent leur emploi ou se blessent
- ☐ Les exigences/attentes en matière de communication – réponses immédiates aux courriels et téléphones cellulaires
- ☐ Autres :

Émotions

- ☐ L’adaptation au changement
- ☐ L’absence de changement / l’ennui
- ☐ La peur de l’échec
- ☐ La peur de manquer quelque chose
- ☐ L’incidence de la critique, du jugement ou des accusations
- ☐ La peur d’être considéré comme inadéquat ou incompétent
- ☐ L’humiliation
- ☐ 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 :

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 différentes.

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.

Dans les listes précédentes, choisissez un facteur de stress avec lequel vous êtes aux prises en ce moment. Vous vous en servirez pour faire l’exercice suivant intitulé Examiner vos options.

Examiner vos options

Pourquoi est-ce important?

Lorsque nous devons faire face à un stress ou à l'adversité, différents choix s'offrent à nous. Ces choix peuvent habituellement être classés ainsi :

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

Le présent article est une adaptation d'un texte (en anglais seulement) que vous trouverez à l'adresse **wellness.uchicago.edu/healthy-living/health-information/stress/**.

Reconnaître 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 difficile que cela puisse être, accepter ce qu'il est impossible de changer (plutôt que de souhaiter désespérément ou irrémédiablement qu'elles soient différentes) vous permet de gérer votre stress plus efficacement :

- 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 en anglais sur ce sujet du défunt Dr Wayne Dyer au **drwaynedyer.com/blog/category/forgiveness/**

Éviter

Évitez le stress inutile. Le stress ne peut pas toujours être évité. 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 de travail offrant 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.

S'ajuster

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

- Modifiez votre environnement.
- Changez vos routines, y compris ce que vous consommez, la façon dont vous bougez, ce que vous regardez et les endroits où vous allez.
- Établissez des limites dans vos relations.

S'adapter

Adaptez le processus de réflexion interne :

- Modifiez la façon dont vous voyez la source de stress ou dont vous interagissez avec celle-ci.
- Reformulez le problème en un énoncé de la solution souhaitée (p. ex., Je ne dors pas suffisamment devient J'ai besoin d'améliorer la qualité de mon sommeil).
- Tenez compte des conséquences possibles de la prise de diverses mesures. Regardez la situation dans son ensemble.
- Établissez des attentes et des normes claires et raisonnables pour vous-même.



Nous pouvons même amplifier notre stress en refusant de demander de l'aide ou en niant l'existence d'un problème.

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. Au contraire, elle peut même les envenimer.

Une stratégie plus utile

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.

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 – pourraient influer sur votre stress.

Décrivez brièvement le facteur de stress pour lequel vous explorerez les options qui s'ofr ent à vous.

Ce qui pourrait augmenter mon stress :

Accepter

Replacez la situation dans son contexte – la situation est ce qu'elle est – de manière à ce que les choses vous semblent moins personnelles ou moins stressantes.

Éviter

Concentrez votre attention sur quelque chose de plus positif et ne pensez plus à votre source de stress.

S'ajuster

Modifiez les conditions de manière à ce que votre source de stress soit réduite ou éliminée.

S'adapter

Changez votre façon d'agir face à votre source de stress.

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 entreprises 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? Sinon, pourquoi?

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.

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.

Il nous arrive tous, à un moment ou à un autre, d'aider quelqu'un alors que nous devrions demander de l'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 professionnelle est l'une des façons de renforcer notre résilience.

Vous pourriez découvrir que plus de personnes que vous le croyez seraient prêtes à vous aider. Toutefois, les gens n'ont pas tous la même capacité d'aide. Si la première personne à laquelle vous demandez de l'aide n'est pas en mesure de le faire ou n'est pas prête à vous aider, enquérez-vous auprès de quelqu'un d'autre.



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

Directives

Pensez aux personnes ou aux ressources auxquelles vous pourriez vous adresser pour demander de l'aide, comme :

• Votre famille • Des amis • Des associés • Des collègues • Des voisins • Différents services

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 chacune des tâches inscrites dans la colonne centrale. Dans la colonne de droite, inscrivez le nom de celles qui pourraient vous offrir cette aide. Essayez d'indiquer différentes personnes de manière à vous créer un réseau diversifié en cas de besoin.

Personnes auxquelles je peux apporter de l'aide ou que j'aide déjà	Type d'aide	Les personnes qui pourraient me venir en aide ou qui le font déjà
	Faire les courses	
	Aider à faire des tâches ménagères	
	Aider à accomplir des tâches professionnelles	
	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	
	Offrir des encouragements et du soutien inconditionnellement	
	Célébrer	
	Rigoler	
	Encourager à agir positivement	
	Explorer des solutions potentielles	
	Demander de faire des comptes pour aller au bout des choses	
	S'amuser	
	Aller à un événement social ou professionnel	



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 organisationnelles et de proximité que vous pouvez trouver en personne, en ligne ou par téléphone. Prenez le temps de découvrir ces ressources maintenant afin qu’elles soient plus faciles à trouver lorsque vous devrez y recourir.

