

La santé mentale au travail

*Paméla Bérubé Jean, T.T.S, intervenante en
promotion et prévention*

Objectifs de la rencontre

- Développer de saines habitudes de vie.
- Sensibiliser à un environnement de travail adéquat et cheminant.
- Intégrer une hygiène de vie satisfaisante au travail comme à la maison.

Pourquoi la santé mentale est-elle si importante pour les organisations?

Chaque jour, 500 000 Canadiens s'absentent du travail en raison de problèmes de santé mentale.

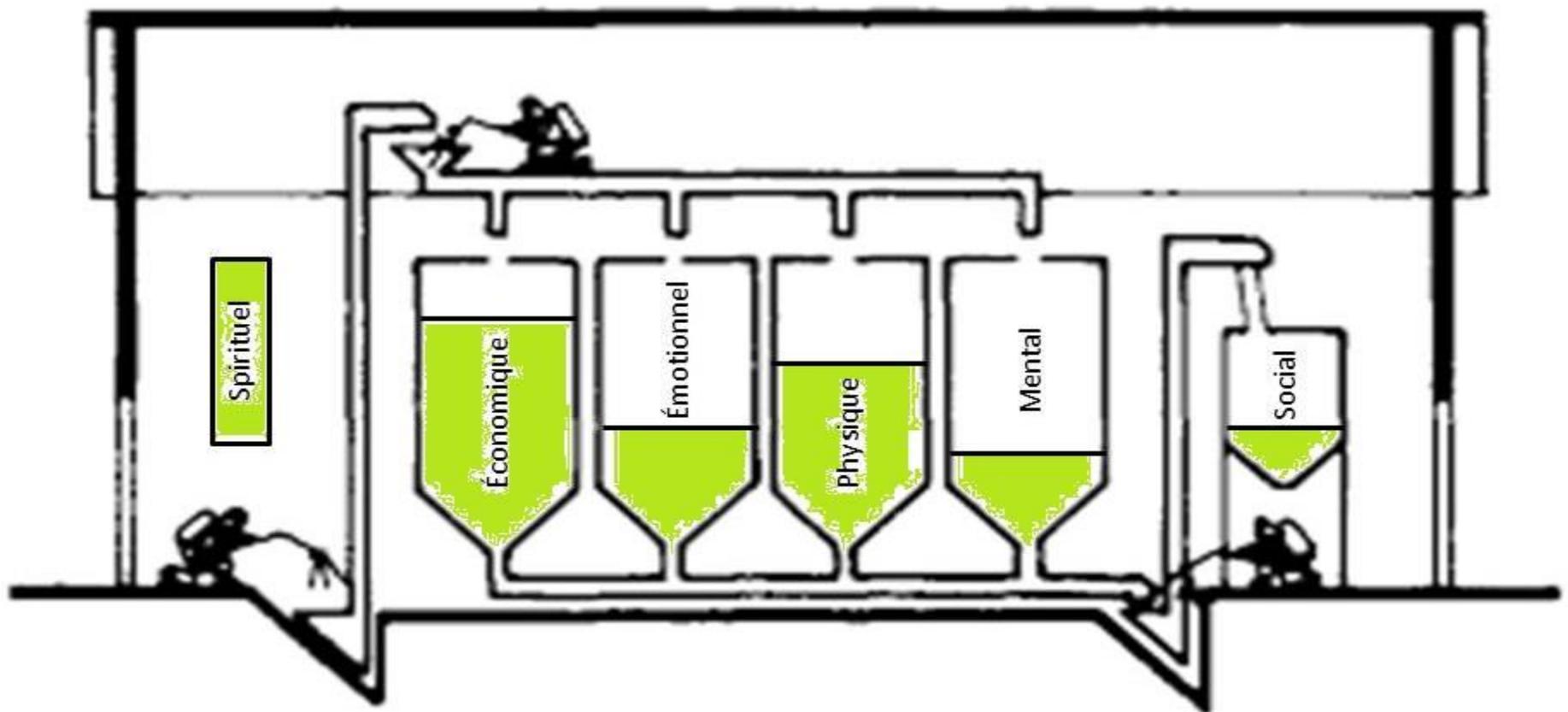


Sur les dix principales causes d'invalidité, cinq sont liées à des difficultés psychologiques.

Les facteurs de risques

- La surcharge de travail quantitative
- Le peu de reconnaissance de l'entourage organisationnel
 - Les pauvres relations avec le supérieur
- La faible participation aux décisions et le manque de communication

La santé mentale c'est quoi ?



