

## Sujet : Capsule d'informations de Groupe Conseil SCO inc.



**Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA**  
Psychologue organisationnelle  
auteure et conférencière  
Groupe Conseil SCO inc.

**Prévenir les problèmes de santé psychologique  
au travail par un leadership PROACTIF**

### Être le leader de son bien-être psychologique

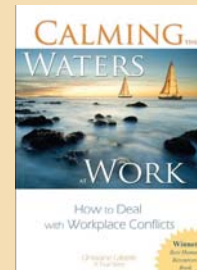
La santé mentale : un mythe ou une réalité? Plusieurs statistiques préoccupantes ont été publiées sur les problèmes de santé psychologique. Elle est la cause la plus fréquente d'invalidité au Canada et au Québec et elle sera la **2e cause** la plus importante d'invalidité en 2020 dans le monde. Selon Santé Canada, **une personne sur cinq** serait appelée à vivre un épisode de détresse psychologique au cours de sa vie. Regardez autour de vous. Vous connaissez sûrement une personne ou plus qui sont passées par là. Celles qui ont vécu une telle expérience suivie d'un arrêt de travail vous diront qu'elles ont appris et changé leur approche face à la gestion de leur stress et de leur santé psychologique. Apprendre par le chemin le plus difficile n'est pas obligatoire. Vous pourriez devenir le leader de votre bien-être psychologique en vous attardant quelques minutes sur ce billet. Et qui sait, en changeant ou en adoptant une seule habitude, une nouvelle action, comment vous pourriez en bénéficier et en faire profiter votre entourage?

#### **Le cas d'une équipe bouleversée par le départ d'une collègue de travail**

Au cours de la dernière année, j'ai accompagné à maintes reprises des gestionnaires et des équipes de travail dans un processus de réintégration d'employés s'étant absentés pour des raisons de santé psychologique. Dans une autre situation, on m'a demandé d'animer un atelier sur la prévention de la détresse psychologique auprès d'un groupe de travail. Ce dernier vivait le deuil d'une précieuse collègue de travail qui s'était enlevée la vie quelques mois plus tôt. La culpabilité était palpable. « *Qu'aurions-nous pu faire pour détecter ses idées suicidaires?* » Si la détresse peut entraîner la dépression, cette dernière ne conduit pas toujours au suicide. La dépression suivie d'un arrêt de travail coûte cher à tous : à la personne qui en souffre et à son entourage immédiat, à l'équipe qui doit s'adapter aux réactions de la personne avant et après son arrêt de travail, sans compter les remaniements de la charge de travail durant l'absence, à l'organisation et à la société qui en assument les coûts financiers.

Et si cette réalité nous arrivait à nous? Est-il possible que vous soyez un mauvais gestionnaire de votre capital-santé et que vous veniez vous ajouter aux statistiques alarmantes un jour? Il faut se rendre à l'évidence. On gère de plus en plus nos vies comme si on avait en banque des ressources

Capsule Mai 2011



**En promotion: 14,95\$  
taxes et transport inclus**

[calmingthewatersatwork.com](http://calmingthewatersatwork.com)

[Cliquer pour livre et site  
anglais](#)

**Vous aimeriez recevoir ce  
bulletin mensuel?  
Si vous ne faites pas partie  
des abonnés, inscrivez-vous  
GRATUITEMENT et obtenez  
nos capsules d'informations  
sur les façons de maintenir et  
de préserver la santé  
psychologique au travail et  
autres sujets d'actualité.**

**[M'inscrire à votre  
capsule](#)**

**Besoin d'une  
conférencière?  
Contactez-nous  
Groupe Conseil SCO inc.**

inépuisables : temps, énergie, ressources physiques et cognitives... La santé n'est pas un concept renouvelable sans conséquences. Vider ses réserves énergétiques (ou son réservoir si vous préférez) sans prendre soin de faire le plein, c'est comme conduire une formule 1 à 200 km/heure sans avoir la maîtrise du véhicule. Le risque de dérapage est plus élevé.

### Comment gérer son capital-santé sans tout risquer?

Pour faire le plein de son réservoir sur une base hebdomadaire, il faut adopter plusieurs de ces activités ou attitudes sur une base régulière :

1. Faites une activité physique accompagnée de bonnes respirations profondes.
2. Transformez vos pensées négatives en pensées positives. Soyez aux aguets de la petite voix interne qui vous mine.
3. Nourrissez des relations saines.
4. Accordez-vous des petits plaisirs à chaque jour (pas des friandises!).
5. Dites merci chaque fois que c'est possible. Exprimer votre gratitude participera à vous sentir bien.
6. Reconnaissez vos limites et sachez dire NON lorsque vous sentez que les demandes qui vous sont adressées sont irréalistes.
7. Faites une activité qui détend votre esprit : caresser votre animal préféré ou marcher avec lui, regarder la pluie tombée (facile ces derniers temps!) ou apprécier un beau tableau.
8. Entretenez votre réseau social en personne ou de manière virtuelle.
9. Diminuez vos exigences si vous êtes un personne compétitive et ambitieuse (type A).
10. Faites de l'humour plus souvent. Le rire agit en diminuant notre niveau d'activation physiologique.

Soyez attentif aux signaux. Par exemple, dans mon cas, lorsque je traverse une période intense de travail et que je n'ai ni le temps de faire des exercices, ni de voir mes amis ou de m'alimenter sainement et à des heures régulières, mon corps me signale le déficit qui s'installe par des petits signes. Je m'impatiente pour des riens, je dors mal, je respire du thorax et j'éprouve moins de plaisir à faire ce que je fais. Alors il ne faut pas attendre les prochaines vacances pour faire le plein, sinon ce serait trop risqué. Et vous, quels sont ces signes qui traduisent une baisse notable de vos ressources? Avez-vous tendance à les écouter ou à les taire? Quels sont les retraits qui coûtent cher à votre santé? Savez-vous comment compenser pour ces derniers? Sachez reconnaître et écouter les signes et faites des dépôts dans votre réserve (ou réservoir d'énergie). Vous serez fier de vous et votre entourage pourra bénéficier de votre énergie débordante!

Bonne santé psychologique!  
Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA  
Psychologue organisationnelle, auteure et conférencière  
www.ghislainelabelle.com  
*Transformer le conflit en collaboration!*

© Tous droits réservés Ghislaine Labelle

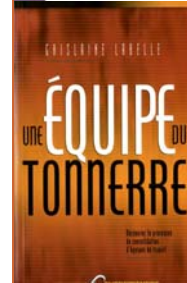
à l'front prochainement dans le Coin de l'Expert, Ordre des CRHA, fin juin et fin août.

Pour visionner un webinaire sur le sujet : *Êtes-vous un allié ou un rival de votre bien-être psychologique*, cliquez sur ce lien : [http://www.conferenciers.com/shop/index.php?cPath=10\\_58&a\\_aid=7e672294](http://www.conferenciers.com/shop/index.php?cPath=10_58&a_aid=7e672294)

(514) 990-2264  
[ghislainelabelle.com](http://ghislainelabelle.com)



Outils de prévention :  
climat et conflit au travail



Pour voir ou commander les livres de Ghislaine:

[Cliquer pour voir livres](#)