



## Retour au travail : Trousse de résilience pour les employés

**fseap** Now we're  
talking.

Parlons-en. **paesf**

# Tables des matières

À PROPOS DE LA TROUSSE.....	2
À PROPOS DU PAESF.....	2
INCIDENCE MENTALE ET COMPORTEMENTALE DE LA COVID-19 .....	3
RÉSILIENCE : LA GESTION D'UNE NOUVELLE NORME .....	4
<i>La résilience, c'est quoi?</i> .....	4
LES 5 FONDEMENTS DE LA RÉSILIENCE .....	5
<i>Bâtir sa résilience</i> .....	6
DÉFINIR SES VALEURS .....	7
STRESS ET RÉACTION AU STRESS.....	10
RENDRE CONSCIENCE DE SON STRESS ET DE SA SANTÉ MENTALE.....	12
CRÉER UN PLAN POUR PRENDRE SOIN DE SOI .....	14
GÉRER SON STRESS EFFICACEMENT .....	18
CONSEILS POUR UNE VIE MOINS STRESSANTE .....	20
CONSEILS POUR FAIRE FACE À L'INCERTITUDE.....	22
LA GESTION DU CHANGEMENT .....	24
RECONNAÎTRE LES PENSÉES INUTILES.....	26
5 ÉTAPES POUR CHANGER VOTRE FAÇON DE PENSER.....	27
RECONNAÎTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL.....	29
CONSTRUIRE UN RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL POSITIF.....	31
PRATIQUER LA GRATITUDE POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE .....	34
AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL.....	36
SOUTIEN ET SERVICES DU PAEF POUR LES PARTICULIERS .....	39

## À propos de la trousse

La Trousse de résilience fournit des ressources pour vous aider à développer votre conscience et vos compétences, ainsi qu'à établir des stratégies pour bâtir et maintenir votre résilience. La trousse contient des renseignements sur les thèmes suivants :

- Les 5 fondements de la résilience
- Gérer son stress
- Faire face à l'incertitude et au changement
- Reconnaître les pensées négatives et les repousser
- Faire face à l'épuisement professionnel
- Créer un réseau de soutien social
- Améliorer son sommeil
- Entretenir de la gratitude
- Services et soutiens du PAEF pour les personnes

Pour des ressources additionnelles et d'autre soutien, visitez [fr.fseap.ca/myfseap](http://fr.fseap.ca/myfseap).

## À propos du PAESF

Le PAESF contribue au bien-être et à la résilience des Canadiens en concevant des programmes d'aide aux employés et à leur famille (PAEF), des services de soutien en milieu de travail, des programmes de bien-être ainsi que des services de soutien en matière de leadership. Plus important et seul organisme sans but lucratif offrant des PAE au Canada, notre mission consiste à favoriser des milieux de travail sains et des communautés solides.



# Incidence mentale et comportementale de la COVID-19

La pandémie a façonné nos vies depuis plus d'un an et a entraîné des bouleversements sans précédent dans nos vies, tant sur le plan personnel que professionnel. L'isolement social, l'anxiété par rapport à la santé, les deuils et la perte, les conséquences économiques et le stress en milieu de travail ont contribué à l'émergence de nouvelles préoccupations quant à la santé mentale des Canadiens. Le plus récent portrait de la santé mentale des Canadiens de la Recherche en santé mentale Canada (RSMC)<sup>1</sup> montre une hausse continue de l'anxiété et de la dépression auto-diagnostiquée ou diagnostiquée. Actuellement, une personne sur quatre rapporte avoir connu des problèmes de santé mentale, soit personnellement ou en lien avec un membre de leur famille. Avant la pandémie, cette statistique était d'une personne sur cinq. Dans le dernier sondage de RSMC, les deux tiers des Canadiens signalent des niveaux d'anxiété ou de dépression de modéré à grave. L'autre tiers signale avoir subi des symptômes de stress mental (comme se sentir anxieux, agité, mal à l'aise, seul, triste, déprimé, désespéré ou trouver peu ou pas d'intérêt ou de plaisir dans les choses que l'on aime normalement faire) sur une base presque quotidienne. Le tiers des Canadiens qui avaient précédemment déclaré être en mesure de bien gérer leur stress affirme maintenant ne plus être en mesure de le faire.

Pour les travailleurs canadiens, les longues heures, les quarts de travail hors des heures régulières, l'exposition à des traumatismes, le contrôle limité, les conflits en milieu de travail et le faible soutien social sont des facteurs qui contribuent au stress en milieu de travail. De plus, la pandémie a entraîné des conséquences importantes sur la santé et le bien-être des employés. Les conséquences les plus fréquentes sont l'épuisement professionnel, l'usure de compassion, les blessures morales et la comparaison des souffrances.

- **Épuisement professionnel** : Épuisement émotionnel, mental et physique provoqué par un stress ou une frustration au travail qui ne cesse pas et qui peut conduire à une perte d'engagement, de motivation et à un détachement. L'épuisement professionnel survient lorsqu'il y a un manque d'équilibre entre les exigences du travail et les moyens dont dispose l'employé pour y faire face.
- **Ussure de compassion** : Épuisement physique et émotionnel chronique ressenti par les personnes qui s'occupent de malades ou de personnes traumatisées, pouvant conduire à des sentiments d'accablement, d'impuissance, de désespoir et de perte d'empathie. L'usure de compassion est aussi décrite comme un stress traumatique secondaire dont les symptômes ressemblent à ceux du stress post-traumatique.

## Facteurs de stress les plus importants liés à la pandémie?<sup>1</sup>

- Isolement social
- Crainte qu'un membre de la famille ne soit infecté à la COVID-19
- Conséquences économiques, perte d'emploi, crainte d'une perte d'emploi (soi-même ou un membre de la famille) ou perte d'heures de travail
- Les défis du télétravail
- Ne pas être en mesure de payer les factures au complet
- Crainte d'être infecté à la COVID-19

## Facteurs liés au travail qui peuvent ajouter du stress pendant une pandémie?<sup>2</sup>

- Inquiétude d'attraper le virus au travail
- Équilibre entre les besoins familiaux et professionnels pendant les heures de travail
- Gestion de la charge de travail
- Préoccupations quant à l'avenir de l'emploi du lieu de travail
- Adaptation à un espace de travail ou à un horaire différent
- Accessibilité des outils ou équipements nécessaires pour faire son travail efficacement

<sup>1</sup> La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 - Résultats du cinquième sondage. <https://www.mhrc-rsmc.ca/sondage-national-5>

<sup>2</sup> Centre for Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/mental-health-non-healthcare.html> (en anglais seulement)

- **Blessure morale** : Réponses cognitives et émotionnelles fortes qui résultent de la contradiction entre ses valeurs fondamentales ou son code moral et les actions d'une autre personne. Il s'agit d'une réponse normale et humaine à un événement traumatique anormal.
- **Comparaison des souffrances** : Ressentir le besoin de considérer la souffrance d'une personne à la lumière de celle d'une autre personne.

**La meilleure façon de faire face à ces conséquences négatives est de bâtir sa résilience.** La résilience est un élément clé du bien-être. Elle nous aide à nous protéger de divers problèmes de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression, ainsi qu'à protéger notre santé physique en améliorant notre fonctionnement immunitaire. Pour qu'une main-d'œuvre soit forte, elle doit être résiliente. La résilience est une stratégie clé pour aider les employés à tous les niveaux de l'organisation à gérer le changement, à lutter contre le stress, à favoriser un milieu de travail harmonieux en réduisant les conflits et à surmonter les défis professionnels.

## Résilience : La gestion d'une nouvelle norme

Le changement, c'est une constante dans la vie : on ne s'en sauve pas. La pandémie de COVID-19 a fait augmenter la fréquence et l'amplitude des changements dans nos quotidiens. La présence constante du changement, avec tous les bouleversements et l'incertitude que cela génère, fait maintenant partie de notre mode de vie. C'est en quelque sorte la nouvelle norme.

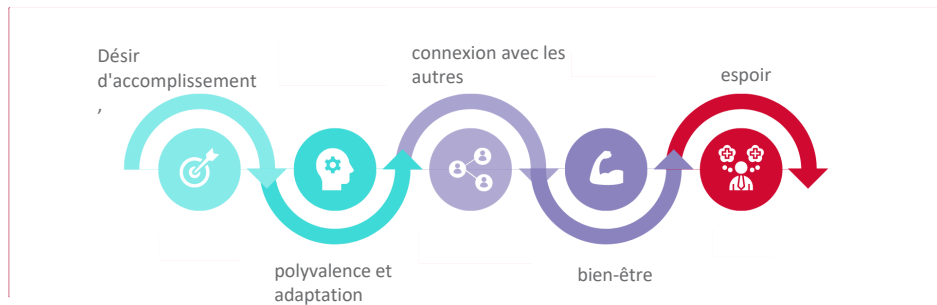
Quelles sont les conséquences de cette nouvelle norme? La peur de contracter la COVID-19, les changements dans notre rôle ou notre routine de travail, les problèmes de garde d'enfants et la perte de collègues en raison de la réduction des effectifs mettent à l'épreuve notre capacité à nous adapter et à gérer efficacement. Des changements continus peuvent miner nos réserves d'énergie et nous faire sentir dépassés et épuisés. Pour plusieurs, cette nouvelle norme entraîne de l'épuisement, un sentiment d'incertitude, de l'anxiété et de la dépression. C'est alors qu'on peut sentir qu'on est dans une situation où soit on nage, soit on coule au fond de l'eau. Pour garder la tête hors de l'eau, il est crucial d'avoir de la *résilience*.

### La résilience, c'est quoi?

La résilience, c'est la qualité ou la capacité d'une personne de s'adapter, de se remettre sur pied ou de grandir après un bouleversement de tout genre dans sa vie. C'est ce qui nous soutient, qui nous permet de fleurir et de vivre un sentiment de bien-être malgré une hausse constante des attentes, malgré le stress au travail et malgré les défis du quotidien. Être résilient, ça ne veut pas dire qu'on subit moins les conséquences d'un changement. Toutefois, ça peut vouloir dire qu'on y réagit de façon différente. La résilience, nous en sommes tous capables, au fond. On peut apprendre à développer cette capacité afin de bien réagir dans les moments incertains et lorsque l'on rencontre des difficultés. Selon la psychologue Beth Miller, « la résilience est comme un muscle : plus on la travaille, plus elle est efficace ». Lorsqu'on la développe pleinement, notre résilience peut nous permettre de transformer un défi en une occasion avantageuse.

## Les 5 fondements de la résilience

La recherche indique que les personnes qui réussissent à faire face aux nombreuses exigences du quotidien font preuve de certaines qualités que les autres ne démontrent pas. Ces qualités, ou facteurs de résilience, sont les conditions qui aident une personne à survivre et à se remettre sur pied dans des situations extrêmement stressantes ou traumatisantes. La recherche montre que cinq facteurs contribuent à la résilience tant sur le plan individuel qu'organisationnel. Ces facteurs sont les suivants : **désir d'accomplissement, polyvalence et adaptation, connexion avec les autres, bien-être et espoir.**



**Désir d'accomplissement** : Le désir d'accomplissement, c'est une intention à long terme, axée sur l'avenir, d'atteindre des objectifs significatifs pour soi ou par altruisme. Les personnes qui ont un désir d'accomplissement et d'atteindre des objectifs dans la vie trouvent qu'il est plus facile de faire face aux difficultés. Avoir un désir d'accomplissement (et le sens du devoir, au sein d'une organisation) offre de la perspective, de la confiance et de la détermination. Avoir un désir d'accomplissement et donner un sens à sa vie contribue à notre capacité à réguler de façon plus saine et adaptative nos réactions émotionnelles négatives. Autrement dit, une personne est mieux préparée pour réagir à des défis émotionnels de façon rapide et efficace. Un désir d'accomplissement est lié à un niveau d'engagement plus élevé des employés, à un sens du devoir accompli, à de l'engagement organisationnel, et à un sentiment de bien-être.

**Polyvalence et adaptation** : La polyvalence et l'adaptation constituent l'état d'esprit, les compétences et les aptitudes que nous devons apprendre pour faire face aux difficultés. Ce facteur comprend l'acquisition de compétences en résolution de problème, l'adoption d'une pensée équilibrée et saine et la gestion des émotions. Une personne dotée de polyvalence et de capacité d'adaptation a des avantages qui lui permettent d'avoir plus de succès au travail et dans la vie en général, et un sentiment de maîtrise et de croissance. Par exemple, elle peut reconnaître lorsqu'un facteur de stress devient nuisible ou toxique et peut prendre des mesures pour le gérer efficacement.

**Connexion** : Les humains sont des bêtes sociales. Nous sommes mieux placés pour rebondir lorsque nous disposons d'un réseau de soutien social grâce auquel nous pouvons à la fois donner et recevoir du soutien en période de stress. Des études montrent que le soutien social est essentiel au maintien de notre bien-être physique et mental. Il peut renforcer notre résilience et contribuer à diminuer les sentiments de détresse et à réduire l'impact du stress traumatique.

**Bien-être** : Veiller à notre bien-être physique est un facteur essentiel de résilience. Le sommeil, l'alimentation et l'exercice sont essentiels au maintien du bien-être physique et au rétablissement après une blessure ou une maladie. Ils contribuent également à nous protéger contre les problèmes de santé mentale et à atténuer les conséquences potentielles des événements stressants.

