Équilibre et résilience : stratégies de gestion de la santé mentale pour les gestionnaires

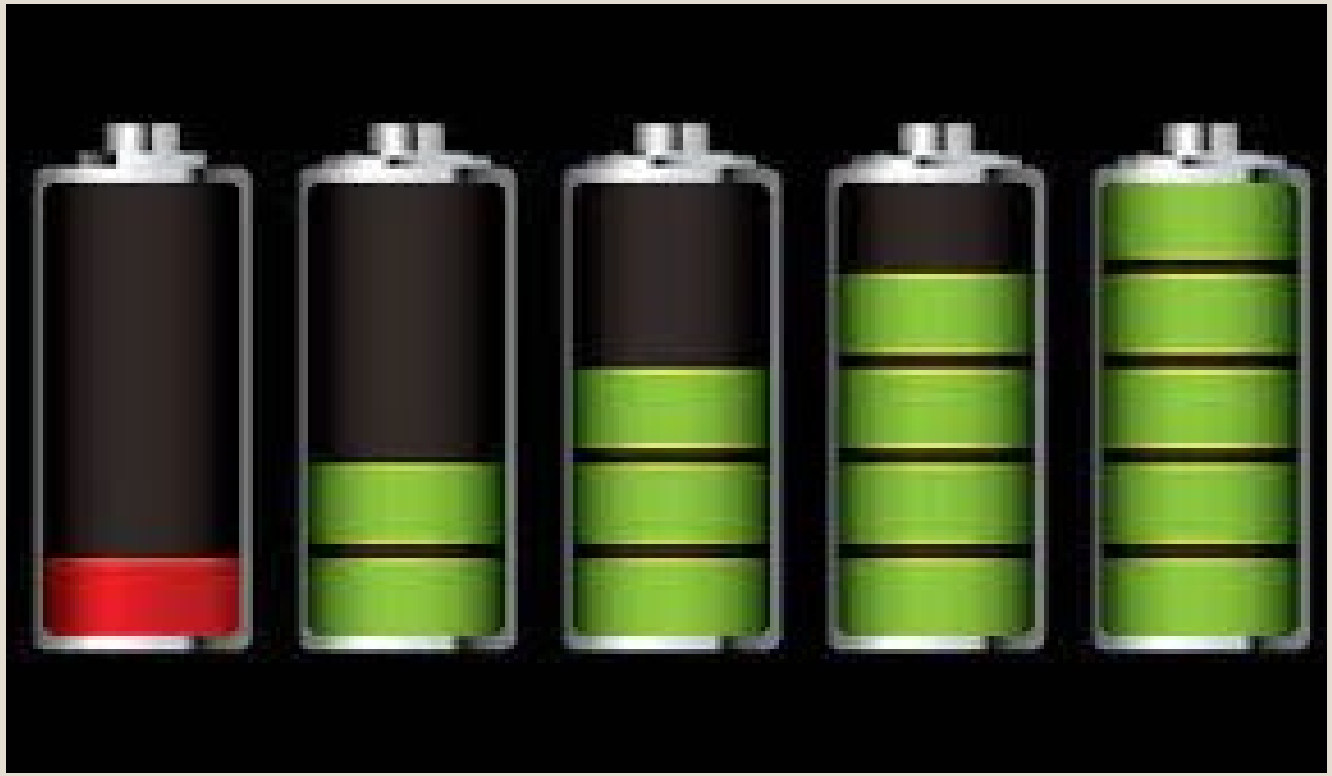
Ghislaine Labelle, CRHA, Distinction Fellow, psychologue organisationnelle et médiatrice accréditée

CRHA Ordre des conseillers en ressources humaines agréés

Objectifs visés

1. Sensibiliser à l'importance de la santé pour les gestionnaires
2. Fournir des stratégies concrètes pour gérer le stress et l'anxiété et demeurer dans une zone d'équilibre et de résilience
3. Offrir des outils pour aider les gestionnaires à gérer le personnel et des situations complexes provoquées par des problèmes santé mentale
4. Encourager la prise en charge et l'autoévaluation

Le précaire équilibre des gestionnaires



GROUPESCO
VOTRE PARTENAIRE EN SANTÉ ORGANISATIONNELLE

Gestionnaires, êtes-vous bienveillant à votre endroit ?

