



## La gestion en matière de santé mentale

### Faire face à la déception

#### Objectif de la formation :

Cette activité de renforcement de l'esprit d'équipe enseignera aux participants des méthodes pour surmonter une déception.

#### Temps requis :

De 15 à 30 minutes, selon la taille du groupe.

#### Directives :

*Présentez l'activité selon les directives ci-après et demandez ensuite aux membres de l'équipe de la faire. Remarque : Une période de trois ans est généralement suffisante pour prendre du recul après un échec. Dans le cadre de cette activité, il sera plus difficile d'être objectif pour un incident plus récent. Si l'un des participants a récemment été écarté d'une promotion, utilisez un autre exemple que celui présenté ci-dessous lors de votre présentation, telle que la fermeture d'un bureau ou d'une division.*

*Suggérez aux participants d'inscrire quelques détails sur l'incident décevant afin de bien l'identifier. Si aucun exemple de défaite ne vient à l'esprit de certains participants, dites-leur qu'ils peuvent se reprendre plus tard. Une fois que tous les participants ont choisi un incident approprié, ils devront répondre à deux questions ci-dessous.*

#### Formulation suggérée :

Supposez que vous travaillez fort depuis plusieurs années, peut-être même depuis le début de votre carrière au sein d'une entreprise. Vous occupez toujours le même poste et une occasion de promotion se présente. Vous avez l'impression que c'est finalement ce que vous attendiez pour aller de l'avant. Vos collègues sont même convaincus que vous êtes la personne toute désignée pour ce poste et ils vous soutiennent. Toutefois, l'entreprise décide d'embaucher quelqu'un d'autre.

Il est normal de ressentir une profonde déception après un tel incident.

J'aimerais que vous choisissiez un exemple d'échec professionnel ou de déception professionnelle que vous avez vécue il y a au moins trois ans. Cela pourrait être un incident qui s'est déroulé dans un emploi précédent ou dans votre poste actuel. Il pourrait s'agir d'une occasion manquée ou refusée, d'un projet qui a échoué ou d'une initiative qui a été retirée du calendrier pour des motifs quelconques.

Prenez quelques minutes pour inscrire vos réponses aux deux questions suivantes. Nous les partagerons ensuite avec le groupe.

1. Quelles occasions intéressantes se sont présentées après l'incident?
2. Quelles sont les leçons que vous avez tirées de cet incident?

*Donnez votre réponse, puis demandez qui veut poursuivre. Une fois que tous les participants qui voulaient se prononcer l'ont fait, passez à la conclusion.*

### **Formulation suggérée :**

Souvent, ce qui semble être un échec sur le coup s'avère être une occasion de croissance. Ainsi, l'individu que j'ai utilisé dans mon exemple a décidé de postuler ailleurs après avoir été écarté par ses supérieurs, et s'est retrouvé dans un poste très intéressant au sein d'une entreprise en pleine croissance. En rétrospective, il a pris conscience que s'il avait été promu au sein de l'entreprise pour laquelle il travaillait, il n'aurait pas évolué professionnellement et aurait manqué une occasion incroyable.

Évidemment, même si l'on comprend que chaque défaite est une occasion de croissance, cela ne nous empêche pas de ressentir une frustration sur le coup. Mais au moins, ce ressentiment ne dure pas très longtemps et nous pouvons plus rapidement tourner la page.

**Collaboratrice pour la mise au point de cette activité :** Mary Ann Baynton, Mary Ann Baynton & Associates Consulting.

**Des activités supplémentaires se trouvent à l'adresse**  
[www.strategiesdesantementale.com](http://www.strategiesdesantementale.com).

### **Faire face à la déception**

#### **Objectif de la formation :**

Cette activité de renforcement de l'esprit d'équipe enseignera aux participants des méthodes pour surmonter une déception.

## Temps requis :

De 15 à 30 minutes, selon la taille du groupe.

## Directives :

*Présentez l'activité selon les directives ci-après et demandez ensuite aux membres de l'équipe de la faire. Remarque : Une période de trois ans est généralement suffisante pour prendre du recul après un échec. Dans le cadre de cette activité, il sera plus difficile d'être objectif pour un incident plus récent. Si l'un des participants a récemment été écarté d'une promotion, utilisez un autre exemple que celui présenté ci-dessous lors de votre présentation, telle que la fermeture d'un bureau ou d'une division.*

*Suggérez aux participants d'inscrire quelques détails sur l'incident décevant afin de bien l'identifier. Si aucun exemple de défaite ne vient à l'esprit de certains participants, dites-leur qu'ils peuvent se reprendre plus tard. Une fois que tous les participants ont choisi un incident approprié, ils devront répondre à deux questions ci-dessous.*

## Formulation suggérée :

Supposez que vous travaillez fort depuis plusieurs années, peut-être même depuis le début de votre carrière au sein d'une entreprise. Vous occupez toujours le même poste et une occasion de promotion se présente. Vous avez l'impression que c'est finalement ce que vous attendiez pour aller de l'avant. Vos collègues sont même convaincus que vous êtes la personne toute désignée pour ce poste et ils vous soutiennent. Toutefois, l'entreprise décide d'embaucher quelqu'un d'autre.

Il est normal de ressentir une profonde déception après un tel incident.

J'aimerais que vous choisissiez un exemple d'échec professionnel ou de déception professionnelle que vous avez vécue il y a au moins trois ans. Cela pourrait être un incident qui s'est déroulé dans un emploi précédent ou dans votre poste actuel. Il pourrait s'agir d'une occasion manquée ou refusée, d'un projet qui a échoué ou d'une initiative qui a été retirée du calendrier pour des motifs quelconques.

Prenez quelques minutes pour inscrire vos réponses aux deux questions suivantes. Nous les partagerons ensuite avec le groupe.

1. Quelles occasions intéressantes se sont présentées après l'incident?
2. Quelles sont les leçons que vous avez tirées de cet incident?

*Donnez votre réponse, puis demandez qui veut poursuivre. Une fois que tous les participants qui voulaient se prononcer l'ont fait, passez à la conclusion.*

**Formulation suggérée :**

Souvent, ce qui semble être un échec sur le coup s'avère être une occasion de croissance. Ainsi, l'individu que j'ai utilisé dans mon exemple a décidé de postuler ailleurs après avoir été écarté par ses supérieurs, et s'est retrouvé dans un poste très intéressant au sein d'une entreprise en pleine croissance. En rétrospective, il a pris conscience que s'il avait été promu au sein de l'entreprise pour laquelle il travaillait, il n'aurait pas évolué professionnellement et aurait manqué une occasion incroyable.

Évidemment, même si l'on comprend que chaque défaite est une occasion de croissance, cela ne nous empêche pas de ressentir une frustration sur le coup. Mais au moins, ce ressenti ne dure pas très longtemps et nous pouvons plus rapidement tourner la page.

**Collaboratrice pour la mise au point de cette activité :** Mary Ann Baynton, Mary Ann Baynton & Associates Consulting.

**Des activités supplémentaires se trouvent à l'adresse**  
**[www.strategiesdesantementale.com](http://www.strategiesdesantementale.com).**