**Espoir** : L'espoir, c'est le fait d'espérer, d'attendre quelque chose avec confiance<sup>2</sup>. Il s'agit d'un état cognitif positif qui nous permet de discerner ou de créer un chemin vers l'atteinte d'un objectif<sup>3</sup>. Essentiellement, elle nous

<sup>2</sup>Le Robert <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/espoir>

<sup>3</sup>PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/hope-therapy/>

donne l'énergie pour établir des stratégies pour atteindre nos buts et nous motive à mettre en œuvre ces stratégies. Pendant des moments difficiles, l'espoir nous aide à voir la vie de façon positive et optimiste.

## Bâtir sa résilience

Pour bâtir sa résilience, il faut travailler personnellement sur les cinq facteurs que nous venons d'aborder. Pour chacun de ces cinq facteurs, il y a des actions précises qui peuvent, selon les études, renforcer votre résilience.

Le graphique ci-dessous explique :



### Les personnes résilientes :

- **ont un fort désir d'accomplissement et donnent un sens à leur vie.** Elles savent ce qui compte le plus pour elles. Elles connaissent leurs valeurs fondamentales, ce qui leur offre plus de clairvoyance et renforce leur capacité à prendre des décisions difficiles lorsqu'elles subissent du stress. Elles éprouvent un sentiment de calme en vivant et en travaillant en harmonie avec leurs valeurs.
- **sont polyvalentes et s'adaptent lorsqu'elles rencontrent des difficultés.** Elles résolvent bien les problèmes et gèrent leur émotion afin de rester calmes dans les moments difficiles. Elles adoptent aussi une pensée saine et équilibrée, en ce sens qu'elles observent l'ensemble de la situation, et considèrent les aspects positifs, négatifs et neutres avant de tirer une conclusion. Elles perçoivent le changement et les difficultés comme des occasions plutôt que comme des menaces.
- **ont un réseau de soutien social et un sens de la connexion aux autres forts.** Elles se tournent vers les autres et obtiennent du soutien social lorsqu'elles en ont besoin et offrent aux autres leur soutien.
- **cultivent leur bien-être.** Elles s'occupent de leur bien-être physique et s'alimentent de façon saine, en dormant suffisamment et en faisant de l'exercice physique régulièrement.
- **anticipent l'avenir de façon positive et avec espoir.** Elles consacrent du temps à penser aux issues positives, et pas seulement aux négatives.
- **adoptent des stratégies et des plans pour prendre soin d'elles lorsqu'elles ressentent beaucoup de stress.** Elles s'occupent d'elles-mêmes pour réduire leur niveau de stress dès que possible.

# Définir ses valeurs

Vos valeurs sont vos croyances fondamentales sur ce qui compte le plus pour vous. Elles vous aident à définir ce qui vous est essentiel et à guider votre comportement, votre vie personnelle et professionnelle et sont cruciales pour vivre une vie porteuse de sens.

Lorsque vous savez ce qui est le plus important pour vous, vous pouvez plus facilement vous concentrer sur vos priorités et déterminer où se trouvent vos limites. En outre, vos valeurs peuvent vous aider à décider comment vous voulez vivre votre vie et à évaluer si votre vie va dans la direction que vous souhaitez. Elles peuvent également vous aider à prendre la bonne décision lorsque vous êtes confronté à un choix difficile. Par exemple, si passer du temps en famille est une valeur fondamentale pour vous, vous pourriez décider de refuser un emploi nécessitant des heures supplémentaires ou de nombreux déplacements.

L'examen et la définition de vos valeurs, de même que la détermination des raisons pour lesquelles elles sont importantes pour vous, peuvent vous aider à mieux vous préparer à relever les défis de la vie. Elles vous aident à distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas et vous aident à déterminer ce qui est bien ou ce qui est mal. Avoir un sens des valeurs développé, c'est comme avoir une carte routière pour vous guider dans la vie.

## L'importance de respecter vos valeurs

Respecter ses valeurs, c'est être la version la plus authentique de soi-même dans tous les domaines de la vie qui comptent pour soi. Cependant, ne pas vivre en accord avec ses valeurs peut avoir un impact négatif sur notre résilience et notre bien-être émotionnel. Ce décalage entre vos valeurs fondamentales et vos actions peut :

- vous stresser, vous mettre mal à l'aise et ne pas être en harmonie avec votre véritable personnalité.
- entraîner de l'anxiété, de la colère, un sentiment de blocage, d'accablement ou d'autres sentiments négatifs.

Un décalage entre ses valeurs et ses actions est souvent le moment où l'on ressent un conflit. Ces expériences conflictuelles peuvent être dues à des forces extérieures, par exemple lorsque les exigences de la vie ou du travail vous dépassent et que vous agissez ou vous vous comportez d'une manière incompatible avec vos valeurs. Par exemple, je peux valoriser la gentillesse et la compassion, mais ne pas traiter les autres avec gentillesse et compassion lorsque je suis stressé ou débordé.

Lorsque vous savez quelles sont les valeurs qui vous animent et que vous adoptez systématiquement des comportements conformes à ces valeurs, vous faites l'expérience d'une plus grande clairvoyance, d'un meilleur épanouissement et d'une meilleure conscience de soi. Cette conscience de soi peut vous aider à mieux comprendre à quoi ressemble une vie qui a du sens, et elle est essentielle pour découvrir le sens et le but de votre vie. Les valeurs alimentent le sentiment d'avoir un but, vous donnent la motivation, l'énergie et l'optimisme nécessaires pour vivre au mieux votre vie. Elles vous orientent sur ce qui compte le plus pour vous dans les moments d'adversité et de difficulté.

## L'importance de la redécouverte

Nos priorités et nos valeurs ont tendance à changer avec le temps. C'est pourquoi il est important de prendre conscience de vos véritables valeurs actuelles, car elles constituent le meilleur guide pour vivre une vie meilleure et plus authentique.

## Étapes pour définir vos valeurs

*« Un système de valeur bien développé est comme un compas : il sert à pointer la bonne direction lorsqu'on est perdu. »*

— Idowu Koyenikan,



Première étape : Réfléchissez à votre vie et à vos expériences et pensez aux les moments où vous avez ressenti du bonheur ou de la joie, de la fierté et où vous étiez le plus épanoui ou satisfait. Qu'est-ce qui a contribué à ces sentiments? Essayez de trouver des exemples dans votre vie professionnelle et personnelle.

Pensez aux moments où vous avez été le plus heureux ou avez éprouvé le plus de joie.

- Que faisiez-vous?
- Étiez-vous avec d'autres personnes? Qui étaient-elles?
- Quels autres facteurs ont contribué à votre bonheur?

Pensez aux moments où vous avez ressenti de la fierté.

- De quoi étiez-vous fier?
- D'autres personnes ont-elles partagé votre fierté? Qui étaient-elles?
- Quels autres aspects ont contribué à votre sentiment de fierté?

Pensez aux moments où vous vous êtes senti le plus épanoui et satisfait.

- Quel besoin ou désir a été satisfait?
- Qu'est-ce qui, dans cette expérience, a donné un sens à votre vie?
- Quels autres facteurs ont contribué à votre sentiment de bonheur?

**Étape 2 : Pensez à des moments ou à des situations où vous ne vous êtes pas senti en harmonie avec vos valeurs.** Il peut également s'agir d'un moment où vous avez ressenti un conflit ou un sentiment de déception. Que faisiez-vous? À quoi ressemblait cette situation ou quelles étaient les émotions que vous avez ressenties? Ne vous jugez pas pour ces moments. Ce sont des occasions d'apprendre qui peuvent vous aider à retrouver votre personnalité authentique.

**Étape 3 : Examinez la liste d'exemples de valeurs fondamentales à la page suivante et cochez toutes les valeurs qui vous correspondent.** Inscrivez également les autres valeurs auxquelles vous pensez et qui ne figurent pas sur la liste. Ensuite, sélectionnez les valeurs qui décrivent le mieux vos sentiments ou vos comportements.

**Étape 4 : Classez les valeurs dans des groupes connexes.** Passez en revue la liste et voyez si vous pouvez regrouper les valeurs en catégories. Par exemple, l'honnêteté, la transparence et l'intégrité sont des valeurs liées qui pourraient être regroupées.

**Étape 5 : Identifiez un thème pour chaque groupe.** Une fois que vous avez classé les valeurs que vous avez identifiées en groupes, choisissez un mot qui décrit le mieux ce groupe. Ensuite, énumérez la valeur fondamentale et, entre parenthèses, énumérez les valeurs correspondantes ou similaires pour le contexte. Par exemple, l'honnêteté, la transparence et l'intégrité peuvent être classées dans la catégorie (vérité).

**Étape 6 : Classez les valeurs par ordre d'importance.** Dans cette étape, il peut être utile de se demander quelles sont les valeurs essentielles à la vie. Sinon, sélectionnez les deux valeurs les plus importantes et réfléchissez-y. Puis posez-vous la question : Si vous deviez agir en fonction d'une seule de ces valeurs, laquelle choisiriez-vous? Continuez à travailler votre liste jusqu'à ce que vous ayez choisi le bon ordre. Ensuite, mettez votre liste de côté pendant un jour ou deux. Lorsque vous y revenez, demandez-vous si elles reflètent toujours vos valeurs fondamentales.

**Étape 7 : Réaffirmez vos valeurs.** Correspondent-elles à votre vie et à votre vision de vous-même?

- Vous sentez-vous bien dans votre peau lorsque vous voyez vos trois principales valeurs?
- Vous sentez-vous fier lorsque vous pensez à partager vos valeurs avec d'autres personnes que vous respectez?
- Ces valeurs représentent-elles des choses que vous défendez, même si le choix de le faire n'est pas forcément populaire?

## Valeurs fondamentales

Examinez la liste de valeurs fondamentales ci-dessous et cochez chaque valeur qui vous correspond. Ajoutez toute autre valeur à laquelle vous pensez et qui ne figure pas sur la liste. Sélectionnez les valeurs qui décrivent le plus précisément vos sentiments ou vos comportements. Altruisme

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ambition              | <input type="checkbox"/> Coopération            | <input type="checkbox"/> Esprit de décision   |
| <input type="checkbox"/> Amélioration continue | <input type="checkbox"/> Courage                | <input type="checkbox"/> Éthique              |
| <input type="checkbox"/> Amitiés               | <input type="checkbox"/> Créativité             | <input type="checkbox"/> Excellence           |
| <input type="checkbox"/> Amour                 | <input type="checkbox"/> Croissance             | <input type="checkbox"/> Faire une différence |
| <input type="checkbox"/> Appartenance          | <input type="checkbox"/> Croissance personnelle | <input type="checkbox"/> Famille              |
| <input type="checkbox"/> Apprentissage         | <input type="checkbox"/> Curiosité              | <input type="checkbox"/> Fiabilité            |
| <input type="checkbox"/> Audace                | <input type="checkbox"/> Débrouillardise        | <input type="checkbox"/> Flexibilité          |
| <input type="checkbox"/> Autonomie             | <input type="checkbox"/> Dépendance             | <input type="checkbox"/> Foi                  |
| <input type="checkbox"/> Aventure              | <input type="checkbox"/> Discipline             | <input type="checkbox"/> Force                |
| <input type="checkbox"/> Bien-être             | <input type="checkbox"/> Diversité              | <input type="checkbox"/> Forme physique       |
| <input type="checkbox"/> Bienveillance         | <input type="checkbox"/> Don de soi             | <input type="checkbox"/> Générosité           |
| <input type="checkbox"/> Bonheur               | <input type="checkbox"/> Égalité                | <input type="checkbox"/> Gentillesse          |
| <input type="checkbox"/> Bonté                 | <input type="checkbox"/> Empathie               | <input type="checkbox"/> Gratitude            |
| <input type="checkbox"/> Charité               | <input type="checkbox"/> Encouragement          | <input type="checkbox"/> Harmonie intérieure  |
| <input type="checkbox"/> Collaboration         | <input type="checkbox"/> Engagement             | <input type="checkbox"/> Honnêteté            |
| <input type="checkbox"/> Communauté            | <input type="checkbox"/> Enthousiasme           | <input type="checkbox"/> Humilité             |
| <input type="checkbox"/> Compréhension         | <input type="checkbox"/> Équilibre              | <input type="checkbox"/> Humour               |
| <input type="checkbox"/> Connaissances         | <input type="checkbox"/> Équité                 | <input type="checkbox"/> Indépendance         |
|  |   | <input type="checkbox"/> Individualité        |

# Stress et réaction au stress

Bien qu'une certaine dose de stress puisse s'avérer motivante et stimuler momentanément nos capacités, un excès de stress peut altérer notre équilibre émotionnel et physique. Lorsqu'on subit un stress élevé pendant trop longtemps, le risque d'épuisement augmente. L'épuisement professionnel peut faire en sorte qu'on se sent engourdi, épuisé sur le plan émotionnel ou incapable de se concentrer ou d'accomplir notre travail.

Puisque le stress fait partie de la vie quotidienne, surtout dans les emplois à haut risque et très stressants, il est parfois difficile de reconnaître lorsqu'il s'installe, qu'il devient destructeur et qu'il nous déstabilise, nous déconcentre et nuit à notre santé.

Il est crucial de pouvoir reconnaître qu'une situation est devenue ingérable et d'adopter des mesures pour gérer et réduire les impacts négatifs du stress professionnel et du stress du quotidien.