© Tous droits réservés

Le besoin de contrôler…

Le besoin de réussir…

Le besoin d’harmonie …

Le besoin de plaire aux autres …

Trousse d’outils en santé mentale

pour les gestionnaires par l’Ordre des CRHA avec la participation financière du gouvernement du Québec.

https://carrefourrh.org/gestionnaires/sante-mentale

Outils :

- 11 capsules vidéo
- 11 guides pratiques
- 11 fiches-synthèse

Trucs issus de la trousse

Le rôle des gestionnaires ou ou des responsables d'équipe

PRÉVENTION

ACCOMPAGNEMENT

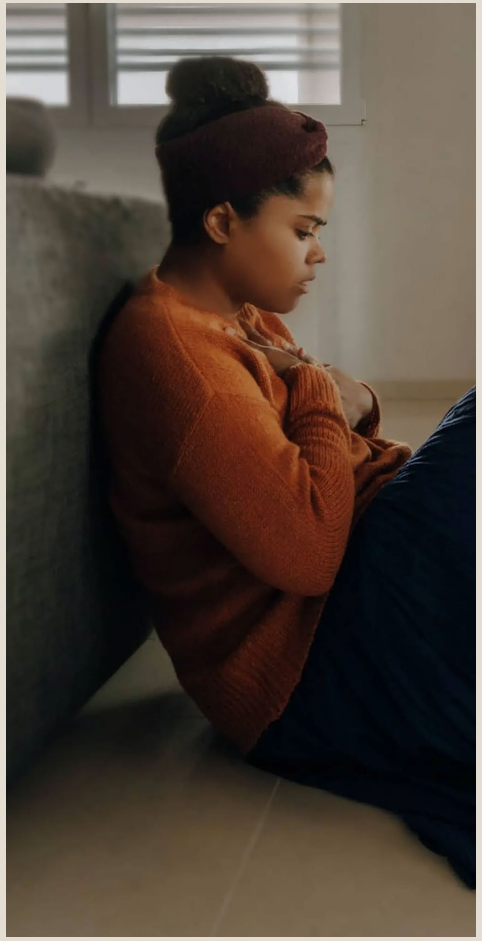
INTERVENTION

PRÉVENIR

Savoir détecter les signes de détresse

Prévention

Les signes précurseurs de la détresse psychologique



Au plan physique

- Fatigue, insomnie
- Maux de tête, migraines
- Perte ou gain de poids
- Problèmes musculosquelettiques ou gastro-intestinaux
- Autres symptômes physiques ou douleurs

Prévention

Les signes précurseurs de la détresse psychologique

Au plan cognitif

- Brouillard
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à prendre des décisions
- Pertes de mémoire
- Pessimisme…

Prévention

Les signes précurseurs de la détresse psychologique

Au plan comportemental

- Retrait social ou isolement
- Impatience
- Baisse de vigilance face aux risques du travail
- Conflits interpersonnels
- Baisse de performance
- Absentéisme
- Consommation de substances telles que l'alcool, la drogue ou des médicaments

Prévention

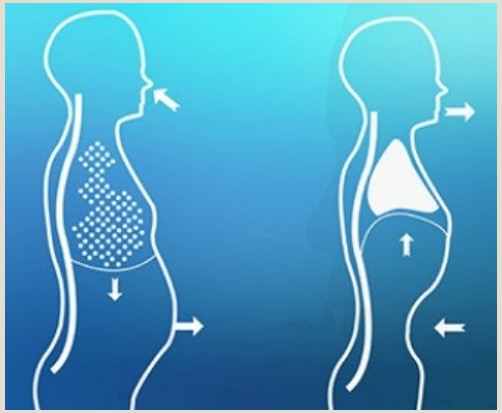
Les signes précurseurs de la détresse psychologique

Au plan émotif

- Sautes d'humeur
- Élévation du niveau de fébrilité
- Augmentation de l'anxiété
- Frustration, irritabilité
- Manifestations émotives plus fréquentes : pleurs, agressivité, colère

Trucs : calmer les réactions anxieuses

Respirez



Bougez

Méditez

Trucs : calmer les réactions anxieuses

Travaillez sur votre mental !

