

# Manuel de santé mentale de l'associé

## Clause de non-responsabilité

Le contenu de ce guide n'est pas destiné à se substituer à l'avis, au diagnostic ou au traitement médical d'un professionnel de santé. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant une pathologie.

Veillez consulter le site Web Bien-être de Sysco pour trouver des ressources professionnelles et plus encore :

<https://sysco.com/Sysco/Sysco-Associate-Well-Being>

## Continuum de la santé mentale

Il est naturel de passer par des hauts et des bas au cours de la vie. Parfois, vous vous ressaisissez immédiatement lorsque vous vous sentez déprimé(e). D'autres fois, vous êtes susceptible de devoir être aidé(e) pour vous remettre et vous sentir comme avant. Alors, comment savoir à quel moment vous avez besoin d'aide ?

Le Modèle de Continuum de la santé mentale illustre les différentes phases de la santé mentale que vous pouvez connaître tout au long de votre vie et de votre carrière. Il décrit également les effets physiques et mentaux associés à chaque phase et suggère des mesures à prendre qui peuvent aider. Le modèle comprend les phases suivantes :

- Adaptation saine et adaptative (vert)
- Détresse légère et réversible (jaune)
- Déficience fonctionnelle plus grave et persistante (orange)
- Maladies et troubles cliniques nécessitant des soins médicaux ciblés (rouge)

Il est important de se rappeler que vous pouvez aller dans les deux sens le long du spectre, ce qui signifie que vous pouvez toujours retrouver votre pleine santé et toutes vos capacités fonctionnelles.

← En bonne santé	Réactif/Réactive	Blessé(e)	→ Malade
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluctuations normales de l'humeur, calme, accepte les choses sans sourcilier</li> <li>• Habitudes de sommeil normales, peu de difficultés à dormir</li> <li>• Bon état physique, bon niveau d'énergie</li> <li>• Performance cohérente</li> <li>• Sens de l'humour, en pleine possession de ses facultés mentales</li> <li>• Actif/Active physiquement et socialement</li> <li>• Utilisation limitée ou inexistante de jeux d'argent et de hasard/d'alcool</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervosité, irritabilité, impatience, tristesse, sentiment d'être accablé</li> <li>• Troubles du sommeil, pensées intrusives, cauchemars</li> <li>• Fatigue/manque d'énergie, tension musculaire, maux de tête</li> <li>• Procrastination</li> <li>• Sarcasme de mauvais goût, oubli</li> <li>• Diminution de l'activité physique et sociale</li> <li>• Utilisation régulière mais contrôlée des jeux d'argent et de hasard/d'alcool</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiété, colère, tristesse omniprésente, désespoir</li> <li>• Sommeil agité ou perturbé, images récurrentes ou cauchemars</li> <li>• Fatigue, maux et douleurs accrues</li> <li>• Mauvaise performance et manque de concentration, ou bourreau de travail, présentisme</li> <li>• Attitude négative</li> <li>• Évitement des situations sociales ou retrait social</li> <li>• Utilisation accrue des jeux d'argent et de hasard/d'alcool</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiété excessive, facilement en colère, humeur dépressive, pensées suicidaires</li> <li>• Incapable de s'endormir ou de rester endormi(e), sommeil excessif ou insuffisant</li> <li>• Épuisement, maladie physique</li> <li>• Incapable d'accomplir des tâches/de contrôler son comportement/de se concentrer, subordination manifeste, absentéisme</li> <li>• Isolement, évitement des événements sociaux, refus de sortir ou répondre au téléphone</li> <li>• Alcoolisme/dépendance aux jeux d'argent et de hasard, autres addictions</li> </ul>
<b>Mesures à prendre à chaque phase du continuum</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se concentrer sur la tâche à accomplir</li> <li>• Diviser les problèmes en parties gérables</li> <li>• Identifier et préserver les systèmes de soutien</li> <li>• Maintenir des modes de vie sains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître ses limites</li> <li>• Identifier et minimiser les facteurs de stress</li> <li>• Adopter des stratégies d'adaptation saines</li> <li>• Bien se nourrir et se reposer, et avoir une activité physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et comprendre ses propres signaux de détresse</li> <li>• Chercher un soutien social et parler à quelqu'un au lieu de se retirer</li> <li>• Demander de l'aide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander à consulter si nécessaire</li> <li>• Suivre les recommandations du prestataire de soins de santé</li> <li>• Retrouver sa santé physique et mentale</li> </ul>

Agir : où vous situez-vous sur le continuum ?