## Voici les symptômes les plus fréquents d'un stress excessif :

Cognitifs	Émotionnels	Physiques	Comportementaux
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Incertitude</li><li><input type="checkbox"/> Inattention</li><li><input type="checkbox"/> Indécision</li><li><input type="checkbox"/> Mauvaise mémoire</li><li><input type="checkbox"/> Manque de concentration</li><li><input type="checkbox"/> Confusion</li><li><input type="checkbox"/> Difficulté à résoudre un problème</li><li><input type="checkbox"/> Blâmer les autres</li><li><input type="checkbox"/> Pensées qui défilent</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Inquiétude excessive</li><li><input type="checkbox"/> Signes d'anxiété</li><li><input type="checkbox"/> Agitation</li><li><input type="checkbox"/> Irritabilité</li><li><input type="checkbox"/> Colère</li><li><input type="checkbox"/> Attitude défensive</li><li><input type="checkbox"/> Moral bas/dépression</li><li><input type="checkbox"/> Chagrin</li><li><input type="checkbox"/> Dénier</li><li><input type="checkbox"/> Appréhension</li><li><input type="checkbox"/> Accablement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Fatigue</li><li><input type="checkbox"/> Maux de tête fréquents</li><li><input type="checkbox"/> Douleurs musculaires</li><li><input type="checkbox"/> Maladies fréquentes</li><li><input type="checkbox"/> Étourdissements</li><li><input type="checkbox"/> Fréquence cardiaque rapide</li><li><input type="checkbox"/> Douleurs à la poitrine</li><li><input type="checkbox"/> Frissons</li><li><input type="checkbox"/> Fatigue musculaire</li><li><input type="checkbox"/> Faiblesse</li><li><input type="checkbox"/> Nausée/perde d'appétit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Repli sur soi</li><li><input type="checkbox"/> Dormir trop ou pas assez</li><li><input type="checkbox"/> Procrastination</li><li><input type="checkbox"/> Mauvaise hygiène</li><li><input type="checkbox"/> Changements des habitudes sociales ou du style de communication</li><li><input type="checkbox"/> Mauvais rendement</li><li><input type="checkbox"/> Conflits fréquents</li><li><input type="checkbox"/> Consommation d'alcool ou de drogue</li></ul>

## Stratégies pour gérer le stress

**Soyez attentif.** Apprenez à reconnaître vos symptômes de stress et à identifier le moment où une situation devient pénible ou ingérable. Incluez vos collègues ou d'autres personnes dans votre plan de gestion du stress, afin qu'ils puissent vous aider à reconnaître et à surmonter les difficultés.

**Créer un esprit d'équipe.** Utilisez un système de jumelage, de manière à ce que deux personnes se soutiennent mutuellement et pour s'assurer que chacun a un soutien social. Soutenir les autres pendant des moments difficiles peut avoir une incidence positive sur votre humeur et votre propre niveau de stress.

**Prenez du temps pour vous-même.** Lorsque nécessaire, créez-vous un espace pour décompresser mentalement autant que possible pendant les temps morts. Établissez des limites adéquates et communiquez-les aux autres pour vous accorder un peu d'espace pour décompresser.

**Créer un équilibre.** Participez à des activités positives qui vous procurent un sentiment de plaisir, d'accomplissement et de proximité. Ces activités sont essentielles pour cultiver le bonheur et réduire votre stress.

**Participez à des activités qui réduisent le stress.** Adoptez des activités constructives pour évacuer votre stress, comme faire de l'exercice de façon sécuritaire, lire, écouter de la musique, pratiquer la pleine conscience, discuter avec des proches, etc. Réfléchissez aux activités qui vous ont aidé à gérer votre stress par le passé.

**Reposez-vous.** Prenez soin de votre sommeil en adoptant une routine de sommeil, en évitant la caféine avant de dormir et en pratiquant des techniques de relaxation comme la respiration en profondeur. Un sommeil régulier donne un sentiment de calme, améliore l'humeur et favorise la mémoire et l'apprentissage.

**Obtenez de l'aide.** Pour bien gérer le stress, il est essentiel de discuter avec des personnes qui vous soutiennent. Si discuter avec vos proches, vos amis ou vos collègues ne suffit pas, n'hésitez pas à demander l'aide professionnelle.

# Prendre conscience de son stress et de sa santé mentale

Le stress est la tension mentale et physique pouvant résulter de l'adaptation à un certain nombre de changements. Le stress peut résulter de diverses situations, telles que les bouchons de circulation, le bruit, les échéanciers, les difficultés financières, la maladie ou découler d'interactions avec les autres, par exemple, un conflit familial ou professionnel, etc. Avec la pandémie actuelle de COVID-19, les problèmes de santé, l'incertitude professionnelle et financière, le stress excessif n'est que trop courant. Lorsqu'on se trouve constamment dans un environnement stressant, il n'est pas toujours facile de percevoir les conséquences d'un stress prolongé sur notre santé mentale. Il est crucial de bien gérer le stress, puisqu'un excès de stress peut nuire à notre santé. Mais pour pouvoir bien le gérer, il faut reconnaître les situations où le stress nous nuit.

## Des outils pour vous aider à évaluer votre stress et votre santé mentale

Apprendre comment le stress vous affecte et reconnaître les signes précurseurs de détresse sont des outils essentiels pour prévenir les problèmes de santé physique et mentale.

Voici quelques outils pour vous aider à prendre un moment pour évaluer votre stress et à réfléchir à votre santé mentale :

1. « **Quel est votre indicateur de stress?** » est un questionnaire créé par l'Association canadienne pour la santé mentale. Vous pouvez calculer votre indicateur de stress en répondant aux 25 questions posées. Pour répondre au questionnaire, [cliquez ici](#).

2. **L'auto-observation du continuum de santé mentale** est une adaptation du continuum de santé mentale de la Commission de la santé mentale du Canada.<sup>4</sup> Le tableau ci-dessous les principaux signes et indicateurs émotionnels, physiques et comportementaux de la santé mentale sur un continuum allant de sain à malade. Il indique également les mesures à prendre en fonction de votre position dans le continuum.

## Observez votre stress et votre santé mentale sur une base régulière

Jetez un œil à votre indicateur de stress et au continuum de santé mentale pour faire le point sur votre situation et songez aux mesures que vous pouvez prendre pour rester en santé. **Répétez l'exercice régulièrement.** Notre niveau de stress et notre santé mentale fluctuent selon ce qui se passe dans notre vie. Plus vous utiliserez ces outils, plus ils seront efficaces. Réfléchissez à votre santé mentale de façon régulière. Soulevez le sujet de la santé mentale dans les conversations que vous avez avec les personnes qui font partie de votre réseau de soutien. Ces pratiques peuvent s'avérer très efficaces pour améliorer votre conscience et à mieux porter attention aux actions que vous prenez pour contribuer à votre santé physique et mentale.

---

<sup>4</sup>Commission de la santé mentale du Canada. <https://www.espritautravail.ca/auto-observation-du-continuum>

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
<b>Changements de l'humeur</b>	Fluctuations normales de l'humeur Calme Confiant	Irritable Impatient Nerveux Triste	En colère Anxieux Tristesse envahissante	Facilement enragé Anxiété/panique excessive Déprime, indifférence
<b>Changements de pensées et d'attitude</b>	Bon sens de l'humeur Capacité à composer avec les difficultés Capacité de concentration	Sarcasme déplacé Pensées intrusives Distraction ou perte de concentration parfois	Attitude négative Pensées/images intrusives fréquentes Incapacité à se concentrer, distraction constante	Insubordination Pensées/intentions suicidaires Incapacité à se concentrer, perte de mémoire ou de capacité cognitive
<b>Changements du comportement et du rendement</b>	Activité sociale et physique Présent Bon rendement	Activité physique et sociale Présent Bon rendement	Évitement Retards Baisse du rendement	Retrait Absentéisme Incapacité à s'acquitter de ses devoirs
<b>Changements physiques</b>	Sommeil normal Bon appétit Bon niveau d'énergie Poids stable	Difficultés à dormir Fluctuations de l'alimentation Manque d'énergie Fluctuation du poids (perte ou gain)	Sommeil agité Perte d'appétit Fatigue Fluctuations du poids	Incapacité à s'endormir/demeurer endormi Perte d'appétit Fatigue ou épuisement constant ou prolongé Gain ou perte extrême de poids
<b>Changements de comportement de dépendance</b>	Consommation limitée d'alcool, pas de consommation en rafale Peu/pas de comportements de dépendance Pas de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à la consommation de substance	Conso. régulière à fréquente d'alcool, consommation en rafale limitée Quelques comportements réguliers de dépendance Peu de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à la consommation de substance	Conso. fréquente d'alcool, en rafale Difficulté à contrôler les comportements de dépendance De + en + de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à la conso. de substance	Consommation en rafale fréquente Dépendance Beaucoup de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à la consommation de substance

# Créer un plan pour prendre soin de soi

Nos forces, nos besoins, nos limites et nos vulnérabilités diffèrent d'un individu à l'autre. Il n'y a donc pas de solution universelle pour créer un plan pour prendre soin de soi (autogestion de la santé). Voici cinq étapes pour vous aider à élaborer un plan personnalisé qui vous conviendra.

## Étape 1 : Affinez votre compréhension du soin de soi (autogestion de la santé)

Prendre soin de soi, c'est tout ce que nous faisons intentionnellement pour favoriser notre bien-être mental, émotionnel et physique. Ce sont toutes les activités qui nous nourrissent et nous dynamisent, tous les gestes que nous posons consciemment pour promouvoir notre santé et notre bien-être. Les recherches indiquent que l'autogestion de la santé favorise la résilience et nous aide à mieux gérer le stress. C'est l'affaire de chacun de prendre soin de soi.

## Étape 2 : Cernez votre niveau de stress

Il est important de reconnaître le stress et son impact sur vous. Bien que le stress puisse avoir un effet positif et motivant, beaucoup de gens ne reconnaissent pas les conséquences qu'il peut avoir sur leurs relations, leur travail et leur santé. Vous pouvez facilement évaluer votre niveau de stress en observant les symptômes de stress présentés ci-dessous. Vous pouvez aussi de nouveau consulter la section [Prendre conscience de son stress et de sa santé mentale](#).

Effets physiques	Effets psychologiques/émotionnels	Effets comportementaux
<b>Fréquence accrue :</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Nausée ou étourdissements</li><li><input type="checkbox"/> Diarrhée ou constipation</li><li><input type="checkbox"/> Fatigue</li><li><input type="checkbox"/> Maux de tête</li><li><input type="checkbox"/> Insomnie</li><li><input type="checkbox"/> Problèmes de concentration</li><li><input type="checkbox"/> Tensions musculaires</li><li><input type="checkbox"/> Hypertension</li><li><input type="checkbox"/> Perte de libido</li><li><input type="checkbox"/> Rhume</li></ul>	<b>Sentiments courants :</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Mauvaise humeur</li><li><input type="checkbox"/> Malaise général</li><li><input type="checkbox"/> Déprime ou mal-être général</li><li><input type="checkbox"/> Négativité, cynisme</li><li><input type="checkbox"/> Nervosité, anxiété</li><li><input type="checkbox"/> Agitation, incapacité à se détendre</li><li><input type="checkbox"/> Sentiment d'impuissance, d'inutilité</li><li><input type="checkbox"/> Surmenage, perte de contrôle</li><li><input type="checkbox"/> Mauvaise estime</li></ul>	<b>Symptômes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Manger plus ou moins</li><li><input type="checkbox"/> Dormir trop ou pas assez</li><li><input type="checkbox"/> Procrastination ou négligence des responsabilités</li><li><input type="checkbox"/> Faible productivité, ramener du travail à la maison</li><li><input type="checkbox"/> S'isoler ou éviter les autres</li><li><input type="checkbox"/> Se plaindre fréquemment du travail</li><li><input type="checkbox"/> Consommer de l'alcool ou de la drogue pour se détendre</li></ul>

### Étape 3 : Identifiez ce qui vous stresse

Réfléchissez aux situations, aux événements, aux choses et aux personnes qui vous stressent au travail et dans votre vie personnelle. Souvenez-vous que les facteurs de stress peuvent être d'ordre général (comme avoir trop à faire, avoir trop de responsabilités ou ne pas se sentir adéquatement récompensé). Les facteurs de stress peuvent être interne ou externes.

- **Facteurs de stress internes** : monologue intérieur négatif, pessimisme, attentes irréalistes, rigidité mentale, perfectionnisme, inquiétude chronique.
- **Facteurs de stress externes** : travail, changements de vie importants (mariage, déménagement, naissance), problèmes scolaires, relationnels ou familiaux, problèmes financiers, pression d'exceller sans avoir les bons outils, charge de travail ou exigences irréalistes, conflits communautaires, problèmes de santé ou maladie.

**Exercice optionnel** : Pour une liste des facteurs de stress externes et des situations qui engendrent généralement du stress, consultez l'inventaire du stress de Holmes-Rahe. <https://www.stress.org/holmes-rahe-stress-inventory>

Après avoir trouvé ce qui vous stresse, écrivez vos cinq principaux facteurs de stress dans la colonne *Principaux facteurs de stress actuels* à l'étape 5.

