

Cahier d'exercices sur la santé mentale des associés

Déclaration

Le contenu de ce guide n'est pas destiné à remplacer les conseils médicaux professionnels, le diagnostic, ni le traitement. Demandez toujours conseil à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant un problème de santé.

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 en matière de santé mentale

Il est naturel de traverser des hauts et des bas dans la vie. Parfois, vous rebondirez immédiatement lorsque vous vous sentez déprimé. À d'autres moments, vous pourriez avoir besoin d'aide pour vous rétablir et retrouver votre état habituel. Alors, comment savoir quand vous avez besoin d'aide?

Le modèle de continuum en matière de santé mentale illustre les différentes phases de la santé mentale que vous pourriez 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 qui pourraient aider. Le modèle comprend les phases suivantes :

- Adaptation saine (vert)
- Détresse légère et réversible (jaune)
- Troubles fonctionnels plus graves et persistants (orange)
- Maladies et troubles cliniques nécessitant des soins médicaux concentrés (rouge)

Il est important de se rappeler qu'on peut se déplacer dans l'une ou l'autre des directions du spectre, ce qui signifie qu'il existe toujours la possibilité de retrouver un état santé et un fonctionnement optimaux.

| ← Sain | Réactif | Blessé | → Malade |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Les fluctuations normales de l'humeur, le calme et la capacité de prendre les choses en main • Épisodes de sommeil normaux, peu de difficultés à dormir • Bon état physique, bon niveau d'énergie • Rendement constant • Sens de l'humour, contrôle mental • Physiquement et socialement actif • Consommation d'alcool et participation à des jeux de hasard limitées ou inexistantes | <ul style="list-style-type: none"> • Nervosité, irritabilité, impatience, tristesse, sentiment d'être dépassé • Difficulté à dormir, pensées intrusives, cauchemars • Fatigue et manque d'énergie, tension musculaire, maux de tête • Procrastination • Sarcasme déplacé, perte de mémoire • Diminution de l'activité physique et sociale • Consommation d'alcool et participation à des jeux de hasard régulières mais contrôlées | <ul style="list-style-type: none"> • Anxiété, colère, tristesse omniprésente, désespoir • Sommeil agité ou perturbé, images récurrentes ou cauchemars • Fatigue, douleurs et courbatures accrues • Mauvaise performance et concentration, ou présentisme ou travail excessif • Attitude négative • Évitement social ou retrait • Consommation d'alcool ou participation à des jeux de hasard accrues | <ul style="list-style-type: none"> • Anxiété excessive, colère facile, humeur dépressive, pensées suicidaires • Incapacité à s'endormir ou à rester endormi, trop ou trop peu de sommeil • Épuisement, maladie physique • Incapacité d'effectuer ses tâches, d'adopter un comportement de contrôle ou de se concentrer, subordination manifeste, absentéisme • Isolement, éviter les événements sociaux, ne pas sortir ni répondre au téléphone • Dépendance à l'alcool et aux jeux de hasard, autres dépendances |
| Mesures à prendre à chaque étape du continuum | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Se concentrer sur la tâche à accomplir • Diviser les problèmes en parties gérables • Déterminer et entretenir les systèmes de soutien • Maintenir un mode de vie sain | <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les limites • Déterminer et minimiser les facteurs de stress • Adopter des stratégies d'adaptation saines • Manger suffisamment, se reposer et faire de l'exercice | <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître et comprendre ses propres signaux de détresse • Solliciter un soutien social et parler à quelqu'un plutôt que se retirer • Demander de l'aide | <ul style="list-style-type: none"> • Solliciter une consultation au besoin • Suivre les recommandations du prestataire de soins de santé • Récupérer la santé physique et mentale |

Prenez des mesures : où vous trouvez-vous sur le continuum?

| Étapes importantes | Où vous trouvez-vous sur le continuum? | Quelle(s) mesure(s) allez-vous prendre pour vous rendre (ou demeurer) dans la zone verte? |
|--------------------|--|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Me comprendre moi-même

Votre santé mentale influence votre façon de penser, de vous sentir et de vous comporter dans votre 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 revers et des difficultés de la vie.

Prenez des mesures : évaluez-vous.

Mes problèmes actuels

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

Mes forces

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

Ce qui m'aide à m'adapter

Ce qui ne m'aide pas

Ma vie – événements importants

Mon orientation future

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

Réduire l'anxiété en planifiant à l'avance

Beaucoup de gens réagissent émotionnellement à des événements qui ne se produisent jamais. S'ils arrivent à se préparer à la pire situation possible et à penser aux façons de réagir et d'y faire face, ils pourront relâcher et dissiper leurs émotions et être mieux préparés à faire face à toute éventualité.

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

1. Pensez à une situation qui génère de la peur, de l'anxiété ou de l'inquiétude.
2. Imaginez les pires choses possible qui pourraient se produire. Ressentez leurs effets possibles sur votre corps. Rendez cela aussi réel que possible.
3. Prévoyez maintenant comment vous réagiriez si l'une de ces choses se produisait. Comment prendriez-vous soin de votre bien-être dans cette situation? Que ferez-vous pour prendre soin de vous?
4. Acceptez que ces scénarios sont possibles, puis libérez-les avec gratitude pour l'apprentissage qu'ils pourraient vous offrir. Concentrez votre attention sur le scénario le plus positif et le plus désirable.