La santé mentale c'est quoi ?

- La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental.
- Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



**Où il y a du mouvement,
il y a de la vie.**



« La santé psychologique au travail est un atout précieux; elle doit être entretenue. »

Consulter les employés;

Accorder de l'autonomie dans le travail;

Valoriser les rôles de chacun;

Accorder de la flexibilité dans les conditions de travail;

Valoriser les réalisations remarquables;

Valoriser les expertises;

Offrir des occasions de développement par la formation, la gestion de projet;

Organiser des événements spéciaux;

Offrir des occasions de mobilité de carrière;

Donner accès aux informations stratégiques.

ÉVÈNEMENTS OU SITUATIONS DÉCLENCHÉS (PRÉTEXTE, OCCASION)

Le stimuli: la situation qui arrive soit sous forme de paroles, de gestes, etc...





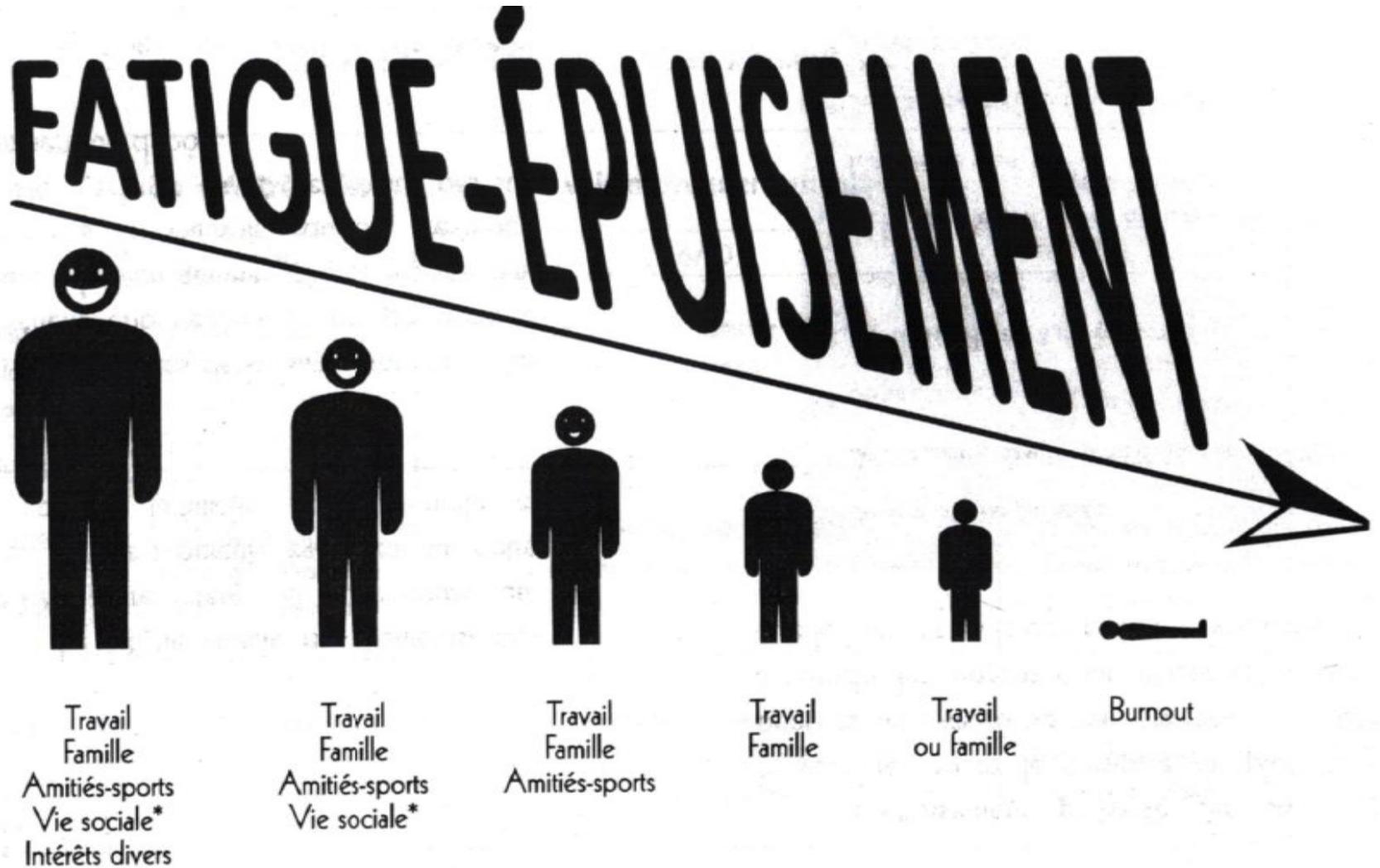
Les pensées

SAVIEZ-VOUS QU'EN MOYENNE NOUS AVONS 60 000 PENSÉES DANS UNE JOURNÉE.