### Étape 4 : Identifiez comment vous faites généralement face au stress

Stratégies saines (positives)	Stratégies malsaines
<input type="checkbox"/> Respiration en profondeur	<input type="checkbox"/> S'emporter
<input type="checkbox"/> Méditation	<input type="checkbox"/> Devenir sédentaire
<input type="checkbox"/> Saine alimentation	<input type="checkbox"/> Trop en faire
<input type="checkbox"/> Écouter de la musique	<input type="checkbox"/> Agir de façon agressive
<input type="checkbox"/> Écrire un journal	<input type="checkbox"/> Trop manger
<input type="checkbox"/> Faire de l'exercice	<input type="checkbox"/> Sauter des repas
<input type="checkbox"/> Lecture	<input type="checkbox"/> Fumer ou trop boire
<input type="checkbox"/> Marcher	<input type="checkbox"/> Faire les cent pas
<input type="checkbox"/> Prendre un bain	<input type="checkbox"/> Se ronger les ongles
<input type="checkbox"/> Socialiser avec des amis	<input type="checkbox"/> Consommer de la drogue
<input type="checkbox"/> Prendre l'air et se détendre	<input type="checkbox"/> S'isoler de ses proches
<input type="checkbox"/> S'adonner à un passe-temps	<input type="checkbox"/> Conduire de façon dangereuse ou imprudente
<input type="checkbox"/> Consulter un conseiller	<input type="checkbox"/> Autre : _____
<input type="checkbox"/> Suivre des croyances religieuses ou spirituelles	<input type="checkbox"/> Autre : _____
<input type="checkbox"/> Autre : _____	<input type="checkbox"/> Autre : _____
<input type="checkbox"/> Autre : _____	



## Étape 5. Créer un plan d'autogestion de votre santé

Vous pouvez gérer votre stress en adoptant des stratégies d'autogestion directes et indirectes.

Les **stratégies directes** permettent de créer un espace entre vous et les situations qui vous stressent. Elles comprennent :

- **Recadrer** - agir pour changer votre perception ou attitude envers le facteur de stress (R)
- **Limiter** - limiter votre contact ou votre exposition au facteur de stress (L)
- **Éliminer** - (E)
  - vous éloigner de la source de votre stress
  - retirer la source de votre stress

Les **stratégies indirectes** d'autogestion de la santé sont des approches qui contribuent à minimiser l'impact des situations stressantes en vous aidant à vous adapter ou à refaire le plein d'énergie. En voici quelques exemples :

### Autogestion de la santé physique

- Manger des aliments sains pour avoir de l'énergie
- Faire régulièrement de l'exercice (marche, randonnée, yoga)
- S'occuper de nos problèmes de santé dès leur apparition
- Prendre des pauses-repas au travail
- Prendre des vacances ou des congés
- Avoir un sommeil de qualité
- Sortir dans la nature
- Se faire masser
- Danser

### Autogestion de la santé mentale

- Éteindre vos appareils électroniques
- Écrire vos réflexions dans un journal
- Méditer
- Écouter des méditations guidées
- Écouter de la musique calmante
- Lire des citations ou des histoires inspirantes
- Colorier ou peindre
- Trouver un projet de bricolage créatif
- Écouter des balados inspirants
- Demander de l'aide lorsque nécessaire

### Autogestion de la santé émotionnelle

- Passer du temps avec vos proches
- S'adonner à des activités réconfortantes, comme prendre un bain chaud
- Lire des livres légers
- Ralentir votre respiration
- Faire une pause de 10 minutes
- Regarder votre émission préférée
- Faire une liste de gratitude
- Vous joindre à un groupe de soutien

### Autogestion de la santé relationnelle

- Passer du temps libre avec votre partenaire ou conjoint
- Passer du temps libre avec vos enfants
- Passer du temps libre avec vos amis
- Passer du temps avec un animal de compagnie
- Vous joindre à un groupe
- Entrer en contact avec des aînés
- Rechercher le soutien de vos proches
- Accepter l'amour des autres

Dans le tableau ci-dessous, indiquez vos principaux facteurs de stress actuels, vos stratégies actuelles d'autogestion de la santé et d'autres stratégies (directes ou indirectes) que vous pourriez intégrer à votre vie (de façon quotidienne ou hebdomadaire).

Principaux facteurs de stress actuels (étape 3)	Stratégies actuelles d'autogestion de la santé (étape 4)	Autres stratégies directes et indirectes d'adaptation/d'autogestion de la santé (étape 5)

\*R-Recadrer L-Limiter l'exposition E-Éliminer

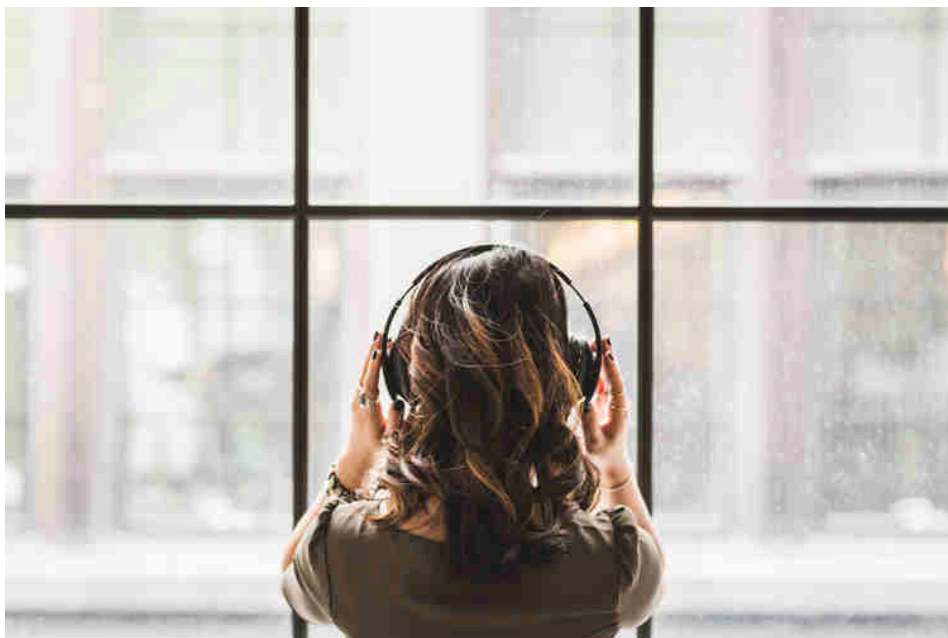
Adaptation de : Jeffries, C. Behring, S.T.; SUN Program—How to Create an Individualized Self-Care Plan. Mars 2015.

**Sources et ressources supplémentaires :**

- Techniques de relaxation et de gestion du stress de la clinique Mayo : <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- Exercices de pleine conscience de la clinique Mayo : <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
- Calm--Daily Calm-- Méditation de pleine conscience de 10 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHIOU>
- Ressources destinées aux travailleurs de la santé en raison de la COVID-19 <https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19/information-for-professionals/self-care>

# Gérer son stress efficacement

On peut accumuler du stress jusqu'à en avoir mal au cou, des palpitations cardiaques ou un sentiment d'être complètement dépassé. Lors d'une journée normale, plus de la moitié des travailleurs finissent leur journée de travail avec des douleurs au cou, les yeux fatigués ou des mains endolories. Plusieurs transportent leur stress à la maison, se défoulent avec des amis ou des membres de la famille, puis ont de la difficulté à dormir. Mettez fin à ce cycle de stress grâce à ces neuf étapes faciles.



**1. Respiration en profondeur.** Faites ralentir vos pensées qui défilent et détendez vos muscles en respirant profondément et lentement au moins dix fois. Posez une main sur votre ventre. Assurez-vous de la voir se soulever à chaque respiration. Évitez de faire des petites respirations rapides qui augmentent la tension. Inspirez par les narines et expirez par la bouche.

**2. Visualisation.** Imaginez votre endroit préféré pour relaxer. La plage? La forêt? Un sentier pédestre? Conservez une photo dans votre bureau ou sur votre frigo. Arrêtez-vous et imaginez la sensation, les sons et les odeurs propres à cet endroit spécial. Imaginez que vous y êtes. La prochaine fois que vous visiterez cet endroit de paix, enregistrez des images plus précises dans votre tête et ramenez-les à votre esprit lorsque vous sentez le cycle de stress recommencer.

**3. Priorisation.** Écrivez vos trois priorités pour la journée. Mettez le reste de côté. Si possible, cessez de répondre à votre téléphone ou à vos courriels pendant trente minutes. Ressaisissez-vous. Concentrez-vous. Lorsque vos priorités changent, jetez votre note et écrivez-en une autre avec seulement trois points. Ne pensez pas trop loin en avant. Restez dans le moment présent. Travaillez sur ce qui se trouve devant vous.

**4. Musique relaxante.** S'il est possible d'écouter de la musique à votre travail, optez pour de la musique calme, comme de la musique classique ou des pièces acoustiques. Ralentissez votre esprit et tentez même de marcher à

un rythme lent. Déplacez-vous et déplacez vos bras légèrement. Faites rouler vos épaules subtilement afin de les relaxer avant d'entreprendre le prochain projet.

**5. Dialogue intérieur positif.** Ne participez à des conversations sur des calamités et n'absorbent pas le stress des autres. Plutôt, faites défiler des pensées positives dans votre esprit. Utilisez votre propre voix. Dites, par exemple : « Bien sûr que je peux m'occuper de cela, en temps utile. » Prenez une marche dehors si le travail continue d'être le sujet de discussion pendant l'heure du lunch. Pensez à quelque chose d'autre que le travail en marchant : au souper avec votre époux, ou au match de soccer de votre fille, par exemple. « J'ai vraiment hâte à ce soir. »

**6. Établissez des limites et détachez-vous.** Faites en sorte que prendre soin de vous soit votre priorité émotionnelle. Vous ne pouvez pas faire disparaître les personnes que vous n'aimez pas, mais vous pouvez faire en sorte qu'elles occupent une place moins importante dans votre vie émotionnelle en réagissant différemment à leur émotivité, à leur comportement et à leurs crises. Cela signifie qu'il faut savoir quels sont vos points sensibles et s'entraîner à réagir différemment, en s'améliorant à chaque fois.

**7. Riez de vous-mêmes.** C'est impossible de sourire et de rester stressé. Si vous souriez lorsque vous discutez avec un collègue ou lorsque vous répondez au téléphone, votre stress se dissipera. Téléchargez et gardez à portée de main vos balados de comédie préférés. Conservez une liste des situations drôles dans lesquelles vous avez été impliqué ou des scènes d'un film avec votre comédien préféré. Rappelez-vous-en et riez-en!

**8. Choisissez des collations saines (non stimulantes).** Le sucre peut vous faire vous sentir bien pendant les périodes de stress, mais lorsque votre taux de glycémie s'effondre, vous vous retrouvez encore plus épuisé qu'avant. Choisissez des collations riches en protéines comme le yogourt, les noix ou des légumes et des fruits riches en fibres comme les carottes ou les pommes. Les thés décaféinés peuvent être apaisants, mais évitez le café, le thé ou les boissons gazeuses contenant de la caféine, qui augmentent l'anxiété.

**9. Modifiez ce que vous regardez.** Vous restez tendu à la maison? Échappez à votre stress en regardant une comédie ou une émission inspirante sur Netflix, à la télévision ou au cinéma. Profitez d'une histoire où tout se termine sur une note heureuse. Détournez-vous de vos propres drames en vous plongeant dans l'histoire de quelqu'un d'autre. Évitez les nouvelles, ou les films d'aventure qui procurent des sensations fortes.

# Conseils pour une vie moins stressante

## Questions personnelles/Relations

1. Ne soyez pas prisonnier du temps. Faites-en plutôt votre allié. Apprenez à bien gérer votre temps!
2. Entourez-vous de personnes gentilles qui vous acceptent comme vous êtes.
3. Prenez des mesures pour maintenir votre équilibre ou pour le retrouver dans chacune des facettes de votre vie (famille et relations, santé, carrière, spiritualité, vie intellectuelle, vie communautaire, etc.)
4. Faites un travail qui a un sens et qui vous donne de la satisfaction.
5. Ne laissez pas le travail (et vos ambitions!) dominer votre vie. Organisez plutôt votre vie afin de séparer votre travail de votre vie personnelle.
6. Ne demeurez pas dans des situations problématiques et stressantes :
  - Abandonnez les relations malsaines.
  - Prenez des mesures pour régler les questions qui vous préoccupent.
  - Ne laissez pas les situations perturbantes non résolues durer pendant si longtemps qu'elles vous inquiètent inutilement.
7. Osez vous ouvrir à de nouvelles expériences :
  - Essayez des choses que vous n'avez jamais faites auparavant.
  - Goûtez à des aliments que vous n'avez jamais mangés.
  - Allez dans des endroits où vous n'êtes jamais allé.
  - Trouvez des occasions de vous renouveler.
8. Lisez des livres et des articles intéressants pour vous rafraîchir les idées et élargir vos horizons. Gardez l'esprit ouvert. Réduisez votre consommation de télévision et laissez de côté votre fil de médias sociaux sur votre téléphone.
9. Nouez au moins une ou deux relations de qualité avec des personnes en qui vous pouvez avoir confiance et être vous-même.
10. Fixez des priorités dans votre vie - réexaminez régulièrement vos valeurs fondamentales et vos « obligations » et assurez-vous qu'elles sont cohérentes et qu'elles vous donnent satisfaction. Débarrassez-vous de celles qui ne vous font pas sentir bien.
11. Entretenez des pensées positives, une image positive de vous-même et une attitude positive envers la vie.
12. Ayez des attentes et des objectifs réalistes pour vous-même et pour les autres.
13. Gardez le sens de l'humour, tant en ce qui concerne la vie que vous-même.