Jalons	Où vous situez-vous sur le continuum ?	Quelle(s) mesure(s) allez-vous prendre pour atteindre (ou rester dans) la zone verte ?

## Se comprendre soi-même

Votre santé mentale influence la manière dont vous réfléchissez, vous vous sentez et vous comportez dans la vie quotidienne. Elle affecte également votre capacité à faire face au stress, à surmonter les défis, à établir des relations, et à vous remettre des échecs et des difficultés de la vie.

### Agir : s'évaluer soi-même

#### Mes problèmes actuels

c.-à-d. humeur, comportement, finances, travail, etc.

#### Ma vie : événements importants

#### Mes points forts

c.-à-d. réalisations, compétences, attitude, famille/amis

#### Ce qui m'aide à faire face

#### Ce qui n'aide pas

Mon orientation future

c.-à-d. objectifs de vie, développement personnel, aspirations professionnelles

## Réduire l'anxiété en planifiant à l'avance

De nombreuses personnes réagissent émotionnellement à des choses qui ne se produisent même jamais. Si elles peuvent répéter la pire situation possible et réfléchir aux façons de réagir et de les gérer, elles peuvent exprimer leurs émotions et se débarrasser de celles-ci, et être mieux préparées pour faire face à tout ce qui peut se produire.

Essayez d'effectuer cet exercice, qui est particulièrement utile pour les personnes qui ressentent beaucoup de peur, d'inquiétude ou d'angoisse d'anticipation.

1. Observez une situation qui crée de la peur, de l'angoisse ou de l'inquiétude en vous.
2. Imaginez les pires choses qui pourraient arriver. Ressentez ce que vous ressentiriez dans votre corps. Rendez cette expérience aussi réelle que possible.
3. Prévoyez maintenant comment vous réagiriez si l'une de ces choses se produisait. Comment assumerez-vous la responsabilité de votre bien-être dans cette situation ? Que ferez-vous pour prendre soin de vous ?
4. Acceptez ces scénarios en tant que possibilités, puis soustrayez-vous de ceux-ci avec gratitude pour l'apprentissage qu'ils peuvent apporter. Concentrez votre attention sur le scénario le plus positif et le plus souhaitable.

### Agir : anticiper l'avenir

Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire ?

Quelles seraient les conséquences de la pire chose qui se produirait ?

Comment ai-je fait face par le passé ? Que puis-je faire pour mieux faire face cette fois-ci ?

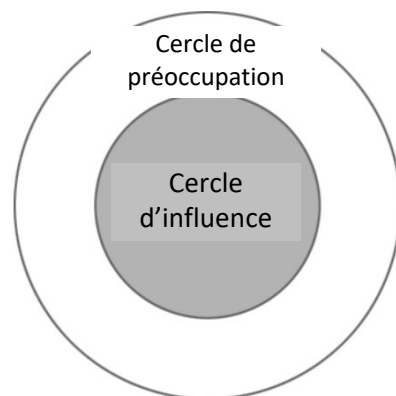
Qu'est-ce qui est le plus susceptible de se produire (ou qu'est-ce qui pourrait arriver de mieux) ?

## Cercle de préoccupation et d'influence

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler et ne gaspillez pas votre précieuse énergie sur ce qui échappe à votre contrôle. Steven Covey a créé le concept du cercle d'influence et du cercle de préoccupation.

Selon Steven Covey, **les personnes proactives** concentrent leur temps et leur énergie sur les éléments de leur vie qu'elles peuvent contrôler directement, c.-à-d. leur cercle d'influence. Elles développent une énergie positive et de la confiance en agissant et en étendant ainsi progressivement leur cercle d'influence.

En revanche, **les personnes réactives** ont tendance à négliger les problèmes qu'elles peuvent maîtriser et s'inquiètent de choses qui échappent à leur contrôle, c.-à-d. leur cercle de préoccupation. Consacrer du temps et de l'énergie à cet égard peut être épuisant, frustrant et finalement démoralisant. Souvent, les personnes réactives voient leur cercle d'influence rétrécir tandis qu'elles épuisent leur énergie émotionnelle à lutter contre les choses qui échappent à leur contrôle.



Agir : identifier ce que vous pouvez contrôler

Que pouvez-vous contrôler ?