Combien sont aidantes ?

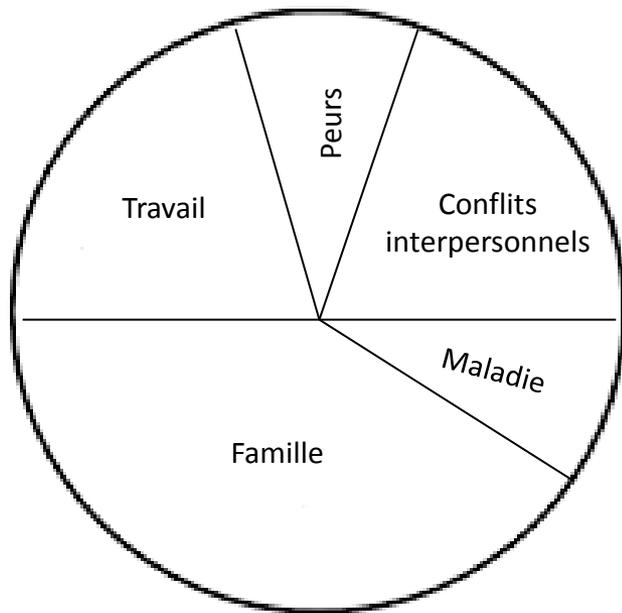
15 000

L'effet de la fatigue et de l'épuisement sur la vie des individus

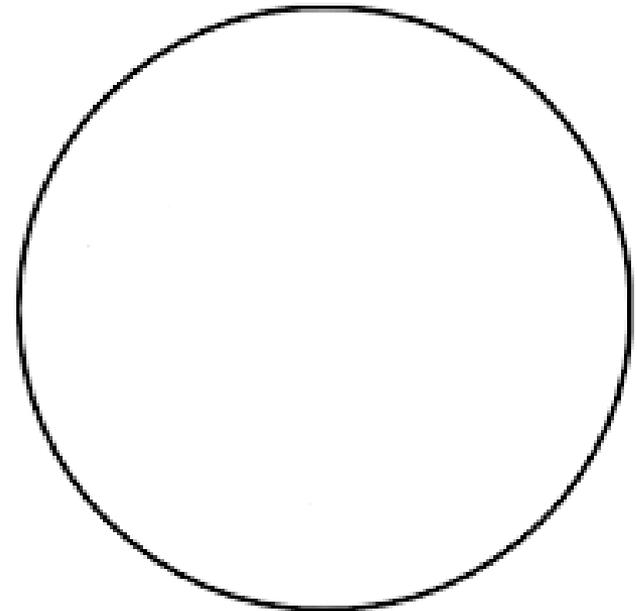


Calculateur d'énergie

Exemple



Dessinez votre propre tarte voyez comment vous investissez votre énergie depuis un mois (sans compter le sommeil)



Comment auriez-vous besoin de modifier vos investissements de temps pour jouir d'un meilleur équilibre ?

Au travail

- **Prenez de courtes pauses tout au long de la journée.** Vous serez plus productif et plus efficace si vous prenez, par exemple, une petite pause de dix minutes toutes les deux heures. Globalement, vous accomplirez plus de travail.
- **À la fin de chaque journée, déterminez quelles seront vos priorités du lendemain.** Soyez réaliste à propos de ce que vous pouvez accomplir pendant le temps dont vous disposez.
- **Ne répondez à vos courriels qu'une ou deux fois par jour.** Fermez ensuite votre application de courriel. Vous éviterez ainsi d'être distrait par l'arrivée de messages.
- **Séparez le travail du reste de votre vie.** Protégez votre temps personnel en débranchant vos communications électroniques. Ne soyez pas disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- **Si vous voyez qu'une échéance posera des problèmes, parlez-en le plus tôt possible.** Dès que vous constatez qu'une échéance n'est pas réaliste, parlez-en à votre employeur. N'attendez pas qu'elle soit passée.
- **Prenez toutes les vacances auxquelles vous avez droit.** Après une période de vacances, vous êtes reposé, détendu et plus productif.

