



La gestion en matière de santé mentale

Identifier les risques en milieu de travail

Objectif de la formation :

Cette activité de renforcement de l'esprit d'équipe sollicite la participation du groupe dans le but d'examiner les situations stressantes qui se sont produites dans le passé afin d'élaborer des stratégies pour mieux les affronter à l'avenir.

Temps requis :

Environ 30 minutes, selon la taille du groupe.

Directives :

Dans une discussion en équipe, demandez aux participants :

1. De penser à une situation stressante en milieu de travail à laquelle ils ont déjà eu à faire face;
2. D'évaluer le niveau de prévisibilité de la situation passée (dans quelle mesure s'attendaient-ils à ce qu'elle se produise de cette façon), de zéro à 10;
3. D'évaluer leur niveau de maîtrise de la situation alors qu'elle avait lieu, de zéro à 10.

Demandez aux membres de l'équipe de partager leurs réponses. Vous pouvez donner l'exemple et être le premier à le faire.

Après quelques échanges, demandez à quelques membres de l'équipe s'ils acceptent de répondre à des questions sur la façon dont ils ont réagi. Notez certaines des idées qui sont exprimées.

Formulation suggérée :

- Quels bons gestes avez-vous posés dans cette situation?
- Comment avez-vous contribué à la résolution de cette situation?
- Quelles leçons en avez-vous tirées ou comment vous êtes-vous enrichi à la suite de cette situation?

Directives :

Une fois que les membres de l'équipe ont répondu, dites au groupe que la gestion des situations de stress en milieu de travail

est plus difficile quand on ne peut pas anticiper l'événement ou lorsqu'on manque de contrôle sur le résultat.

Demandez si un des participants veut partager une stratégie qu'il utilisera à la suite de la discussion. S'il n'y a pas de réponse immédiate, partagez quelques-unes des idées que vous avez notées en réponse aux questions précédentes. Après discussion, présentez la brève récapitulation ci-dessous.

Formulation suggérée :

En examinant ce qui se passe dans les situations stressantes, et compte tenu de la façon de se préparer aux situations futures, nous pouvons bâtir notre résilience personnelle et nos approches stratégiques à la résolution de problèmes.

Merci pour vos idées. Espérons que nous avons tous de nouvelles stratégies auxquelles faire appel pour aider à réduire le stress causé par des situations sur lesquelles nous avons eu l'impression, dans le passé, de ne pas avoir de contrôle.

Collaboratrice pour la mise au point de cette activité : *Dre Joti Samra, psychologue agréée.*

Notes :