Le gouvernement du Canada met en lumière différentes ressources à l’adresse suivante : **https://www.canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/mieux-etre-inclusion-diversite-fonction-publique/sante-mieux-etre-fonctionnaires/sante-mentale-travail/ressources-employes-matiere-sante-mentale-milieu-travail.html**

Vous avez peut-être 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 personnes bienveillantes 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’offrir de l’aide à d’autres personnes.

Il peut notamment s’agir de vous joindre à un groupe, d’aider les autres en ligne ou en personne, de faire du bénévolat ou de trouver une personne qui a besoin de votre aide. Lorsque vous choisissez de constituer un réseau de soutien, vous pourriez découvrir que 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 :

- La façon dont ses pensées, ses sentiments et ses comportements façonnent son être
- Sa vision du monde
- 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. Nous n'avons pas besoin d'essayer d'y penser parce qu'elles nous viennent naturellement. 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 le déroulement d'un projet professionnel 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** (en anglais seulement) afin de contribuer à la recherche. 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 effet et ajoutez des façons de vous en servir pour vous aider dans des périodes difficiles. 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 monotone. 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 au travail pour les leaders

Pourquoi est-ce important?

Ne pas être en mesure de travailler peut augmenter le stress. S'il vous arrivait, pour une raison ou pour une autre, de ne plus pouvoir accomplir votre travail habituel, le fait d'avoir un plan qui diminue les répercussions négatives potentielles de votre absence au travail pourrait être d'un grand secours.

Directives

Répondez à chacune des questions ci-dessous.

1. Est-ce que des mesures d'adaptation ont été prévues pour le cas où vous ne pourriez plus accomplir votre travail habituel (comme le travail à la maison, le travail à temps partiel ou encore le partage de poste)? Si ces options ne sont pas envisageables, qui pourrait vous aider?

2. Quelles seraient les répercussions sur votre milieu de travail, vos collègues et les employés si vous étiez incapable d'accomplir votre travail habituel? Que pourriez-vous faire pour les éviter?

3. Si votre employeur n'offre pas de régime d'avantages sociaux, comment pourriez-vous continuer à régler vos factures si vous ne pouviez plus travailler?

4. De quel régime d'assurance privé ou public bénéficiez-vous?

5. Quelles tâches pourraient attendre ou tout simplement être abandonnées si vous n'étiez plus en mesure de travailler?

6. Il est probable que votre travail change avec le temps. Cela signifie que vos besoins aussi pourraient changer. Par conséquent, nous vous conseillons de prévoir un rappel afin de revoir ce plan dans un an.

Vous avez peut-être remarqué

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

Résilience au travail pour les employés

Pourquoi est-ce important?

Ne pas être en mesure de travailler peut augmenter le stress. S'il vous arrivait, pour une raison ou pour une autre, de ne plus pouvoir accomplir votre travail habituel, le fait d'avoir un plan qui diminue les répercussions négatives potentielles de votre absence au travail pourrait être d'un grand secours.

Directives

Répondez aux questions ci-dessous.

1. Est-ce que des mesures d'adaptation ont été prévues pour le cas où vous ne pourriez plus accomplir votre travail habituel (comme le travail à la maison, le travail à temps partiel ou encore le partage de poste)? Si ces options ne sont pas envisageables, qui pourrait vous aider?

2. Quelles seraient les répercussions sur votre milieu de travail, vos collègues et les employés si vous étiez incapable d'accomplir votre travail habituel? Que pourriez-vous faire pour les éviter?

3. Si votre employeur n'offre pas de régime d'avantages sociaux, comment pourriez-vous continuer à régler vos factures si vous ne pouviez plus travailler?

4. De quel régime d’assurance privé ou public bénéficiez-vous?

5. Quelles tâches pourraient attendre ou tout simplement être abandonnées si vous n’étiez plus en mesure de travailler?

6. Pouvez-vous fixer un rappel pour revoir ce plan dans un an? Comment vous y prendrez-vous?

Vous avez peut-être remarqué

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

Résilience au travail pour les travailleurs autonomes

Pourquoi est-ce important?

Lorsque vous êtes travailleur autonome, le fait de ne pas être en mesure de travailler peut considérablement augmenter votre niveau de stress, surtout si votre salaire est la seule source de revenu de votre ménage. Le fait de laisser tomber vos employés et vos clients peut également constituer une source de tension. Si vous n'étiez pas en mesure d'accomplir votre travail habituel, avoir un plan pour la continuité des affaires pourrait être d'un grand secours.

Directives

Répondez aux questions ci-dessous.

