



La gestion en matière de santé mentale

Tirer parti des événements passés

Objectif de la formation :

Cette activité de renforcement de l'esprit d'équipe présente des stratégies d'adaptation pouvant être utilisées sur le plan personnel.

Temps requis :

Environ 30 minutes, selon la taille du groupe.

Matériel requis :

Document ou courriel avec liste de questions (à distribuer avant la rencontre).

Directives :

En prévision de la rencontre, envoyez un courriel ou une note de service demandant aux membres de l'équipe de trouver un agent de stress auquel ils ont dû faire face dans le passé et de réfléchir aux questions de la liste (voir ci-dessous).

Au début de la rencontre, contribuez à mettre à l'aise le groupe en faisant savoir à tous qu'ils sont invités à communiquer uniquement que ce qu'ils se sentent à l'aise de partager relativement à ce défi.

Soyez le premier à partager votre exemple et à donner des réponses. Vous pouvez ensuite demander à des volontaires de partager les leurs. Il sera peut-être plus efficace de passer au travers la liste de questions avec chaque personne plutôt que d'y aller d'une personne à l'autre. Demandez à tout le monde de participer et donnez l'occasion au plus grand nombre de personnes possible de communiquer un exemple dans les délais prévus.

Pendant que les participants s'expriment, profitez de l'occasion pour les inciter à examiner les stratégies d'adaptation qu'ils ont utilisées.

Formulation suggérée :

La plupart d'entre nous devront faire face à un ensemble d'agents

de stress liés au travail. Cela fait inévitablement partie de notre vie professionnelle. Nous pouvons probablement faire face aux agents de stress plus efficacement si nous disposons des bons soutiens personnels ou sociaux. En prévision de la rencontre, je vous ai demandé de trouver un agent de stress auquel vous avez dû faire face dans le passé. Je vais partager mon exemple, puis chacun d'entre vous pourra faire de même. Les questions étaient les suivantes :

- Qu'est-ce qui vous a aidé à traiter les différents aspects de la situation stressante?
- Quelles stratégies d'adaptation personnelle avez-vous utilisées? (Faire une promenade, parler à quelqu'un, respirer profondément, etc.)
- À quels soutiens avez-vous fait appel (personnels et au travail)? (PAE, collègue, etc.)
- Y a-t-il d'autres soutiens disponibles que vous auriez pu ou dû utiliser ou auxquels vous auriez pu ou dû avoir accès?
- Comment pouvez-vous utiliser cette information pour vous aider ou pour en aider d'autres face à une situation stressante à l'avenir?

La capacité d'identifier et d'évaluer ce qui a aidé la situation dans le passé peut nous rendre plus efficaces dans la gestion des facteurs de stress futurs. La discussion d'aujourd'hui peut nous conscientiser davantage sur les différentes stratégies utilisées par les autres et pouvant nous permettre de faire face aux agents de stress.

Collaboratrice pour la mise au point de cette activité : *D^{re} Joti Samra, psychologue agréée.*

Notes :