Je n'ai plus le contrôle
Je contrôle les activités XXX de ma vie

Je n'y arriverai pas
J'accomplis une étape à la fois et je progresse…

Je ne serai jamais capable de m'en sortir
J'ai les ressources nécessaires pour faire face à cette réalité

Trucs : la bienveillance pour soi au quotidien !

1. Respirations abdominales
2. Nourriture appropriée pour votre corps et mental
   - Temps de repos à la mi-temps
   - Visualisation positive
3. Concentration sur l'essentiel
4. Respect de ses limites
5. Planification des imprévus
6. Temps alloué aux demandes de l'équipe
7. Souplesse et adaptation
8. Moments de gratitude en fin de journée : accomplissements et planification

Thèmes - PRÉVENTION

1. Santé mentale et le précieux rôle des gestionnaires
2. Gestionnaires : comment protéger votre propre bien-être et santé psychologique?
3. Favoriser l'autonomie et la prise en charge dès l'apparition des premiers symptômes
4. Prévention : comment en faire plus et ce, avec le soutien de l'équipe?

Rappel des symptômes de détresse psychologique

- Difficulté de concentration
- Difficulté de mémoire, de prise de décision
- Pensée confuse
- Retrait social
- Difficulté à travailler en équipe ou conflits
- Absences, retards
- Anxiété non contrôlée
- Insomnie
- …

ACCOMPAGNER

Thèmes - ACCOMPAGNEMENT

1. **Accompagner un employé en difficulté**
2. Soutenir vos employés lors de périodes difficiles

Accompagner =

- Être à l'écoute
- Soutenir
- Guider

Accompagner ou soutenir une personne NE veut PAS dire intervenir ou agir à la place de…

Gestes concrets et tout simples

- ✓ Écoute
- ✓ Accueil des émotions
- ✓ Rencontres régulières
- ✓ Adaptation tâches/horaires…
- ✓ Suivis
- ✓ …

Thèmes - ACCOMPAGNEMENT

1. Accompagner un employé en difficulté
2. Soutenir vos employés lors de périodes difficiles
3. **Distinguer un problème de santé mentale d'un problème de rendement**

Attention de ne pas confondre les signes.

Ils peuvent se ressembler.

Ce serait une grave erreur.

Cas : Édith

INTERVENIR

Thèmes – INTERVENTION

1. **Donner une rétroaction à un employé dont la santé vous préoccupe**

L'art de donner une rétroaction

- Observations des changements
- Invitation à une rencontre
- Climat sécuritaire
- Partage sur vos observations et la réalité de votre employé
- … Éventuellement, exploration de pistes d'adaptation

Pourquoi est-il fréquent d'être confronté à une réaction de **DÉNI** chez les personnes qui font l'expérience d'un problème de santé psychologique ?

5 explications

1. La PERTE de contrôle
2. La PEUR du jugement des autres : être blâmé, stigmatisé, ridiculisé…
3. Le sentiment de CULPABILITÉ / perte d'estime de soi
4. La HONTE de décevoir ou de ne pas être en mesure de renverser les impacts créés
5. Le sentiment d'IMPUISSANCE face à la gestion des attentes d'autrui et de ses propres limites

Thèmes – INTERVENTION

1. Donner une rétroaction à un employé dont la santé vous préoccupe
2. **Conversation difficile : gérer la résistance d'un employé en difficulté**

L'art de mener des conversations difficiles

- Les étapes de préparation
- Mécanismes de défense en jeu (déni, banalisation, rationalisation, etc.)
- Responsabilisation plutôt que l'action

Thèmes – INTERVENTION

1. Donner une rétroaction à un employé dont la santé vous préoccupe
2. Conversation difficile : gérer la résistance d'un employé en difficulté
3. **Accueillir et intégrer un employé suite à une absence pour invalidité**

La gestion du retour

- Pré-accueil : planification des conditions du retour
- Discussions sur les conditions psychologiques du retour
- Préparation de l'équipe
- Intégration de l'employé
- Suivis en continue

Thèmes – INTERVENTION

1. Donner une rétroaction à un employé dont la santé vous préoccupe
2. Conversation difficile : gérer la résistance d'un employé en difficulté
3. Accueillir et intégrer un employé suite à une absence pour invalidité
4. **Gérer les répercussions sur les collègues et maintenir la cohésion d'équipe**