## Relaxation

1. Trouvez du temps chaque jour pour vous débrancher, vous détacher et vous détendre.
2. Apprenez et pratiquez la pleine conscience, c'est-à-dire la conscience et la surveillance de son corps, la respiration attentive et la relaxation profonde.
3. Trouvez du temps chaque jour, ne serait-ce qu'une dizaine de minutes, pour vous isoler, seul avec vos pensées, sans pression ni responsabilité.
4. Ayez un ou plusieurs passe-temps (passe-temps, sports récréatifs) qui vous donnent l'occasion de faire quelque chose de relaxant sans avoir besoin de performer.
5. Dormez sept à huit heures par nuit.

## Alimentation

*Remarque : si vous souffrez d'un problème de santé ou si l'on vous a prescrit des médicaments ou des suppléments et que vous envisagez de modifier de manière significative votre régime alimentaire, consultez un professionnel de la santé et suivez ses conseils.*

1. Mangez plus d'aliments végétaux entiers, comme les fruits, les légumes, les noix, les graines et les légumineuses.
2. Consommez davantage de gras sains, comme ceux que l'on trouve dans les olives, l'huile d'olive, les avocats, les noix, le soja, le tofu et les poissons gras (saumon, thon, truite).
3. Évitez les gras malsains (gras trans), comme les grignotines emballées (craquelins, maïs soufflé au micro-ondes, croustilles), la margarine en bâton, le shortening végétal, les aliments frits et les pâtisseries commerciales, les biscuits, les beignes, les muffins et les gâteaux.
4. Diminuez votre consommation de viande : optez pour la volaille et le poisson.
5. Adoptez et conservez des habitudes alimentaires raisonnables :
  - Mangez rarement des sucreries (réduisez votre consommation de sucre).

- Réduisez au minimum votre consommation de malbouffe.
  - Privilégiez les aliments que vous aimez et qui sont bons pour vous.
  - Réduisez au minimum la consommation de caféine (café, thé, boissons au cola, cacao).
  - Mangez des plus petites quantités et évitez de vous sentir « trop plein ».
6. Réduisez votre consommation de sel.
  7. Mastiquez bien vos aliments et mangez lentement. Comme le processus de digestion commence dans la bouche, ne faites pas descendre les aliments avec des liquides.
  8. Si vous fumez, ARRÊTEZ.
  9. Ne consommez de l'alcool ou du cannabis que pour des activités sociales occasionnelles, voire pas du tout. Ne les laissez pas vous dominer.
  10. Éliminez la consommation de drogues récréatives.

## Exercice

1. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis un certain temps, ou si vous avez des problèmes de santé, parlez-en à votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'activité physique.
2. Si vous n'avez jamais fait d'exercice, améliorez votre condition physique progressivement.
3. Choisissez une activité que vous aimez. Presque toutes les formes d'activité physique peuvent améliorer votre condition physique et réduire votre niveau de stress : marche, jardinage, danse, jogging, montée d'escaliers, randonnée, yoga, bicyclette, haltérophilie ou natation.
4. Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient accumuler au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, par périodes de 10 minutes ou plus.
5. Mettez en place un programme régulier d'activité physique et suivez-le au moins trois fois par semaine.
6. Diminuez votre poids corporel jusqu'à votre poids santé et maintenez-le à ce niveau.
7. Utilisez les exercices d'aérobic pour développer votre santé jusqu'à un bon niveau de conditionnement.

## Ressources additionnelles :

- HealthLine—9 Ways to Boost Your Body's Natural Defense (en anglais) : <https://www.healthline.com/nutrition/how-to-boost-immune-health>
- Gouvernement du Canada—Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans) : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html>
- Mayo Clinic Stress Management—Exercise and Stress : Get Moving to Manage Stress (en anglais seulement) : <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

# Conseils pour faire face à l'incertitude

Si vous vous sentez plus anxieux à cause du climat d'incertitude, vous n'êtes pas seul. La perte de nos repères et de nos anciennes habitudes de vie suscite chez la plupart d'entre nous un sentiment de tristesse, d'inquiétude, de stress et d'impuissance. Toutefois, malgré votre sentiment d'impuissance, il existe des mécanismes d'adaptation pour mieux gérer l'incertitude et diminuer votre anxiété. Voici huit conseils :

## 1. Faites preuve de compassion envers vous-même

Il est facile de comparer votre propre réaction à ces moments d'incertitude à celle des autres personnes de votre entourage. Les gens ont des réactions différentes au stress qu'entraîne l'inconnu. Certaines personnes sont plus aptes à faire face au changement et à l'incertitude que d'autres. Ne vous culpabilisez pas si vous vous sentez plus secoué ou affecté.

L'autocompassion est une faculté qui s'apprend et se renforce. Pour favoriser l'autocompassion, posez-vous les questions suivantes<sup>5</sup> :

- Suis-je gentil et compréhensif envers moi-même?
- Est-ce que je reconnais qu'avoir des défauts et vivre des échecs sont des expériences que tout le monde vit?
- Est-ce que je mets en perspective mes pensées et émotions négatives?

## 2. Mettez vos énergies sur ce que vous pouvez contrôler

Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, il y a généralement des choses que vous pouvez contrôler. Il peut être judicieux de faire une pause et de dresser une liste des choses que vous pouvez faire. Par exemple, vous avez peut-être peur de contracter la COVID-19. Vous pouvez suivre les directives des autorités sanitaires et faire de votre mieux pour vous laver les mains, éviter les foules, porter un masque et vous éloigner physiquement pour éviter d'attraper le virus. Lorsque vous vous concentrez sur les choses que vous pouvez faire et que vous cherchez activement à résoudre les problèmes au lieu de vous inquiéter pour rien, vous vous sentez plus en contrôle.

## 3. Vivez le moment présent

Un moyen infailliable d'éviter de s'inquiéter de l'avenir incertain est de rester concentré sur le présent. N'essayez pas de prédire ce qui pourrait arriver, et évitez de penser à tout ce qui pourrait mal tourner. Concentrez-vous plutôt sur le moment présent et savourez-le. Que voyez-vous et qu'entendez-vous autour de vous?

Vous pouvez apprendre à vous concentrer sur le moment présent en pratiquant la pleine conscience. Si vous vous sentez particulièrement anxieux, vous pouvez essayer cette technique d'ancrage pour revenir au moment présent. Prenez quelques grandes respirations et dites à haute voix :

- 5 choses que vous pouvez voir
- 4 choses que vous pouvez sentir (vos pieds sur le sol, etc.)
- 3 choses que vous pouvez entendre
- 2 choses que vous pouvez sentir
- 1 chose que vous pouvez goûter (vous pouvez aller vous chercher quelque chose à déguster)

## 4. Consacrez du temps à vos propres besoins

---

<sup>5</sup> Neff, K.D., Dahm K.A., Self-Compassion, 2015. Qu'est-ce que c'est, qu'est-ce que ça fait et quel est son rapport avec la pleine conscience? Dans : Ostafin, B., Robinson, M., Meier B. (eds) Handbook of Mindfulness and Self-Regulation, Springer, New York, NY.

Vous pourrez mieux faire face à ce que la vie vous réserve si vous gérez régulièrement votre stress et votre anxiété. Prendre soin de soi-même, c'est toujours important, mais aujourd'hui, c'est essentiel.

- Faites de l'exercice : essayez de bouger un peu tous les jours.
- Dormez suffisamment.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée. Évitez les aliments sucrés et transformés.
- Passez du temps à l'extérieur.
- Faites des activités qui vous plaisent et vous aident à vous détendre.

Explorez la section [Créer un plan d'autogestion de votre santé](#) pour créer un plan qui vous correspond.

## 5. Éliminez les éléments déclencheurs

Prenez le temps de réfléchir aux éléments qui vous mettent en état de tension émotionnelle. Savez-vous quels sont vos éléments déclencheurs? Êtes-vous capable d'éviter ou de réduire votre exposition à ces éléments déclencheurs afin de moins vous inquiéter? Par exemple, vous pourriez vous sentir mieux et plus optimiste quant à l'avenir si vous ne portez pas attention aux théories du complot, aux rumeurs et aux histoires inexacts concernant le COVID-19.

## 6. Réfléchissez à vos stratégies pour faire face à l'incertitude et à votre besoin de sécurité.

Nous ne pouvons jamais contrôler absolument tout. Les événements inattendus font partie de la vie. Nous avons beau planifier et nous préparer, en réalité, tout peut arriver.

Les imprévus ne sont pas toujours de mauvaises choses. De bonnes choses peuvent aussi arriver sans que l'on ne s'y attende. Avez-vous déjà rencontré un nouvel ami ou un partenaire de manière inattendue ? Avez-vous déjà vécu une expérience mémorable au moment où vous vous y attendiez le moins?

Même les événements inattendus et négatifs de la vie peuvent avoir un aspect positif. Ils peuvent renforcer votre résilience et vous aider à grandir en tant que personne.

Essayez de répondre à ces questions afin de vous interroger sur votre besoin de certitude et réfléchissez aux mécanismes que vous utilisez déjà pour faire face à l'incertitude.

- Quels sont les aspects positifs de l'incertitude?
- Les choses se sont-elles bien passées même si vous n'étiez pas sûr de ce qui allait se passer?
- Si les choses ne se sont pas bien passées, qu'avez-vous fait pour y faire face?
- Pouvez-vous utiliser à nouveau ces stratégies d'adaptation?

## 7. Apprenez à tolérer l'incertitude

Si vous vous sentez prêt, vous pouvez essayer de développer lentement votre tolérance à l'incertitude. Commencez par quelque chose qui vous rend juste un peu anxieux.

Par exemple, imaginez que vous apportez toujours une liste exhaustive lorsque vous allez à l'épicerie. Si l'idée de vous passer de liste vous angoisse un tout petit peu, vous pourriez vous mettre au défi de faire vos courses sans liste. Ensuite, réfléchissez à votre expérience.

- Qu'avez-vous ressenti?
- Que s'est-il passé? Est-ce que tout s'est bien passé?
- Qu'avez-vous fait si les choses ne se sont pas déroulées comme vous l'aviez prévu?

Si vous continuez à vous exercer, il se peut qu'avec le temps, vous remarquiez que les choses qui vous causaient autrefois de l'anxiété sont devenues beaucoup plus faciles à gérer, et que votre tolérance à l'égard de l'incertitude ait augmenté.



Ressource additionnelle : Le site Web PsychologyTools.com (en anglais) [Living with Worry and Anxiety Amidst Global Uncertainty](#) (PDF) offre un guide pour aider les personnes à développer leurs compétences pour mieux gérer leurs inquiétudes et leur anxiété.

## 8. N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de la santé

Nous nous sentons tous anxieux de temps en temps, surtout par les temps qui courent. Cela dit, si l'anxiété est plus qu'un sentiment passager pour vous, les conseillers du PAEF peuvent vous aider à identifier des mécanismes d'adaptation.

# La gestion du changement

La COVID-19 nous affecte à l'échelle individuelle, sociale et mondiale. Naturellement, les réactions au changement varient d'une personne à l'autre, mais il est raisonnable de dire que cette période, en particulier, est particulièrement perturbante sur le plan émotionnel. Les stratégies suivantes vous aideront à traverser cette période difficile.

## Le cycle du changement

William Bridges, auteur et consultant en gestion du changement, a établi un modèle qui met l'accent sur la transition, et non sur le changement. La distinction est la suivante : le changement est quelque chose qui arrive AUX gens et peut se produire très rapidement, alors que la transition est INTERNE à la personne et peut prendre plus de temps pour que la personne s'adapte en fonction d'un certain nombre de variables. Le modèle de transition de Bridges identifie les étapes qu'une personne traverse pendant le changement : étape 1 - « Fin », étape 2 - « Zone neutre » et étape 3 - « Nouveau départ ».

### La fin, la perte et le lâcher-prise

La fin, la perte et le lâcher-prise sont les moments où nous nous désengageons de l'ancien. Cette étape comprend des sentiments comme **la perte, le chagrin, le choc, l'engourdissement, le déni, la colère, la douleur, le malaise, la résistance, le blâme, la plainte, le malaise, le doute et le stress.**

#### Pendant cette étape, songez à :

- vous donner le temps et l'espace nécessaires pour accepter la situation et ses répercussions.
- identifiez ce que vous perdez et ce que vous devez faire pour gérer cette perte. Autrement dit, déterminez ce qui est terminé, ce que vous laissez derrière et ce que vous allez garder et emporter avec vous.

### La zone neutre

Dans la zone neutre, nous avons accepté l'idée que le changement est inéluctable, mais nous n'avons pas encore réussi à pleinement comprendre ou apprivoiser la nouvelle normalité. Cette étape comporte des sentiments **d'indécision, de chaos, d'inconnu, d'anxiété, de peur, de confusion et de détresse.**

#### Pendant cette étape :

- Gardez à l'esprit que c'est le moment où l'ancien est parti, mais où le nouveau n'est pas encore totalement apparent ou opérationnel. Les nouvelles réalités ou les nouveaux processus ne sont pas encore totalement en place.
- Restez concentré sur les objectifs et les buts à court terme, tout en cherchant à avoir une vue d'ensemble.

## Le nouveau départ

Le nouveau départ est la phase où on commence à comprendre et à apprivoiser la nouveauté. Cette étape comprend les éléments suivants : de **l'énergie, de la créativité, un objectif renouvelé, une nouvelle direction, de la croissance et de la coopération.**

### Pendant cette étape :

- Réfléchissez aux nouvelles connaissances, valeurs et attitudes.
- Examinez et réfléchissez aux forces et aux compétences que vous avez acquises au cours du processus de changement.
- Analysez le processus de changement et mettez en évidence les stratégies pour un changement, une croissance ou un développement ultérieurs.
- Identifiez une nouvelle compréhension de votre but et de la manière de contribuer ou de participer efficacement.