*c.-à-d. la façon dont vous traitez les autres*

Qu'est-ce qui échappe à votre contrôle ?

*c.-à-d. les conditions météorologiques*

Où consacrez-vous actuellement la plus grande partie de votre énergie ?

Êtes-vous personnellement aussi efficace que possible ?

Comment pouvez-vous orienter votre concentration vers les choses que vous pouvez maîtriser ?

*c.-à-d. modèle à suivre pour les autres*

Comment pouvez-vous lâcher prise sur ces choses ?

*c.-à-d. le reconnaître*

## Créer la sécurité de carrière

Prendre fermement en main votre carrière est le meilleur moyen de vous sentir en sécurité en ce qui concerne votre avenir. Vous pouvez faire beaucoup de choses pour maîtriser votre propre destin.

### **Soyez en bonne santé**

Faire face à l'incertitude influe fortement sur votre santé mentale et physique. C'est pourquoi il est important de prendre soin de vous. En période d'incertitude, prenez des mesures pour préserver votre santé mentale et physique.

### **Démontrez votre valeur**

La démotivation peut s'emparer de vous lorsque vous avez des doutes. Travaillez de votre mieux à tout moment. Un travail exceptionnel est toujours mémorable. Ne participez pas silencieusement aux réunions. Soyez proactif/proactive. Agissez sans qu'on vous le demande et cherchez à ajouter de la valeur ou à faire une différence pour l'entreprise.

### **Restez à jour et pertinent(e)**

Suivez votre plan de vie et continuez à apprendre. Habilez-vous en acquérant des connaissances actuelles et des compétences pertinentes. Personne ne doit être complaisant dans son travail, même s'il est stable. Soyez positif/positive, prêt(e) à vous adapter et compétent(e).

### **Soyez ouvert(e) aux opportunités**

Explorez les futurs parcours de carrière et positionnez-vous pour une promotion. Y a-t-il des missions ambitieuses pour lesquelles vous pouvez vous porter volontaire ? Quelles sont les lacunes que vous pouvez combler ? Si vous ne pouvez pas acquérir les compétences chez Sysco, recherchez des opportunités de bénévolat dans des organismes à but non lucratif pour renforcer vos compétences.

### **Faites des économies**

Gérez un fonds d'urgence pour être prêt à affronter toutes circonstances. Vous serez rassuré(e) en sachant que vous avez un filet de sécurité financière sur lequel vous pouvez compter.

### **Soyez conscient(e) de votre valeur**

Arrêtez d'avoir des pensées négatives et ne vous rabaissez pas. Développez la résilience et un état d'esprit axé sur la croissance. Consacrez votre temps à des activités qui vous aideront à renforcer votre esprit et focalisez-vous sur les choses qui comptent vraiment pour améliorer votre vie.

## Agir : prendre en main votre carrière et votre développement personnel

**Naviguer dans votre avenir :** *quels sont les futurs parcours de carrière potentiels que vous envisagez ? quels aspects de votre travail ou de l'entreprise vous intéressent le plus ? Dans quels domaines avez-vous une aptitude naturelle ? Dans quels domaines excellez-vous ?*

**Restez pertinent(e), compétitif/-ive et commercialisable :** *y a-t-il un manque de compétences dans le cadre de votre emploi actuel ? Quelles compétences/connaissances avez-vous qui vous rendent précieux/-euse pour Sysco ? Quelles compétences sont les plus précieuses et les plus commercialisables en dehors de Sysco ? De quelles compétences/connaissances avez-vous besoin pour vous préparer à réussir dans l'avenir ? Que faites-vous pour maintenir vos compétences à jour et pertinentes ?*

**Construisez votre réputation** : *quelles réalisations spéciales avez-vous accomplies ? Quel travail représentant une source de fierté avez-vous réalisé ? Que faites-vous pour vous faire des relations et vous faire remarquer dans l'entreprise ? De quelles équipes/initiatives faites-vous partie ? Quelle est votre marque personnelle ? Pour quelles choses êtes-vous connu(e) ? Pour quelles choses voulez-vous être connu(e) ?*

## Affirmations positives

Une affirmation positive est une chose qui s'exprime à haute voix et que vous voulez croire ou que vous voulez qu'elle soit vraie. La répétition quotidienne d'affirmations positives peut aider à faire passer votre dialogue interne négatif à un dialogue interne positif. Vous pouvez choisir d'utiliser des affirmations positives pour vous motiver, encourager des changements positifs dans votre vie, ou stimuler l'estime de vous-même. Si vous vous trouvez souvent pris(e) dans l'engrenage d'un discours personnel négatif, vous pouvez utiliser des affirmations positives pour combattre ces schémas qui se situent souvent au niveau du subconscient et les remplacer par des récits mieux adaptés.