La zone tampon



- La zone tampon ou encore la rupture de rythme est définie comme étant un temps où la personne se crée un espace de recul ou de réflexion.
- S'arrêter un instant permet d'évaluer la situation sous des angles différents, d'y poser un regard nuancé. Prendre du recul pour évaluer les conséquences de nos décisions à long terme peut éviter des situations précaires ou préjudiciables.

À la maison

- **Créez une zone tampon entre le travail et la maison.** Après le travail, prenez quelques instants pour marcher, faire des mots croisés ou écouter de la musique avant d'entrer dans votre routine de la soirée.
- **Prenez la décision de partager ou d'abandonner certaines tâches.** Déterminez les tâches domestiques qui sont essentielles et celles que vous pourriez confier à une autre personne. Abandonnez les autres.
- **Mangez santé.** Une saine alimentation vous donnera plus d'énergie à vous et à votre famille.
- **Faites de l'exercice.** Même si vous ne disposez que de quinze minutes, vous aurez plus d'énergie et vous vous sentirez revigoré.
- **Établissez un budget et respectez-le.** Commencez par économiser une partie de tous vos chèques de paie en prévision de l'avenir.
- **Pratiquez un passe-temps.** Choisissez une activité que vous ferez avec votre famille ou des amis, ou passez de bons moments en votre propre compagnie.

A decorative header consisting of a green geometric pattern of overlapping triangles and polygons, transitioning from a darker green on the left to a lighter green on the right.

Une théorie de contrôle

- Notre désir de contrôle est un combat perdu d'avance.
- La vie est une suite interrompue d'évènements imprévisibles devant laquelle nous ne pouvons strictement rien.

J'ajuste ma stratégie à mon pouvoir d'action

Situation contrôlable

Définition: Il s'agit d'une situation menaçante ou d'un défi à relever. Dans la plupart des cas, l'individu peut encore modifier le cours des événements. Il peut exercer un certain contrôle afin d'en être moins affecté.

Réactions: L'individu affronte directement le problème en tentant de réduire l'impact du stress, de l'éviter ou de s'y habituer.

Situation incontrôlable

Définition: Il s'agit d'une situation dans laquelle l'individu perd quelque chose. (Il vit de l'impuissance) L'individu ne peut modifier le cours des événements. Tout ce qu'il peut faire, c'est accueillir ses émotions et prendre conscience de certaines choses.

Réactions: L'individu essaie de rester optimiste et de garder espoir sans affronter directement le problème. Il accepte la situation et résiste à la perte d'estime de soi qui s'en découle parfois.

Une question de pouvoir

- Faire la différence entre:

Ce que je peux contrôler. (Poser les actions nécessaires)

Ce que je peux influencer. (Utiliser mon pouvoir d'influence)

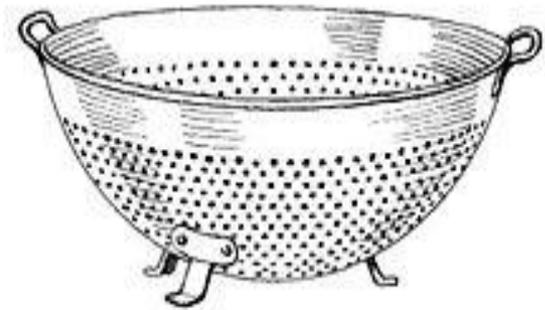
Ce sur quoi je n'ai aucun pouvoir. (Lâcher-prise)

La technique des trois passoires

Est-ce bon ?

Est-ce vrai ?

Est-ce utile ?



Activer le changement

- CRÉER MA PHRASE DE PROGRAMMATION.
 - 1) DORÉNAVANT, JE VEUX...
 - 2) HABITUELLEMENT, J'AVAIS PLUTÔT TENDANCE À...
 - 3) ET ALORS, JE DEVENAIS...



Conclusion

Références

- **Poletti**, Rosette et **Dobbs**, Barbara (2008). *Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise*. Suisse : Jouvence Éditions, 63 pages.
- **Dumont**, Michelle (2012). *Programme Funambule pour une gestion équilibrée du stress*. Québec : Septembre éditeur, 327 p.
- **Beaulieu**, Danie (2015). *L'art de semer, le pouvoir d'agir consciemment et autrement*. [brochure]. Montréal: Académie d'impact, 24 p.
- Karen Larocque, psychologue en auto-développement: www.FormationPsy.com
- <http://www.smq-bsl.org>