



Ensemble, cultivons la santé psychologique au travail

Montréal 

Cultiver sa résilience et prendre soin de soi

Ce guide a été adapté à partir d'un outil développé par Global-Watch¹. Il vous permettra de mieux comprendre la résilience et de vous familiariser avec les habitudes et comportements qui pourraient vous aider à maintenir ou à améliorer votre santé physique et psychologique en période de stress ou de turbulence.

Le guide comprend :

De l'information pertinente sur la résilience lors de périodes exigeantes ou stressantes ;

Des pistes de solutions qui vous aideront à augmenter votre résilience face à de grands stress;

Une auto-évaluation selon les 15 éléments de résilience.

Qu'est-ce que la résilience?

La résilience est définie comme « le processus par lequel les personnes exposées à des niveaux sévères de stress, à des traumatismes ou à de l'adversité, arrivent à se développer et à survivre malgré leurs difficultés. »

La notion de résilience encourage les personnes touchées à faire face aux intempéries de la vie, mais aussi à s'y adapter et à se servir de situations traumatisantes ou stressantes comme leviers de transformation personnelle.

Chaque personne a des dispositions plus ou moins favorables selon les 3 grands paramètres suivants :

1. Caractéristiques personnelles (personnalité, histoire de vie, expériences vécues)
2. Contexte de l'événement stressant ou traumatisant (ce qui s'est passé)
3. Organisation du soutien post-traumatique

Malgré ces prédispositions, les scientifiques qui étudient la résilience affirment que chaque personne a la capacité de développer sa résilience, peu importe le trauma, l'événement stressant, son passé ou sa personnalité.

¹ Cet outil a été modifié par la Ville de Montréal à partir de l'outil de Réseau Global-Watch, **Prendre soin de soi et bâtir sa résilience physique et psychologique (2023)**. Il est réservé à l'usage prescrit, pour utilisation interne à la Ville de Montréal seulement.



Ensemble, cultivons la santé psychologique au travail

Montréal 

Selon les spécialistes, voici les principaux éléments à travailler pour augmenter sa résilience :



Être actif physiquement

Pratiquer au moins 20 à 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne plusieurs fois par semaine. Que veut dire une intensité moyenne? L'activité ne permet pas de tenir une conversation soutenue avec une autre personne. Vous devez vous concentrer sur l'activité et l'effort demandé. Votre rythme cardiaque s'accélère.

Quels sont les bienfaits de cette activité?

Les bienfaits sont neuropsychologiques : l'activité physique permet un relâchement des hormones de dopamine et d'endorphine qui sont les hormones du bonheur. Ce moment d'activité vous permet aussi de penser à autre chose, de déconnecter et d'entrer dans un moment de pleine conscience, appelé le « flow ».

Toute activité permettant de relever un défi personnel et de déconnecter (distraction psychologique), comme jouer un instrument de musique, aura le même effet sur votre bien-être et créera ce sentiment de « flow ».

Attention : Visionner un film ou des émissions n'a pas cet effet dû au caractère passif de cette activité. L'activité doit contenir un élément de défi personnel.



Pratiquer des techniques de relaxation

Yoga, Tai Chi, étirements, méditation, pleine conscience, cohérence cardiaque, écriture, création / arts, instrument de musique ou jardinage.



Garder le cerveau actif

Écrire, faire un casse-tête, écouter de la musique, apprendre une nouvelle langue, lire, apprendre une nouvelle activité, entre autres.



Avoir un bon réseau de soutien social : cultiver les amitiés

et les relations familiales, trouver des ressources de confiance en soins de santé, avoir un(e) mentor(e), de bonnes relations au travail, faire partie d'organisations de soutien, adhérer à un club social.



Adopter une saine alimentation

Consommer des aliments de qualité, le plus souvent possible.

Limitier la caféine et les boissons alcoolisées.

Varier le choix des aliments pour maintenir une alimentation équilibrée.

Éviter les aliments transformés.