### Gérer efficacement le changement

- Établissez dès le départ une vision positive de ce à quoi le changement pourrait mener.
- Reconnaissez les sentiments qui accompagnent le changement.
- Rappelez-vous qu'il est normal et normal de ressentir toute une gamme d'émotions au cours du processus de changement. Il peut être utile de tenir un journal ou de parler des sentiments réels et de ce qui peut les déclencher.
- Soyez indulgent envers vous-même. Ne vous attendez pas à ce que vous vous en sortiez rapidement. Le fait de nier vos sentiments ne peut que les rendre encore plus négatifs.
- Vérifiez vos schémas de pensée. Vos pensées sont-elles équilibrées ? Êtes-vous capable de voir les aspects positifs et neutres du changement ou seulement les aspects négatifs ? Si vous vous retrouvez piégé dans un schéma de pensée négative, vous risquez de rester bloqué dans un état émotionnel négatif.
- Prenez soin de vous. Le changement est stressant et peut avoir des répercussions sur votre bien-être physique et mental.
- Adoptez des techniques proactives de gestion du stress, par exemple en communiquant avec un ami ou un collègue qui vous soutient pour partager vos sentiments, en pratiquant des techniques de respiration profonde et en sortant faire une promenade.
- Si vous vous sentez coincé et angoissé, envisagez de faire appel à votre PAEF pour obtenir un soutien psychologique.

# Reconnaître les pensées inutiles

Les pensées négatives ou inutiles peuvent déclencher une dépression, de l'anxiété ou des doutes sur soi, des difficultés relationnelles et nuire à notre capacité à rester équilibré et résistant en période de stress. La façon dont nous pensons aux événements, aux autres personnes et à nous-mêmes peut avoir un impact important sur nos humeurs et nos comportements. Voici dix styles de pensée négatifs (distorsions cognitives) dont il faut se méfier :

La pensée du tout ou rien

Également connu sous le nom de « pensée noire et blanche », ce style consiste à voir les situations ou les expériences comme étant toutes bonnes ou toutes mauvaises. Alors que la plupart des situations se situent généralement quelque part au milieu.

La généralisation abusive

Voir un seul événement négatif comme un modèle de défaite sans fin. Des mots courants comme « toujours » ou « jamais » sont utilisés pour décrire des situations ou des événements.

Filtre mental

Concentrer toute l'attention sur l'aspect négatif d'une situation et ignorer le positif ou le bon qui s'est produit.

Ne pas tenir compte des aspects positifs

Le fait de négliger les réalisations personnelles et de ne pas tenir compte des attributs positifs. Par exemple, vous pensez que vous avez obtenu la promotion grâce à la chance, plutôt qu'à vos compétences ou à vos performances professionnelles.

Tirer des conclusions hâtives

Interpréter les choses de manière négative alors qu'aucun fait ne vient étayer votre conclusion. (Ce type de pensée est souvent appelé « lecture de pensée » ou « voyance »).

Pensée catastrophique

Tenir des propos démesurés, hors de toute proportion. Ce type de pensée amène les gens à envisager le pire lorsqu'ils sont confrontés à l'inconnu.

Raisonnement émotionnel

Supposer que vos émotions négatives reflètent nécessairement la réalité des choses. Il s'agit de la fausse croyance que ce que vous ressentez est un indicateur de la réalité.

Déclarations d'obligation

Penser en termes de ce qui « devrait » ou « devrait » être dit ou fait. Lorsque les choses ne se passent pas comme prévu, vous vous blâmez ou vous adoptez une vision négative de votre vie.

Étiquetage

Se réduire ou réduire quelqu'un d'autre à une caractéristique ou à un descripteur négatif. Au lieu de penser négativement à la situation, vous vous attribuez une étiquette négative. "Je suis un raté".

Personnalisation

Se tenir pour responsable d'événements ou de situations hors de son contrôle ou prendre les choses personnellement alors qu'elles ne sont peut-être pas liées ou causées par vous.

## 5 étapes pour changer votre façon de penser

Une pensée ou des croyances déformées peuvent nous rendre plus vulnérables au fait de considérer à tort des situations comme catastrophiques, d'étiqueter les choses comme étant toutes bonnes ou toutes mauvaises, ou de croire qu'un événement sur lequel nous n'avons aucun contrôle est entièrement de notre faute.

Nos pensées créent nos sentiments. En changeant nos pensées, nous changeons nos sentiments. C'est cette formule simple et pourtant efficace qui permettra de renverser ces distorsions cognitives. Essayez les stratégies décrites ci-dessous pour remettre en question chacune d'entre elles, afin de commencer à penser de manière plus efficace et plus réaliste. En les mettant en pratique, vous vous sentirez mieux, par rapport à vous-même et aux autres.

### Étape 1 : Identifiez vos distorsions

Tenez un journal. À mesure que vous vous familiarisez avec les dix distorsions cognitives, remarquez celles que vous semblez privilégier. Le fait de noter vos pensées et les distorsions correspondantes dans votre journal vous aidera à savoir à quoi vous pensez et comment vous vous sentez.

### Étape 2 : Remettez en question votre façon de penser

Il est important de remettre en question vos pensées, car elles ne sont pas toutes vraies. Lorsque vous vous efforcez de changer votre façon de penser pour améliorer votre état d'esprit, concentrez-vous sur la création d'une pensée équilibrée. Une pensée équilibrée est une pensée ou une croyance qui tient compte de tous les faits, des informations et des preuves objectives (bonnes, mauvaises et neutres) et des points de vue. Voici quelques questions que vous pouvez vous poser pour ouvrir votre pensée :

- *Ai-je eu d'autres expériences qui montrent que cette pensée n'est pas entièrement vraie tout le temps ?*
- *Y a-t-il des informations qui contredisent ma pensée et que je suis en train d'ignorer ou de minimiser ?*
- *Est-ce la seule façon de voir cette situation ? Y a-t-il d'autres façons d'y penser ?*
- *Est-ce que je sais que cette pensée est exacte ou est-ce que je sens qu'elle est vraie ?*
- *Si cette pensée était vraie, quelle serait la pire chose qui pourrait arriver ? Quelles sont les façons dont je pourrais y faire face ?*
- *Que penserait un ami ou un membre de ma famille dans la même situation ?*

Ensuite, prenez du recul et évaluez à nouveau la situation. Quelles sont les preuves qui appuient la pensée ? Quelles sont les preuves qui n'appuient pas la pensée ? Pouvez-vous réviser votre pensée initiale pour tenir compte de tous les faits ou preuves disponibles ? Enfin, combinez les énoncés qui soutiennent et ceux qui ne soutiennent pas votre pensée en une pensée complète. Celle-ci devient votre nouvelle pensée équilibrée.

### Étape 3 : Soyez compatissant dans votre dialogue avec vous-même

Nous sommes souvent extrêmement durs envers nous-mêmes. Notre dialogue avec nous-mêmes est dur, négatif et parfois abusif. Lorsque vous pensez à la façon dont vous parleriez à un bon ami, il y a de fortes chances pour que vous ne disiez jamais à votre ami les choses que vous vous dites à vous-même.

Pour chaque distorsion que vous avez identifiée, écrivez comment vous répondriez à un bon ami. Ensuite, entraînez-vous à utiliser ce discours plus compatissant avec vous-même.

#### Étape 4 : Trouvez du soutien

Trouvez un ami ou une personne de confiance qui vous aidera à remettre en question vos hypothèses et vos distorsions. Les bonnes questions peuvent vous aider à passer d'une perspective noire ou blanche à des nuances de gris ! En assouplissant votre façon de penser, vous pourrez réduire votre stress, vous sentir moins anxieux et éviter la dépression.

#### Étape 5 : Résultats positifs/négatifs

L'auto-évaluation est essentielle pour trouver la liberté mentale et émotionnelle que vous recherchez en remettant en question vos propres distorsions cognitives. En vous demandant d'évaluer les résultats positifs et négatifs, à court et à long terme, du maintien de votre perspective, vous êtes en mesure de décider s'il vaut la peine de la conserver ou de la modifier.

Les questions suivantes vous aideront :

- Comment cela m'aidera-t-il ou me nuira-t-il si je crois à cette déformation ?
- Cela me rapprochera-t-il de la personne que je veux être ou m'en éloignera-t-il ?
- Si je m'entête et continue à croire à cette pensée, quel sera l'impact sur mes relations ?
- Comment est-ce que je me sens par rapport à moi-même ?
- Le fait de croire à cette distorsion aide-t-il ou nuit-il à ma dépression, à ma confiance, à mon estime de soi, à mon anxiété, etc.

La remise en question de vos distorsions cognitives demande de la pratique et de la patience, mais les recherches montrent que votre vie s'améliorera considérablement si vous prenez le contrôle de vos pensées au lieu de les laisser vous contrôler.

**Si vous, ou l'un de vos proches avez des problèmes avec vos schémas de pensée négatifs, demandez de l'aide à votre PAEF. Le PAEF propose des séances de soutien individuelles, qui peuvent vous aider à identifier les pensées négatives automatiques susceptibles d'avoir un impact sur votre estime de soi ou votre santé mentale.**

# Reconnaître l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel peut affecter non seulement votre travail, mais aussi vos relations et votre santé. Il est donc important de savoir ce qu'est l'épuisement professionnel ainsi que ses symptômes afin de les repérer rapidement et de prendre des mesures pour intervenir.

L'épuisement professionnel découle d'un stress chronique à long terme lié au travail. Ce stress prolongé empêche l'individu de bien fonctionner au travail ou dans sa vie personnelle. La plupart des gens souffrent d'épuisement physique et émotionnel, de cynisme, d'une perte d'identité personnelle et d'une diminution du sentiment d'accomplissement dans leur travail. L'épuisement professionnel peut toucher même ceux et celles qui aiment leur travail.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, « l'épuisement professionnel est un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré adéquatement ». Il se caractérise par un sentiment d'épuisement, une distance mentale accrue par rapport au travail, du négativisme ou du cynisme par rapport au travail et une efficacité professionnelle réduite. Cet épuisement réfère spécifiquement à des phénomènes dans le contexte professionnel et ne devrait pas être appliqué pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie.

Comprendre les symptômes de l'épuisement professionnel vous donne la possibilité de prendre soin de vous avant que les choses ne s'aggravent. Les tâches quotidiennes, comme faire de l'exercice, prendre de l'air et faire quelque chose que vous aimez en dehors du travail, peuvent aider à prévenir l'épuisement. Pour d'autres, prendre un congé ou partir en vacances peut aider.

La meilleure pratique consiste à freiner l'épuisement avant qu'il ne commence.

## Voici les 10 principaux signes qui indiquent que vous vous dirigez vers un épuisement professionnel.

1. **Vous tombez plus souvent malade.** Des rhumes aux maladies cardiaques, votre corps commence à s'user sous le stress constant.
2. **Incapacité à dormir.** Le stress entraîne l'insomnie chez de nombreuses personnes.
3. **Fatigue physique.** Vous vous sentez épuisé à la fin de votre semaine de travail, ou parfois même avant.
4. **Fatigue mentale.** Le stress constant entraîne des oublis et une incapacité à se concentrer. Vous pouvez trouver qu'il est difficile de prendre des décisions.
5. **Irritabilité.** Vous pouvez vous sentir irritable au travail ou dans votre vie personnelle. Par exemple, des choses qui ne vous dérangent pas auparavant peuvent maintenant vous taper sur les nerfs.
6. **Sentiment d'apathie.** Vous vous dirigez vers l'épuisement professionnel si votre attitude se décrit comme « à quoi bon » ?". Vous pouvez vous sentir désespéré par votre carrière, ce qui peut se répercuter sur votre vie personnelle.
7. **Vous ne ressentez pas de plaisir au travail.** La plupart des gens trouvent qu'il y a au moins une chose qu'ils aiment dans leur travail, mais après une longue période de stress extrême, il se peut que vous redoutiez d'aller au travail, ou que vous appuyiez sur la barre de répétition une ou deux fois de plus le matin.
8. **Négativité.** Le stress chronique conduit à voir le verre à moitié vide. Se sentir négatif affecte tout le monde autour de vous, au travail comme à la maison.
9. **Anxiété.** L'inquiétude constante est un symptôme classique de l'épuisement professionnel. Elle produit également un flux constant d'hormones de stress qui peuvent être très dures pour l'organisme.
10. **Dépression.** Un stress prolongé entraîne un sentiment de tristesse, de désespoir et de dévalorisation. Vous pouvez commencer à vous isoler des autres, même des personnes que vous aimez.

## Si vous vous trouvez aux prises avec un épuisement professionnel, voici quelques conseils qui peuvent vous aider :

### Communiquez avec les autres :

- Tendez la main aux personnes qui se soucient de vous, comme votre partenaire, votre famille, vos amis et vos collègues de travail.
- Faites-leur savoir ce qui se passe. Ils seront heureux que vous entamiez un dialogue et que vous leur ayez fait suffisamment confiance pour vous confier à eux.
- Développez des liens d'amitié avec vos collègues et vos collaborateurs. Le fait d'avoir des liens sociaux positifs au travail peut vous rappeler de faire des pauses et de rendre le travail agréable.
- Si vous travaillez à distance, faites autant d'appels vidéo que possible.
- Supprimez ou limitez les contacts avec les personnes qui sont négatives, toxiques ou qui vous dépriment.
- Rejoignez un groupe social, religieux, communautaire ou de soutien. Vous pourrez y retrouver des personnes partageant les mêmes idées et établir de nouvelles relations.

