

Gestionnaire, un temps pour soi

RH

**PROGRAMME
D'URGENCE
POUR LA
RELANCE**

Après plusieurs mois en situation de pandémie, voici des outils, des trucs et des astuces pour s'occuper d'une des ressources les plus précieuses : vous !

Scan tête-cœur-corps

Un réflexe clé lorsqu'on parle de garder son équilibre est d'observer ses batteries, de prendre le pouls de nos signes vitaux psychologiques. C'est normal d'avoir des fluctuations. L'important est de porter attention à nos batteries et de se donner les moyens pour revenir vers la zone verte, notre zone bien-être.

Le **scan tête-cœur-corps** est un outil qui permet de vérifier l'état de nos trois batteries :



Tête

La partie rationnelle

- Mémoire
- Attention
- Concentration
- Décision
- Humour
- Vivacité d'esprit
- Pensées



Coeur

Le côté émotionnel, les sentiments qui nous habitent

- Plaisir
- Émotions négatives
- Émotions positives
- Confiance en soi,
en les autres



Corps

L'état physique, les ressentis corporels

- Énergie
- Niveau d'activités
- Sommeil
- Se sentir bien
- Maux, douleurs
- Poids

QUESTIONS CLÉS POUR FAIRE LE POINT RÉGULIÈREMENT :

- Quelle est ma batterie la plus forte ?
- Quelle est ma batterie la plus faible ?
- Quelle(s) action(s) concrète(s) je ferais pour « booster » ma batterie plus forte ?
- Quelle(s) action(s) concrète(s) je ferais pour prendre soin de ma batterie la plus faible ?

Scan 360 de la santé psychologique dans mon milieu de travail pour une responsabilité partagée

Où en sont les batteries de mes collègues, supérieurs-es, collaborateurs-trices, etc.?

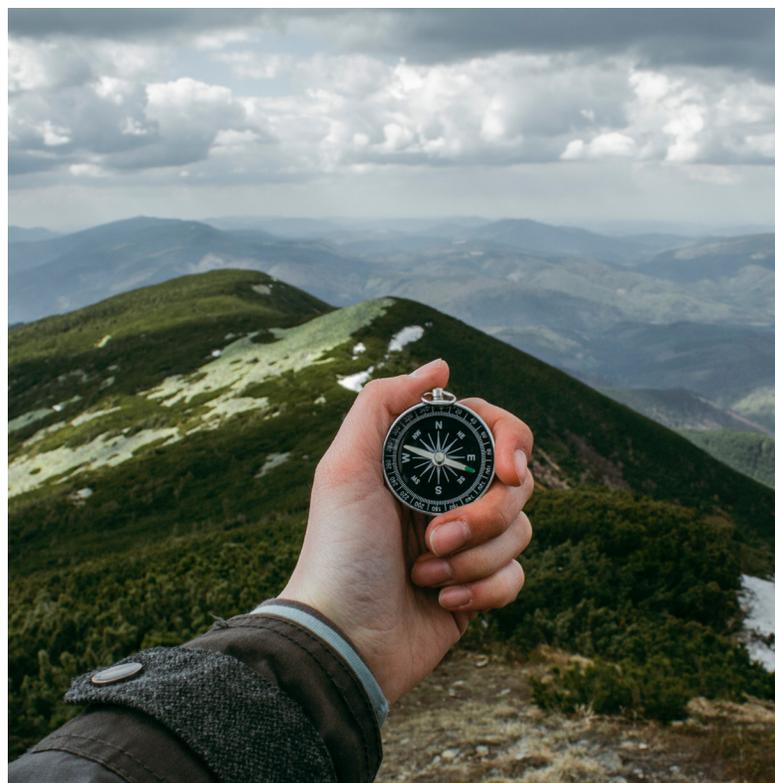
4 GESTES CLÉS S'IL Y A DES SIGNES DE CHANGEMENT QUI NOUS PRÉOCCUPENT

1. Oser ouvrir le dialogue avec la personne, sans attendre d'avoir les mots « parfaits » ;
2. Écouter et communiquer sans porter de jugement, sans donner de conseils ;
3. Aider la personne à voir ses options, ce sur quoi elle a du contrôle, l'aide qu'elle pourrait demander ;
4. La soutenir, en prenant ma place, toute ma place, ma juste place.