Avoir un sommeil de qualité

Adopter des habitudes pour contrôler les pensées envahissantes, éviter les pensées sombres ou de ruminer sur les mauvais événements de la journée, avoir une routine du coucher, déconnecter au moins une heure avant l'heure du sommeil. La cohérence cardiaque ou des exercices de pleine conscience peuvent aussi aider à trouver le sommeil.



Ensemble, cultivons la santé psychologique au travail

Montréal 



Avoir une mission, donner un sens à ce que l'on fait :

établir des objectifs de vie, avoir un sens au travail et ressentir que l'on a un impact représentent autant de facteurs de protection.



Développer un sens de l'humour :

le rire est un facteur de protection important. Maintes études ont démontré que le rire aide à bâtir et à renforcer le système immunitaire.



Avoir un(e) modèle de résilience :

connaître une personne qui a connu une situation similaire et qui s'en est remise ou une personne qui a surmonté plusieurs épreuves difficiles. Pouvoir échanger avec cette personne et connaître ses mécanismes d'adaptation pour s'en inspirer.



Être optimiste, garder une attitude positive et réaliste :

les personnes optimistes / réalistes réagissent mieux aux événements stressants. Avoir confiance que les choses vont s'améliorer, peu importe ce qui arrive. Dresser une liste de points positifs.



Organiser et planifier :

(tant au niveau personnel que professionnel) : une personne qui planifie bien garde un meilleur contrôle sur les imprévus.



Ne pas hésiter à demander de l'aide :

demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un signe de force et d'intelligence. Le soutien et l'aide après un événement stressant peuvent faire toute la différence. Cela peut être le soutien d'un(e) ami(e) ou de la parenté, mais surtout d'un(e) professionnel(le) de la santé (thérapeute, psychologue, spécialiste, ligne d'écoute, etc.).



Recadrer les pensées en lien avec l'événement difficile :

notre façon de voir les événements stressants est très importante. Faire un effort conscient pour minimiser notre évaluation de l'agent stressant ou encore créer des affirmations positives en lien avec ce qui est arrivé. Peut être fait seul ou avec l'aide d'un(e) thérapeute ou professionnel(le).



Développer sa conscience morale (valeurs et croyances de vie) :

distinguer le bon du mauvais, avoir de solides valeurs de vie, pratiquer du bénévolat et l'altruisme.



Cultiver sa spiritualité :

cela peut être de faire partie d'une communauté avec des points de vue similaires, par exemple.



Ensemble, cultivons la santé psychologique au travail

Montréal 

AUTO-ÉVALUATION

Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez 15 éléments de résilience tels que proposés par les expert(e)s.

1. Évaluez chacun de ces éléments dans votre vie. Sachez qu'une personne ne doit pas avoir tous les éléments de résilience pour être capable de faire face à des difficultés.
2. Choisissez 1 ou 2 éléments sur lesquels travailler.
3. Déterminer les actions qui vous permettront d'adopter les nouveaux comportements.
4. Faites un suivi régulièrement pour prendre connaissance de vos améliorations.

ÉLÉMENTS DE RÉSILIENCE	AUTO-ÉVALUATION
20 à 30 minutes d'activité physique/semaine	
Une saine alimentation	
Un sommeil de qualité	
Des techniques de relaxation	
Un cerveau actif	
Un bon réseau de soutien social (amis, famille, autre)	
Un niveau d'optimisme réaliste	
Un(e) modèle de résilience	
Un bon sens de l'humour	
Une mission de vie	
Un bon sens de l'organisation et de la planification	
Une capacité à recadrer les pensées liées à un événement stressant	
Une bonne conscience morale	
Une ouverture à demander de l'aide	
Un bon niveau de spiritualité	

Développer sa résilience permet de faire face aux événements stressants de la vie, de rebondir et de s'épanouir.

Le développement de sa résilience est un processus en continu. N'hésitez pas à réévaluer les éléments et à continuer à améliorer ceux qui vous aident le plus à faire face aux événements difficiles de la vie. Vous en sortirez gagnant(e).