### Répondez à vos besoins :

Prenez soin de vous en :

- favorisant un bon sommeil réparateur.
- sortant et pratiquant une activité physique tous les jours.
- mangeant des repas sains et en restant hydraté.
- évitant de consommer de l'alcool ou des substances pour faire face à la situation.
- vous connectant à un soutien spirituel.
- créant des routines quotidiennes qui réduisent le stress et favorisent le bonheur.
- vous concentrant sur la pleine conscience et en pratiquant la méditation, le yoga ou la respiration concentrée.

### Concentrez-vous sur l'équilibre entre le travail et la vie privée :

- Pensez à faire des pauses pendant la semaine. Prévoyez du temps à votre horaire pour sortir faire une promenade ou même simplement vous éloigner de votre espace de travail.
- Laissez le travail au travail.
- Fixez des limites en communiquant vos besoins et en déléguant des tâches.
- Négociez votre charge de travail, vos échéanciers ou votre objectif de travail.
- Fixez des objectifs pour ce qui doit être fait et ce qui peut attendre.
- Prenez des vacances et utilisez-les pour vous ressourcer et refaire le plein d'énergie.
- Prévoyez à votre horaire des séances d'entraînement, et du temps pour tenir un journal, prendre un café avec un ami ou lire un livre, par exemple.

### Si vous avez besoin d'aide, demandez du soutien :

Si vous vivez de l'épuisement professionnel, demandez de l'aide à votre PAEF. Le PAEF offre des conseils personnels, qui peuvent vous aider à identifier des stratégies pour reconnaître et réduire l'épuisement.

# Construire un réseau de soutien social positif

Le soutien social est l'aide que vous recevez de votre famille, vos amis, d'autres groupes et de votre communauté. Le soutien social est le réconfort ou l'aide émotionnelle et physique apportée par des personnes qui vous apprécient, vous valorisent et se soucient de vous. Les réseaux de soutien social sont les personnes vers lesquelles vous vous tournez lorsque vous avez une bonne nouvelle à partager, lorsque vous avez besoin de conseils ou d'encouragements, ou lorsque vous avez besoin d'aide en période de crise ou de stress.

## Les avantages d'un réseau de soutien social

- Améliore le bien-être physique et mental
- Réduit le stress et les maladies liées au stress
- Renforce la résilience face au stress
- Facilite l'espoir pendant les périodes difficiles
- Améliore la satisfaction de la vie
- Augmente l'estime de soi

## Les types de réseaux de soutien

Il existe deux types de réseaux de soutien : 1) **les réseaux de soutien informel** — des personnes qui sont là pour vous dans divers domaines de votre vie personnelle lorsque vous en avez besoin. Il peut s'agir de la famille, d'amis, de collègues de travail ou de voisins. Et 2) **les réseaux de soutien formels** — des personnes provenant d'organisations ou d'agences qui peuvent vous aider à résoudre des problèmes ou des préoccupations qui sont trop complexes ou difficiles à résoudre par vous-même. Il peut s'agir de médecins, de conseillers, de travailleurs sociaux, d'enseignants ou de membres du clergé.

## Les quatre types de soutien social

- **Soutien émotionnel** — c'est le confort émotionnel ou physique que vous ressentez lorsque quelqu'un vous écoute, vous montre de l'empathie, de la compassion ou de l'inquiétude, ou encore vous donne une accolade réconfortante ou une tape dans le dos.
- **Soutien pratique** — il s'agit du soutien tangible que quelqu'un peut vous apporter, par exemple en vous donnant de la nourriture ou de l'argent ou en vous aidant à faire le ménage ou à garder les enfants. Le soutien pratique est le type d'aide qui vous aide à accomplir les tâches de la vie quotidienne.
- **Soutien informationnel** — consiste à fournir des conseils ou des informations factuelles sur un sujet ou une situation particulière. Par exemple, un ami qui s'est occupé d'un parent âgé pourrait partager avec vous des informations sur les ressources de votre communauté en matière de soins aux personnes âgées qui pourraient vous être utiles pour vous préparer à vous occuper de votre parent âgé.
- **Soutien par l'estime** — ce sont les autres qui expriment leur confiance en vous ou vous encouragent. Ce type de soutien peut impliquer que quelqu'un vous rappelle vos compétences et vos capacités et renforce votre capacité à croire plus fortement en vous-même.

*Rappelez-vous que les relations de soutien sont celles dans lesquelles vous vous sentez :*

- Entendu et compris
- Valorisé ou apprécié
- Utiles
- Capable d'être ouvert et à l'aise en étant vous-même
- Informé;
- Et où vous avez un rôle et une place bien définis dans la relation.



## Renforcer et développer vos soutiens sociaux

- **Lorsque le stress se fait sentir, faites appel à votre réseau de soutien et demandez de l'aide.** N'oubliez pas que le fait de tendre la main est une force.
- **Entretenez vos relations existantes.** Tendez la main et restez en contact avec votre famille et vos amis. Priorisez le maintien de ces importantes relations, même dans les périodes où vous êtes davantage débordés. Cela montre que vous vous souciez de ces relations et que vous y tenez.
- **Apprenez à connaître vos voisins.** Faites des promenades dans votre quartier! Rendez-vous régulièrement au café du coin, à l'épicerie, à la bibliothèque, au musée ou au parc. Prenez l'habitude de dire bonjour et de vous présenter.
- **Impliquez-vous davantage dans votre communauté.** Participez à des groupes de loisirs (comme un club de randonnée ou un groupe de jardinage communautaire), à des groupes de bénévoles ou à des groupes religieux. Envisagez de vous inscrire dans un cours dans un centre communautaire local ou un organisme local.
- **Adoptez un animal de compagnie.** De nombreuses personnes trouvent une multitude d'avantages au fait de posséder un animal de compagnie. Les animaux de compagnie peuvent être d'importantes sources de réconfort, d'affection et de camaraderie. Les animaux, en particulier les chiens, sont également excellents pour vous faire sortir et vous donner l'occasion de rencontrer des voisins ou d'autres propriétaires d'animaux.
- **Recherchez un soutien spécialisé et formel si nécessaire.** Parfois, le soutien dont on a besoin est mieux assuré par un professionnel qualifié qui peut fournir des conseils objectifs ou un soutien spécialisé, comme un thérapeute ou un médecin. Assurez-vous de demander de l'aide aux bons endroits.
- **Laissez tomber les relations qui ne vous conviennent plus.** Il arrive de s'éloigner avec le temps de certaines personnes pour diverses raisons. Parfois, certaines relations deviennent transactionnelles ou unilatérales, ou bien le style de vie festif d'un ami fait obstacle à votre démarche de bien-être. Lorsqu'une relation devient une source de sentiments négatifs ou ne vous apporte plus de soutien, il est peut-être temps de passer moins de temps ensemble ou d'y mettre fin.

### Conseils pour renforcer vos relations...

- Restez en contact
- Restez positif
- Communiquez ouvertement
- Écoutez attentivement
- Apportez votre soutien
- Respectez les besoins et les limites

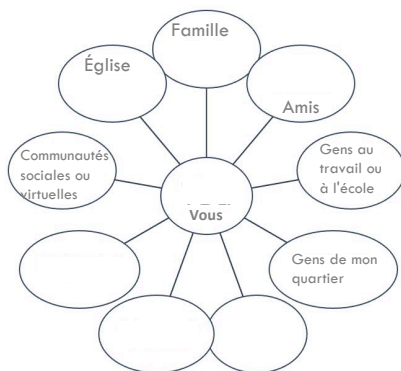
Les relations de soutien consistent à être ouvert à la fois à recevoir et à donner du soutien.

## Évaluer votre réseau de soutien social

Lorsque vous évaluez votre réseau de soutien social, tenez compte des éléments suivants :

- **La taille ou l'étendue de votre réseau** — Combien de relations de soutien avez-vous ? Dans quels domaines de votre vie avez-vous des relations de soutien ? Combien y en a-t-il à moins d'une heure de chez vous ? À quelle fréquence passez-vous du temps avec une personne autre que celles avec lesquelles vous vivez ?
- **La qualité des relations** — Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de vos relations ? Disposez-vous d'une variété de soutiens ? De quels types de soutien avez-vous besoin de la part des personnes de votre réseau ? Votre réseau répond-il à la plupart de vos besoins, ou y a-t-il des lacunes ?

Avez-vous trouvé des domaines que vous devez travailler à développer ?



Ensuite, examinez de plus près votre réseau et faites l'exercice ci-dessous pour déterminer les mesures à prendre pour mieux utiliser le soutien autour de vous afin de vous aider dès maintenant.

**Énumérez trois personnes, groupes ou communautés qui vous apportent un soutien social.**

Soutien n° 1 :

---

Soutien n° 2 :

---

Soutien n° 3 :

---

**Décrivez comment chacun de vos soutiens sociaux vous aide ou pourrait vous aider en offrant un soutien émotionnel, pratique, informationnel ou par l'estime.**

Soutien n° 1 :

---

Soutien n° 2 :

---

Soutien n° 3 :

---

**Énumérez les obstacles qui vous empêchent de faire appel à vos soutiens sociaux.**

Soutien n° 1 :

---

Soutien n° 2 :

---

Soutien n° 3 :

---

**Quelles mesures spécifiques pourriez-vous prendre pour avoir recours davantage à vos soutiens ?**

Soutien n° 1 :

---

Soutien n° 2 :

---

Soutien n° 3 :

---

**Comment ces soutiens pourraient-ils vous aider à relever un défi ou à résoudre un problème auquel vous êtes actuellement confronté ?**

Soutien n° 1 :

---

Soutien n° 2 :

---

Soutien n° 3 :

---

#### **Sources et ressources supplémentaires :**

- 1 Ozbay, Fatih et al. "Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice." *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))* vol. 4,5 (2007): 35-40.
- 1 Bareket-Bojmel, Liad et al. "Perceived social support, loneliness, and hope during the COVID-19 Pandemic: Testing a mediating model in the UK, USA, and Israel." *The British Journal of Clinical Psychology*. 10.1111/bjc.12285. 23 Feb. 2021, doi:10.1111/bjc.12285
3. Canadian Mental Health Association—Social Support. <https://cmha.ca/documents/social-support>

# Pratiquer la gratitude pour améliorer votre santé mentale et physique

Faire preuve de gratitude est l'une des règles d'or qui nous guide sur la façon de traiter les autres. Dès notre plus jeune âge, on nous a appris à être reconnaissants envers les personnes qui nous font du bien. Être reconnaissant aide à établir de bonnes relations avec les personnes qui nous entourent et a un impact positif sur notre santé mentale.

Démontrer de la reconnaissance n'est pas un exercice difficile, mais les résultats peuvent être grandement bénéfiques si on le pratique régulièrement. Les personnes reconnaissantes sont plus énergiques et enthousiastes dans ce qu'elles font. En outre, des études ont montré que les personnes qui font souvent preuve de gratitude sont plus heureuses et moins déprimées. Pour en savoir plus sur les avantages psychologiques de la gratitude, creusons davantage.

## Neurotransmetteurs

Faire preuve de reconnaissance est un antidépresseur naturel. La plupart des personnes qui souffrent de dépression sont placées sous traitement avec médication pour soulager les symptômes. Mais saviez-vous qu'être reconnaissant peut avoir des effets similaires à ceux des médicaments pour soulager les symptômes de la dépression ? Montrer fréquemment de la gratitude envers les personnes qui nous entourent peut aider à améliorer nos émotions.

Les émotions humaines sont influencées par les neurotransmetteurs. Les neurotransmetteurs courants responsables de la régulation de l'humeur sont la dopamine et la sérotonine. Ce sont ces neurotransmetteurs qui font que l'on se sent heureux lorsqu'on fait preuve de gratitude. Les personnes qui manifestent régulièrement de la gratitude ont des voies neuronales solides.

## Comment le fait d'être reconnaissant agit-il sur votre cerveau?

**1. Libération des émotions toxiques** -- En pratiquant la gratitude, nous activons des parties de notre cerveau appelées hippocampe et amygdale. Ces deux sites travaillent en tandem pour générer des émotions. Lorsque l'on fait preuve de gratitude, le cerveau libère des hormones qui améliorent l'humeur, réduisant ainsi l'anxiété et les hormones génératrices de stress.

**2. Réduction de la douleur** -- Cela peut sembler incroyable, mais la gratitude réduit également la douleur. Les personnes souffrant de douleurs chroniques ne parviennent pas toujours à guérir parce qu'elles ne voient que le côté négatif des choses. La négativité nuit au processus de guérison. Changer votre perspective sur la façon dont vous voyez les choses et devenir positif peut entraîner une réduction des symptômes de la douleur. Les personnes qui sont positives malgré la douleur guérissent plus rapidement.

**3. Amélioration de la qualité du sommeil** -- La partie de votre cerveau appelée hypothalamus entre également en jeu lorsque vous faites preuve de gratitude. L'hypothalamus est responsable de nombreuses choses, dont les cycles de sommeil. Activer l'hypothalamus en étant reconnaissant permet donc de mieux dormir.

**4. Régulation du stress** -- La gratitude est également un outil de réduction du stress. Montrer de la gratitude entraîne une réduction de la libération de cortisol, une hormone du stress. En outre, l'utilisation de la reconnaissance pour faire face au stress entraîne une réduction des symptômes de dépression et d'anxiété. Il faut donc s'entraîner à manifester sa reconnaissance si l'on veut vivre une vie moins stressante.