Reconnecter avec notre « Nord », ce qui donne du sens

QUESTIONS CLÉS

- Dans les moments de turbulence, il est d'autant plus important de reconnecter avec ses aspirations, son intention, ce qui donne du sens à notre vie professionnelle. Comment revenir à la source, pour retrouver ou garder le cap ?
- Quel est mon « pourquoi », qu'est-ce qui donne un sens à ce que je fais ?
- Sur quoi ai-je le contrôle pour cheminer vers une vie professionnelle connectée avec mes valeurs et mes aspirations ?



Rebondir, développer notre résilience pour continuer d'avancer

4 STRATÉGIES CLÉS

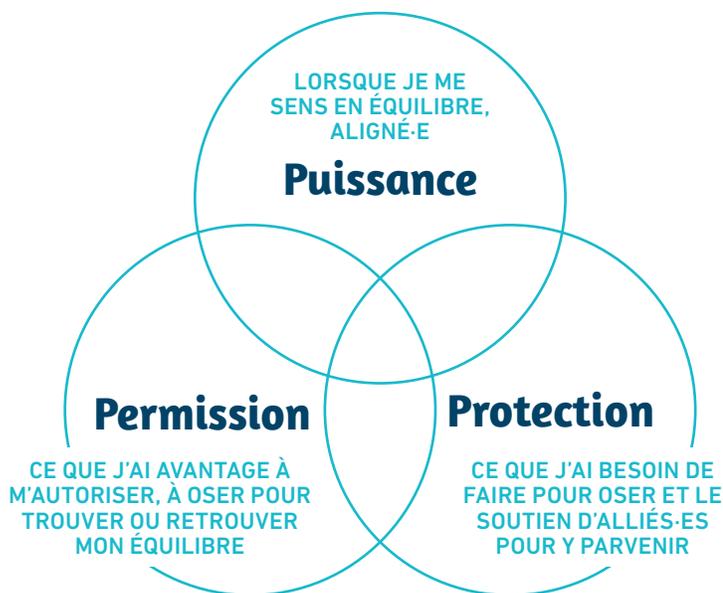
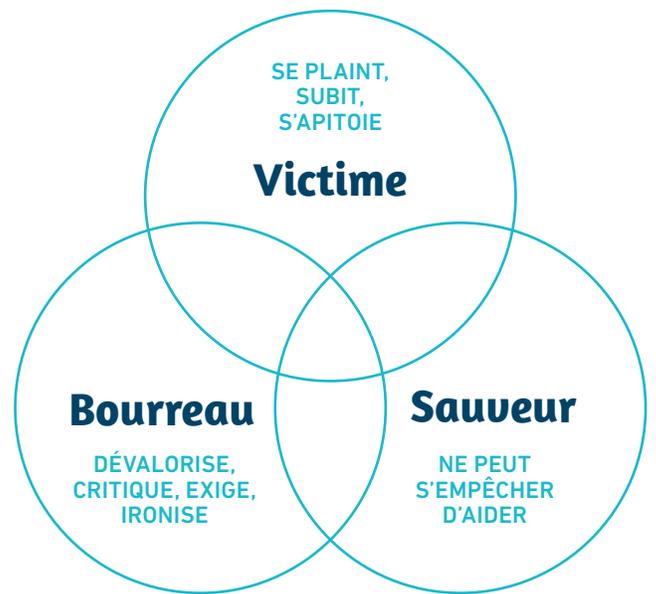
1. Faire preuve d'indulgence et de non-jugement envers soi, envers l'autre ;
2. Reconnecter avec notre « Nord », notre « pourquoi » professionnel ;
3. Se donner des plans, des options : a, b, c, d... z ;
4. Avoir des alliés, créer du soutien pour prendre soin de soi.