Voici quelques exemples :

- Aujourd'hui va être une journée géniale
- Tous mes problèmes ont des solutions
- Mes erreurs m'aident à apprendre et à progresser
- Je peux faire tout ce que je décide de faire
- J'ai surmonté toutes les situations difficiles de ma vie et je continuerai à me positionner en vainqueur.

Agir : écrire votre propre affirmation positive



## Gestion du stress

Dans la vie quotidienne, le terme « stress » est souvent utilisé pour décrire des situations négatives. Cela amène les gens à croire que tout le stress est mauvais pour vous, ce qui n'est pas vraiment vrai. Le stress n'est pas toujours une mauvaise chose. Le stress est simplement la réponse du corps aux changements qui créent des exigences difficiles. De nombreux professionnels suggèrent qu'il existe une différence entre ce que nous percevons comme stress positif (eustress) et comme stress négatif (détresse).

### Le stress positif (eustress) est décrit comme ayant les caractéristiques suivantes :

- motive, concentre l'énergie ;
- est à court terme ;
- entre dans le cadre de nos capacités d'adaptation ;
- est excitant ;
- améliore la performance ;
- rend la vie passionnante et épanouissante.

**L'eustress est important.** En son absence, au mieux, nous nous ennuyons et, dans les cas plus graves, nous serions déprimés. Nous ressentirions un manque de motivation pour atteindre des objectifs et la vie apparaîtrait comme n'ayant aucun sens. Eustress nous donne une raison de nous lever le matin.

### Le stress négatif (détresse) est décrit comme ayant les caractéristiques suivantes :

- cause de l'anxiété ou de l'inquiétude ;
- peut durer à court ou à long terme ;
- n'entre pas dans le cadre de nos capacités d'adaptation ;
- est désagréable ;
- diminue la performance ;
- peut entraîner des problèmes mentaux et physiques.

**Le stress à long terme (détresse) peut nuire à votre santé.** Il peut s'avérer difficile de faire face à l'impact du stress chronique. Comme la source du stress à long terme est plus constante que le stress aigu, le corps ne reçoit jamais de signal clair pour revenir à un fonctionnement normal.

## Agir : identifier les facteurs de stress et les symptômes du stress

Décrivez votre plus grande source de stress négatif (détresse).

Votre réponse au stress : cochez ci-dessous chaque symptôme que vous ressentez lorsque vous êtes stressé(e).

- |                                    |   |                                      |  |  |   |
|------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Agitation | <input type="checkbox"/> Maux de tête       | <input type="checkbox"/> Tensions    | <input type="checkbox"/> Transpiration | <input type="checkbox"/> Sueurs froides  | <input type="checkbox"/> Symptômes        |
| <input type="checkbox"/> Fatigue   | <input type="checkbox"/> Douleur à          | <input type="checkbox"/> musculaires | <input type="checkbox"/> Tremblement   | <input type="checkbox"/> Bouffées de     | <input type="checkbox"/> gastro-intestina |
| <input type="checkbox"/> Insomnie  | <input type="checkbox"/> l'estomac          | <input type="checkbox"/> Nausées     | <input type="checkbox"/> Rongement des | <input type="checkbox"/> chaleur sur les | <input type="checkbox"/> (GI)             |
|                                    | <input type="checkbox"/> Colère/Frustration |                                      | <input type="checkbox"/> ongles        | <input type="checkbox"/> joues           | <input type="checkbox"/> Cauchemars       |
|                                    |   |                                      |  | <input type="checkbox"/> Immunité faible | <input type="checkbox"/> Retrait          |

Le stress chronique peut aboutir au surmenage. S'il n'est pas pris en compte, le surmenage peut ravager votre santé, votre bonheur, vos relations et votre performance professionnelle. Pour s'apercevoir d'un surmenage et le combattre à un stade précoce, il est important de savoir quoi observer.

Cochez ci-dessous chaque symptôme que vous ressentez actuellement.

- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Épuisement : vous vous sentez tout le temps fatigué | <input type="checkbox"/> Frustration et pessimisme | <input type="checkbox"/> Performance professionnelle en déclin | <input type="checkbox"/> Stratégies d'adaptation malsaines | <input type="checkbox"/> Problèmes de santé : mentaux et physiques           |
| <input type="checkbox"/> Manque de motivation                                | <input type="checkbox"/> Problèmes cognitifs       | <input type="checkbox"/> Problèmes interpersonnels             | <input type="checkbox"/> Ne jamais s'arrêter de travailler | <input type="checkbox"/> Baisse de la satisfaction au travail ou à la maison |

**Avez-vous des inquiétudes concernant vos réponses ci-dessus ?** Remplissez la page du manuel intitulée : « Demander de l'aide ».

## Gratitude

Il a été démontré que tenir un journal sur les événements desquels vous êtes reconnaissant(e) a un effet puissant sur le bien-être mental. Entre autres avantages, tenir un journal sur la gratitude réduit le stress, augmente le bonheur et améliore l'estime de soi.

Agir : de quoi êtes-vous reconnaissant(e) ?

Les choses envers lesquelles je suis reconnaissant(e)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Les gens envers lesquels je suis reconnaissant(e)

- 1.
- 2.
- 3.

Les choses me concernant envers lesquelles je suis reconnaissant(e)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Habitudes saines

Il faut en moyenne au minimum 21 jours pour qu'une personne prenne une habitude. Quelles sont les habitudes saines que vous êtes prêt(e) à adopter pour améliorer votre santé mentale ?

Voici quelques suggestions !

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lire un livre  | <input type="checkbox"/> Regarder un film amusant                   | <input type="checkbox"/> Écouter un podcast  |
| <input type="checkbox"/> Appeler un ami   | <input type="checkbox"/> Planifier les repas                        | <input type="checkbox"/> Écrire ce pour quoi vous êtes reconnaissant(e)                |
| <input type="checkbox"/> Avoir une activité physique  | <input type="checkbox"/> Préparer les repas                         | <input type="checkbox"/> Affirmations  |
| <input type="checkbox"/> Se baigner dans la forêt   | <input type="checkbox"/> Aller pêcher                               | <input type="checkbox"/> Colorier une image  |
| <input type="checkbox"/> Sortir   | <input type="checkbox"/> Faire du yoga                              | <input type="checkbox"/> Établir un budget   |
| <input type="checkbox"/> Effectuer un quelconque acte de bonté  | <input type="checkbox"/> Commencer à utiliser un tracker de sommeil | <input type="checkbox"/> Créer une liste d'écoute musicale qui vous rend heureux/-euse |
| <input type="checkbox"/> Regarder une conférence TED (Technology, Entertainment and Design – Technologie, Divertissement et Conception) | <input type="checkbox"/> Organiser quelque chose chez vous          | <input type="checkbox"/> Apprendre à méditer   |
| <input type="checkbox"/> Trouver un programme de remise en forme en ligne   | <input type="checkbox"/> Apprendre à courir                         | <input type="checkbox"/> Partir se balader à vélo                                      |

Agir : adopter des habitudes saines

Jour	Objectif(s)	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

## Demander de l'aide

Rechercher de l'aide est souvent la première étape pour être en bonne santé et le rester, mais il peut être difficile de savoir comment commencer ou vers où se tourner. Il est courant de se sentir incertain(e) et de se demander s'il vaudrait mieux essayer de gérer la situation par soi-même. Mais il est toujours acceptable de demander de l'aide, même si vous n'êtes pas sûr(e) d'avoir un problème de santé mentale particulier.

### Agir : identifier votre équipe de soutien

C'est une bonne idée de réfléchir à votre équipe de soutien personnelle pour pouvoir la contacter si vous avez besoin d'aide. À qui allez-vous parler lorsque vous traversez une période difficile ?

	Qui	Quand	Comment
Soutiens sur le lieu de travail			
Communauté			
Amis			
Famille			
Soutien professionnel			

De quel soutien avez-vous **besoin** de la part de Sysco et/ou de votre responsable ?

Quel soutien **voulez-vous** obtenir de la part de Sysco et/ou de votre responsable dans un monde idéal ?

Comment et quand allez-vous aborder cette question avec votre responsable ?

Que pouvez-vous faire si vos besoins ne sont pas satisfaits ?