1. Quelles seraient les répercussions sur vos clients et votre réputation si vous étiez incapable d'accomplir votre travail habituel? Que pourriez-vous faire pour les éviter?

2. Si vous êtes travailleur autonome ou si votre organisation n'offre pas de régime d'avantages sociaux, comment pourriez-vous continuer à régler vos factures si vous ne pouviez plus travailler?

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

4. Comment pourriez-vous générer des revenus passifs (revenus que vous continuez de percevoir lorsque vous ne travaillez pas)? Considérez la vente de produits, les loyers, etc.

5. Quels biens pourriez-vous vendre et quelles sont les économies dont vous pourriez disposer?

6. Quelles tâches pourraient attendre ou tout simplement être abandonnées si vous n'étiez plus en mesure de travailler?

7. Quels amis, collègues ou membres de votre famille pourraient vous aider ou prendre votre place temporairement si vous n'étiez pas en mesure de travailler?

Remplissez le tableau suivant en inscrivant le nom de personnes qui pourraient vous aider à respecter vos engagements ou vos obligations envers les clients ou qui pourraient continuer à s'occuper de vos employés. Pensez à des personnes, à des services ou à d'autres organisations qui pourraient prêter main-forte. Il pourrait s'agir de concurrents qui offrent le même type de services ou de produits ou des agences de placement temporaire qui peuvent envoyer des employés intérimaires.

Qui pourrait vous aider à respecter vos engagements?			
Nom	**Entreprise**	**Courriel**	**Numéro de téléphone**

Il est fort probable que votre entreprise se transforme avec le temps. Cela signifie que vos besoins pourraient changer, de même que vos remplaçants potentiels. Par conséquent, nous vous conseillons de prévoir un rappel afin de revoir ce plan dans un an.

Vous avez peut-être remarqué

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

S’engager envers soi-même

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 exploré des réactions différentes 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 ou plusieurs engagements ci-dessous. Vous pouvez également décider de créer vos propres engagements.

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

☐ **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 différents 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 connaissez maintenant le comportement à éviter à l’avenir. 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 sais être bénéfiques 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 passer à l’action. 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 efficaces.

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

En utilisant les quatre solutions proposées précédemment, examinez vos options de réactions au stress et évaluez comment elles peuvent influer sur celui-ci.

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

Cela peut nous aider à reconnaître qu'un grand nombre de personnes veulent aider et offrent 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 ». De cette façon, vous remarquerez probablement que plus vous encouragez ce type de comportement, plus les gens sont enclins à offrir 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. Accepter de prendre la responsabilité de nos erreurs et d'en discuter ouvertement avec l'intention de trouver des solutions afin d'éviter qu'elles se répètent 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 offres d'aide que vous recevez de votre entourage – vous apporter un café, vous préparer un repas, etc. Prenez des notes mentalement lorsque des personnes vous offrent 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. Soyez simplement fier d'avoir eu le courage de demander.

☐ **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 confiance 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 ou deux à changer à la fois.



Merci d’avoir rempli ce planificateur sur la résilience

Cette ressource n’est pas destinée à remplacer toute 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 ou le personnel responsable de votre programme d’aide aux employés ou les Services de crises 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.

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 y faire face. 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 offertes au sein de votre organisation, de votre collectivité ou de toute autre association avant d'en avoir besoin.

Ressources potentielles en milieu de travail

Ressources humaines

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Centre de santé et de mieux-être

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Assureur

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Infirmier en santé du travail

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Programme d'aide aux employés (PAE)

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Association ou ressources accessibles aux membres

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Programme de soutien par les pairs

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Autre

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Leader ou directeur

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Ressources communautaires potentielles

Médecin de famille

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Votre bureau de l'Association canadienne pour la santé mentale

Nom / Organisme : _____

_____

_____

Services spécialisés dans les troubles de l'humeur

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 : _____

_____

_____

Des 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 différents, 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 des 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 difficultés 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 différentes 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 efforts 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.

Notes

Notes

Notes

La présente ressource a été créée par Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale. Dr Ian M.F. Arnold et Mme M. Suzanne Arnold, docteure en éducation des adultes, ont procédé à l'examen final de son contenu. Nous tenons à remercier les personnes et les organismes suivants, qui ont aussi grandement contribué à l'amélioration de cette ressource : Santé Canada, les gestionnaires de l'Agence de la santé publique du Canada, et les membres des groupes de travail sur la santé mentale et le mieux-être en milieu professionnel.

Cette ressource repose sur la recherche qui suggère qu'anticiper les épreuves et savoir quoi faire lorsqu'elles surviennent peut réduire les effets néfastes sur la santé physique et mentale. Pour obtenir d'autres renseignements et citations, rendez-vous à l'adresse **www.strategiesdesantementale.com**.

Le présent document constitue une source d'information générale. Il ne comporte aucune obligation contractuelle, il ne fait aucune représentation et il n'offre 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. F70-0439-02/21