Certaines relations au travail peuvent décharger nos batteries, que ce soit avec des clients-es, des collègues, des supérieurs-es, des collaborateurs-trices. Il est important de prendre de la hauteur, du recul pour reconnaître ce qui se joue, pour soi, dans ces relations.

Ceci permet ensuite de choisir comment déjouer les pièges et enjeux qui nous éloignent de nos valeurs et des valeurs de l'organisation.

Voici **3 rôles principaux** présents dans ces relations insatisfaisantes.



Il est possible de progresser vers des relations plus satisfaisantes pour se sentir bien et productif.

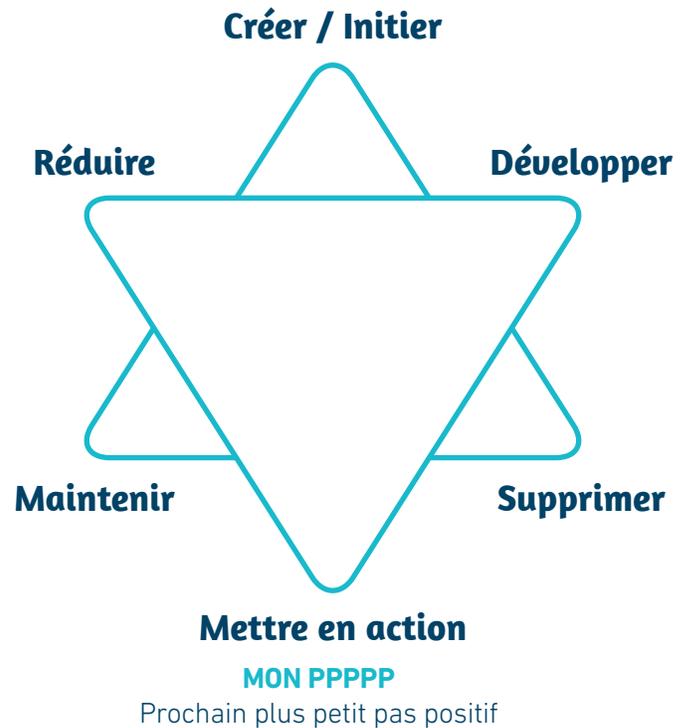
Le triangle positif des 3P (Puissance-permission-protection) peut nous aider à réaligner nos gestes et paroles, bref à reprendre des habitudes relationnelles plus santé.

Source : <https://deliensetdesens.ca/analyse-transactionnelle>

Plan d'action pour garder le cap et prendre soin de soi : l'étoile du changement

QUESTIONS CLÉS

1. Qu'est-ce que je veux récolter à court, moyen terme (mes objectifs)?
2. Qu'est-ce que j'ai avantage à : créer, maintenir, supprimer, réduire, développer pour y parvenir?
3. Qu'est-ce que je mettrais en œuvre?
4. Quel est mon engagement, mon PPPPP (prochain plus petit pas positif)?



Source : <https://deliensestdesens.ca/letoileduchangement>

POUR ALLER PLUS LOIN

- **Prendre ses signes vitaux psychologiques** - Programme d'aide aux médecins du Québec
- **Guide de conversation IFIBE**
- **Résumé : Comment aborder les préoccupations liées à la santé mentale (avec ses employés)** - Association canadienne pour la santé mentale
- **Trousse de ressources et références** - Association canadienne pour la santé mentale

BESOIN DE SOUTIEN?

VOUS PRENEZ SOIN DU QUÉBEC. À NOUS DE PRENDRE SOIN DE VOUS.

léo

1 855 768-7536

Une initiative de **CSMO ESAC** Avec le soutien de **Fondation Lucie et André Chagnon**

LÉO, la ligne de soutien psychologique, gratuite, confidentielle et professionnelle, est là pour vous.

FORMATRICE



Guylaine Carle

M.Ps., **Psychologue du travail et coach professionnelle PCC**

Guylaine se spécialise dans les mandats de coaching individuel et collectif et la formation qui touche l'humain sur le plan professionnel. Elle est formatrice et mentor de futurs coachs et de leaders-coachs et superviseure de stages de coaching au doctorat en psychologie du travail et des organisations de l'Université de Sherbrooke.