## Comment pratiquer la gratitude

La gratitude est une compétence. Par conséquent, pour la perfectionner, vous devez vous entraîner. Voici quelques façons de pratiquer la gratitude :

- Appréciez les actions de vos amis, collègues, voisins ou membres de votre famille.
- Rédigez une lettre ou un mot de remerciement et envoyez-le à quelqu'un pour lui montrer que vous reconnaissez son action et son impact positif sur vous.
- Tenez un journal de gratitude - au début ou à la fin de chaque journée, notez 3 ou 4 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et pourquoi.
- Voyez dans vos erreurs une opportunité de croissance.
- Méditez régulièrement pour vous aider à vous connecter aux petites bénédictions de votre vie quotidienne. Renseignez-vous sur les méditations de la gratitude.
- Pensez à des choses positives sur vous-même.
- Équilibrez vos plaintes - à la fin de chaque journée, dressez une liste de vos plaintes. Ensuite, équilibrez la négativité en dressant une liste (égale au nombre de plaintes) d'expériences positives que vous êtes reconnaissant d'avoir vécu ce jour-là.
- Faites du bénévolat dans une organisation pour aider les autres.



# Améliorer votre sommeil

Lorsque nous avons un sommeil de qualité, nous nous endormons rapidement (généralement en 15 à 20 minutes), nous bénéficions de 7 à 9 heures de sommeil continu en 24 heures et nous nous réveillons en pleine forme. Les recherches le montrent :

- **Le sommeil est vital pour notre santé physique et notre bien-être.** Pour notre santé physique, le sommeil renforce l'immunité, redonne de l'énergie, favorise la croissance et la réparation des tissus et nous aide à nous remettre physiquement des maladies et des blessures. À l'inverse, un manque chronique de sommeil peut augmenter le risque d'obésité, de maladies cardiaques et de diabète.
- **Le sommeil améliore l'humeur et la santé mentale.** Sur le plan psychologique, le sommeil contribue à équilibrer notre humeur, à combattre le stress, la dépression et l'anxiété, et nous aide à nous entendre avec les autres. Des expériences fréquentes ou régulières de mauvais sommeil peuvent entraîner des inquiétudes permanentes quant à la capacité de dormir.
- **Le sommeil favorise le fonctionnement du cerveau.** Un sommeil de qualité et en quantité suffisante aide à restaurer la mémoire et la concentration. Il contribue également à réduire les erreurs, l'altération du jugement et du temps de réaction qui peuvent entraîner des blessures et des accidents. En outre, le sommeil contribue à améliorer notre capacité à résoudre des problèmes et à être créatif.

## La relation entre le stress, l'anxiété et les problèmes de sommeil :

En cas de stress, l'organisme libère des hormones (adrénaline, cortisol et norépinéphrine) qui augmentent l'énergie et la vigilance, ainsi que le rythme cardiaque et la pression artérielle, préparant ainsi le corps à la lutte ou à la fuite. Ces hormones nous maintiennent dans un état d'excitation et d'éveil qui nuit à notre capacité à nous sentir mentalement et physiquement calmes et détendus. En conséquence, le stress peut rendre le sommeil difficile.

Lorsque des problèmes de sommeil tels que des difficultés à s'endormir, à rester endormi, à se réveiller trop tôt ou à se réveiller fatigué durent plus d'un mois, ils deviennent un indicateur d'insomnie. Les autres symptômes de l'insomnie sont les suivants :

- Ne pas se sentir bien
- Sensation de fatigue pendant la journée
- Se sentir irritable, déprimé ou anxieux
- Difficultés à maintenir l'attention ou la concentration
- Augmentation des erreurs et des accidents
- Inquiétudes permanentes concernant le sommeil.

L'insomnie peut être due à une série de facteurs, dont le stress et la douleur. Souvent, les pensées négatives et certains comportements jouent un rôle dans le maintien de l'insomnie.

## Conseils pour améliorer votre sommeil :

S'il ne fait aucun doute que la pandémie de coronavirus a un impact sur le sommeil des gens, vos comportements pendant la journée, avant et pendant le coucher, peuvent faire une réelle différence dans la qualité de votre sommeil.

## Veillez à votre bien-être physique

- Le maintien d'une alimentation saine est essentiel, mais faites également attention au moment où vous mangez. Les repas lourds avant le coucher nuisent au sommeil. De plus, avoir trop faim peut vous distraire et vous empêcher de dormir. Si vous avez besoin de manger avant de vous coucher, prenez une collation légère ou un verre de lait chaud.
- L'exercice régulier est un excellent moyen d'évacuer le stress, et les recherches montrent que l'exercice aide à s'endormir plus rapidement et à avoir un sommeil plus réparateur. Mais essayez

d'éviter tout exercice intense dans les 2 à 4 heures précédant le coucher. Les exercices d'aérobique vigoureux déclenchent des endorphines qui stimulent l'activité cérébrale et peuvent empêcher certaines personnes de dormir.

- Évitez les stimulants tels que les boissons caféinées, le chocolat, la nicotine et certains médicaments pendant les 4 à 6 heures précédant le coucher. Ces substances peuvent interférer avec votre capacité à vous endormir.
- Certains pensent que l'alcool peut vous aider à vous détendre. Cependant, il peut nuire à votre capacité à rester endormi dans la dernière partie de la nuit. Évitez l'alcool de 4 à 6 heures avant le coucher.

### Préparez votre chambre à coucher pour le sommeil

Des facteurs externes tels que la température de la pièce, le bruit et notre confort peuvent avoir un impact direct sur le sommeil. Pour favoriser une bonne nuit de sommeil, veillez à ce que votre espace de sommeil soit frais (ni trop chaud ni trop froid), sombre et calme. Si nécessaire, utilisez un diffuseur de sons pour réduire le bruit, un masque de sommeil ou des rideaux opaques pour bloquer la lumière. Assurez-vous que votre matelas et votre literie sont confortables.

### Prenez du soleil (ou utilisez une lumière à spectre complet)

Essayez de sortir pendant la journée. Mais si vous ne pouvez pas sortir, asseyez-vous sur le porche ou le balcon, ou gardez les rideaux et les stores ouverts pendant la journée. La lumière naturelle peut avoir un effet positif sur votre rythme circadien - votre horloge interne de sommeil contrôlée par l'hypothalamus. Cette horloge du sommeil nous indique quand il est temps d'être éveillé et quand il est temps de s'endormir, et nous avons besoin de lumière pour la régler.

### Surveillez votre temps d'écran avant de vous coucher

Une trop grande quantité de lumière bleue provenant d'appareils électroniques tels que les ordinateurs, les téléphones portables, les tablettes et les ordinateurs peut inciter notre cerveau à penser qu'il fait jour et qu'il est temps d'être alerte et éveillé. De plus, si vous regardez, jouez ou lisez un contenu stimulant ou bouleversant, cela peut nuire à votre capacité à vous détendre et à vous relaxer.

### Concentrez-vous sur la relaxation

Pour détendre l'esprit et le corps avant de se coucher, pensez à prendre un bain chaud, à écouter de la musique calme, à pratiquer la méditation ou des exercices de pleine conscience comme la respiration calme ou la relaxation progressive.

### Adoptez un horaire de sommeil

Notre corps réagit mieux lorsqu'il a un horaire de sommeil régulier pendant la semaine et le week-end. Le respect d'un horaire de sommeil régulier aidera votre corps à savoir quand il est temps de dormir et quand il est temps d'être éveillé. Essayez les conseils suivants :

- **Sortez du lit à la même heure tous les jours (7 jours par semaine), même si vous dormez mal.** Il est préférable de ne pas varier vos heures de réveil de plus de 30 minutes. Si vous pensez que cela peut être un défi, essayez de régler votre alarme pour maintenir la même heure de réveil chaque jour, évitez d'appuyer sur le bouton « snooze » ou prévoyez une activité agréable pour la première chose qui vous motivera à sortir du lit.
- **Prévoyez une routine d'activités qui rappelleront à votre corps qu'il est temps de se détendre et de se préparer à dormir.** Pensez à ajouter une douche ou un bain chaud, à prendre un thé chaud sans caféine ou à écouter de la musique douce à votre routine quotidienne de relaxation.
- **Respectez une heure d'extinction des feux constante pour aller vous coucher, même si vous pensez vouloir rattraper votre sommeil.** Se coucher « tôt » peut réduire votre niveau d'éveil antérieur et perturber

vosre système de sommeil, rendant le sommeil plus difficile. Plus vous restez longtemps sans dormir, plus vous risquez d'avoir du mal à vous endormir.

- **Limitez les siestes à moins de 45 minutes et à 15 heures au plus tard.** Les recherches montrent que des siestes d'à peine 10 minutes peuvent améliorer l'humeur et la vigilance. Les siestes de plus de 45 minutes consistent souvent en un sommeil profond et peuvent rendre plus difficile le fait de dormir plus tard dans la nuit.

### Réduisez les stimuli

Les recherches montrent que plus nous associons notre lit à des activités éveillées et stimulantes, plus nous risquons d'avoir du mal à nous endormir. Les techniques de contrôle des stimuli sont conçues pour renforcer l'association de votre cerveau entre le lit et le sommeil en faisant du lit un repère plus fort pour le sommeil.

Suivez les étapes suivantes pour renforcer le lien entre le lit et le sommeil :

- **Utilisez votre chambre à coucher uniquement pour dormir et avoir des rapports sexuels.** N'utilisez pas votre chambre pour étudier, travailler, regarder la télévision ou parler au téléphone.
- **Limitez votre temps d'éveil au lit à moins d'une demi-heure** avant l'extinction des feux le soir et votre réveil définitif le matin.
- **Assurez-vous que vous vous sentez somnolent lorsque vous éteignez les lumières pour vous endormir.** Fiez-vous à des indices tels que la fermeture des yeux ou le hochement de tête pour savoir quand vous devez éteindre les lumières.
- **Utilisez la règle de la « demi-heure ».** Si vous ne vous endormez pas dans la ½ heure (30 minutes), sortez du lit, allez dans une autre pièce, lisez ou regardez la télévision pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que vous vous sentiez somnolent, puis essayez de vous rendormir.

### Réfléchissez aux aspects positifs

Cela peut ne pas sembler pertinent pour votre sommeil, mais une perspective positive et pleine d'espoir peut renforcer la résilience et réduire le stress. Prenez le temps de réfléchir aux aspects positifs et aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez accomplir et contrôler, et entraînez-vous à laisser tomber les problèmes ou les préoccupations que vous ne pouvez pas contrôler. Réfléchissez aux moments où vous avez surmonté l'adversité pour rester en contact avec vos forces et vos capacités.

### Demandez de l'aide si vous en avez besoin

Si vous avez du mal à faire face au stress de la pandémie ou si vous souhaitez obtenir du soutien pour vos problèmes de sommeil, votre programme d'aide aux employés et aux familles est là pour vous aider. Des conseillers professionnels sont disponibles par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Contactez le PAEF. Nous sommes là pour vous aider.

**Sources :** Morin, Charles M. Ph.D., *Insomnia: Prevalence, Burden, and Consequences*. Canadian Sleep Society, *Insomnia Rounds*, Vol 1, Issue 1, 2012.

# Soutien et services du PAEF pour les particuliers

Le PAEF est un service de soutien au bien-être des employés, **confidentiel et volontaire**, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année. Il aide les employés et leur famille à trouver les bonnes options et solutions pour résoudre les problèmes personnels, familiaux ou professionnels. Que vous souhaitiez améliorer la communication dans vos relations, améliorer votre bien-être mental, arrêter de fumer ou trouver une meilleure façon de gérer vos finances personnelles, le PAEF peut vous aider, vous et votre famille, à prendre des mesures pour améliorer votre santé et votre bien-être. Les services comprennent :

## Services de conseil

- Accès téléphonique aux conseillers en cas de crise, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7
- Consultation personnelle - Consultation professionnelle efficace à court terme pour les personnes, les couples et les familles. Disponible pour répondre à un large éventail de préoccupations personnelles, familiales, professionnelles et de vie. Disponible sous forme de séances en personne, par téléphone, en ligne ou par vidéo.
- TCC virtuelle - Thérapie cognitivo-comportementale en ligne guidée par un thérapeute.

## Services liés à la vie professionnelle et à la vie privée

- Orientation professionnelle
- Consultation sur les soins aux enfants et aux personnes âgées
- Conseil en matière de financier et de crédit
- Conseil en matière de santé
- Orientation et consultation juridiques
- Coaching de vie
- Conseil en nutrition
- Trousses de ressources pour les étapes familiales, les étapes de la vie et la santé mentale
- Soutien lié au tabagisme

## Ressources en ligne sur la santé et le bien-être (myfseap.ca)

Accès 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 aux informations, ressources et outils de santé et de bien-être en ligne myfseap.ca pour le changement et le développement personnels, notamment :

- Bibliothèque de ressources (articles, outils d'auto-évaluation, vidéos, etc.)
- Ressources de soutien en lien avec la COVID-19
- Programmes en ligne et modules d'apprentissage autoguidés
  - Stratégies en lien avec le stress
  - Stronger Minds de Mind Beacon
  - Evolution Health (pour la dépression, l'anxiété, le tabagisme, le poids santé, etc.)
- Bulletins d'information sur les solutions du PAEF
- Renseignements sur les services et avantages du PAEF