



# La gestion en matière de santé mentale

## Identifier et surmonter les obstacles

### Objectif de la formation :

Cette activité aide les membres de l'équipe à trouver les solutions et les stratégies auxquelles avoir recours pour surmonter les obstacles perçus comme étant une entrave à l'atteinte de leurs objectifs.

### Temps requis :

Environ 30 minutes, selon la taille du groupe.

### Matériel :

Tableau-papier et marqueurs

### Directives :

*Choisissez un objectif existant ou auquel votre équipe peut s'identifier : gestion de projet ou du temps, atteinte de quotas, facilitation de réunions d'équipe sur une base régulière, amélioration de la communication, planification d'événements sociaux, réduction du stress ou des conflits, etc. Il peut être intéressant de choisir le sujet à l'avance et de faire savoir à l'équipe ce dont il sera question pendant la rencontre.*

*Lorsque vous aurez choisi votre but ou votre objectif, consignez-le ci-dessous dans la rubrique Formulation suggérée.*

*Présentez la série de questions suivantes, une à la fois, afin d'explorer le processus et d'atteindre le résultat souhaité. Rappelez le but de la rencontre et invitez les participants à discuter de chaque question.*

*Faites-leur savoir qu'il ne s'agit pas d'une réunion officielle, mais bien d'une activité de consolidation d'équipe visant à favoriser le développement des capacités de résolution de problème et des aptitudes de communication au sein de l'équipe, et qu'ils peuvent donc se détendre et profiter de l'expérience d'apprentissage.*

### Formulation suggérée :

Notre objectif aujourd'hui est d'explorer, en équipe, une méthode de résolution de problèmes.

- Le but ou l'objectif sur lequel j'aimerais que nous nous concentrions est le suivant :

---

Demandez au groupe d'exposer de manière positive et précisément les résultats souhaités.

- Comment saurons-nous que nous aurons atteint les résultats escomptés? Que constaterons-nous, qu'entendrons-nous, que ressentirons-nous?

- Comment un observateur extérieur serait-il en mesure de dire que nous avons atteint les résultats que nous espérons? (Que verrait-il ou qu'entendrait-il?)
- Quels effets auront ces résultats sur notre équipe?
- Qu'est-ce qui nous empêche de les atteindre à l'heure actuelle? (*Suivi d'un « Quoi d'autre? » jusqu'à ce que l'équipe ne puisse plus aller plus loin.*)
- Que sommes-nous prêts à faire pour atteindre les résultats souhaités?
- Que sommes-nous prêts à cesser de faire pour atteindre les résultats souhaités?
- Y a-t-il des façons de faire qui nous empêchent d'atteindre les résultats souhaités?

*Concluez en demandant à l'équipe si les discussions l'ont aidée à explorer ou à améliorer la capacité d'atteindre le but ou l'objectif fixé, et si elle pourrait appliquer ce procédé à la réalisation d'autres buts ou objectifs au travail.*

Collaboratrice pour la mise au point de cette activité : *Deri Latimer, Positivity Speaking.*

## Notes :

---

---

---

---

---

---