L'importance de la préparation

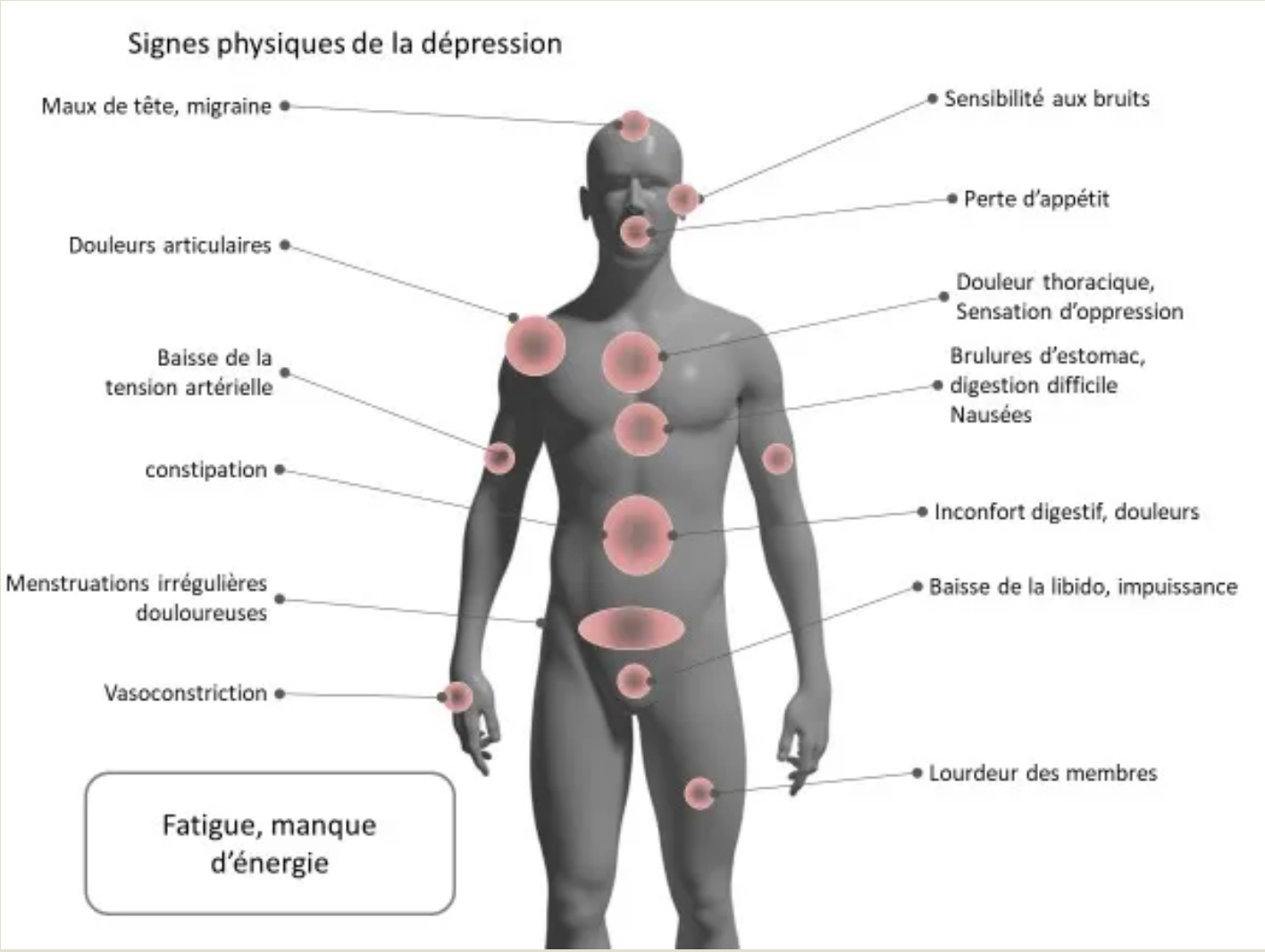
- Préparation de l'équipe
- Préoccupations de l'équipe
- Signes d'épuisement
- Pairage à prévoir avec un.e collègue au retour de l'employé
- Échanges constructifs

INTERVENTION

Gravité des signes…

- Troubles anxieux
- Dépression
- Idées suicidaires ou suicide

CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ RAPIDEMENT !!!!



carrefourrh.org/gestionnaires

Des questions?