Prenez des mesures : anticipez l'avenir.

Quelle est la pire chose qui pourrait arriver?

Quelles seraient ses conséquences?

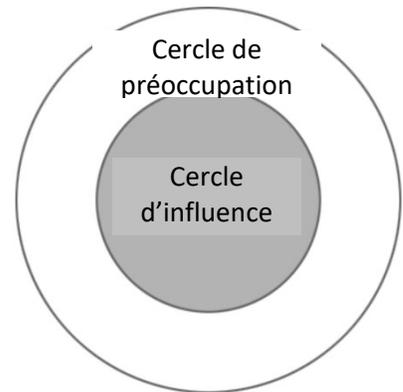
Comment ai-je réussi à m'adapter par le passé? Que puis-je faire pour mieux m'adapter à cette situation?

Qu'est-ce qui est le plus susceptible de se produire (ou quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver)?

Cercle de préoccupation et d'influence

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler et ne gaspillez pas votre énergie précieuse sur ce qu'il vous est impossible de contrôler. Steven Covey a créé le concept du cercle d'influence et du cercle de préoccupation.

Selon Covey, les **personnes proactives** concentrent leur temps et leur énergie sur les aspects de leur vie qu'elles peuvent contrôler directement, c'est-à-dire leur cercle d'influence. Elles développent une énergie positive et de la confiance en faisant bouger les choses et en élargissant graduellement leur cercle d'influence.



En revanche, les **personnes réactives** ont tendance à négliger les problèmes qu'elles peuvent contrôler et à s'inquiéter des choses qui sont hors de leur contrôle, c'est-à-dire leur cercle de préoccupations.

Dépenser temps et énergie sur ces aspects peut être épuisant, frustrant et, en fin de compte, démoraliser. Souvent, les personnes réactives voient leur cercle d'influence diminuer alors qu'elles drainent leur énergie émotionnelle en se concentrant sur les choses qu'elles ne peuvent pas contrôler.

Prenez des mesures : déterminez ce que vous contrôlez.

Que pouvez-vous contrôler?

p. ex. la façon dont vous traitez les autres

Qu'est-ce qui est hors de votre contrôle?

p. ex. la météo

Où dépensez-vous actuellement la majeure partie de votre énergie?

Êtes-vous aussi efficace que possible sur le plan personnel?

Comment pouvez-vous vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler?

p.ex. être un modèle pour les autres

Comment pouvez-vous laisser aller ces choses?

p. ex. les reconnaître

Création de sécurité professionnelle

Prendre en main votre carrière est la meilleure façon de vous sentir en sécurité quant à votre avenir. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour prendre le contrôle de votre propre destin.

✍ Être en santé

Faire face à l'incertitude a de lourdes conséquences sur votre santé mentale et physique. C'est pourquoi il est important de prendre soin de soi. En période d'incertitude, prenez des mesures pour prendre soin de votre santé mentale et physique.

✍ Démontrer sa valeur

La démotivation peut vous envahir lorsque vous ressentez des doutes. Faites de votre mieux en tout temps. Un travail exceptionnel est toujours mémorable. Ne restez pas assis en silence lors des réunions. Soyez proactif. Accomplissez des choses sans qu'on vous le demande et cherchez à ajouter de la valeur ou à changer la donne pour l'entreprise.

✍ Demeurer actuel et pertinent

Suivez votre plan de vie et continuez à apprendre. Dotez-vous des connaissances actuelles et des compétences pertinentes. Personne ne devrait être complaisant dans son travail, même si celui-ci est stable. Soyez positif et compétent et présentez une bonne capacité d'adaptation.

✍ Être ouvert aux occasions

Explorez les futurs cheminements de carrière et positionnez-vous pour une promotion. Pouvez-vous proposer votre aide pour des affectations enrichies? Selon vous, quelles lacunes avez-vous la capacité de combler? Si vous ne parvenez pas à acquérir les compétences nécessaires au sein de Sysco, recherchez des occasions de bénévolat sans but lucratif pour améliorer vos compétences.

✍ Économiser de l'argent

Maintenez un fonds d'urgence pour vous préparer à toute circonstance. Cela vous rassurera de savoir que vous pouvez compter sur un filet de sécurité financière.

✍ Connaître sa valeur

Arrêtez de laisser libre cours aux pensées négatives et n'abandonnez pas. Développez de la résilience et un état d'esprit de croissance. Consacrez votre temps à des activités qui vous aideront à renforcer votre esprit et à vous concentrer sur ce qui compte vraiment pour améliorer votre vie.

Prenez des mesures : assumez la responsabilité de votre carrière et de votre perfectionnement personnel.

Avancez vers avenir : *Quels sont selon vous des cheminements de carrière futurs potentiels? Quels aspects de votre emploi ou de l'entreprise vous intéressent le plus? Avez-vous une aptitude naturelle? Où excellez-vous?*

Restez pertinent, concurrentiel et commercialisable : *y a-t-il un manque de compétences dans votre emploi actuel? Quelles compétences et connaissances possédez-vous et qui pourraient être utiles pour Sysco? Quelles compétences sont les plus précieuses et les plus commercialisables à l'extérieur de Sysco? De quelles compétences et connaissances avez-vous besoin pour préparer votre réussite future? Que faites-vous pour garder vos compétences à jour, actuelles et pertinentes?*

Bâtissez votre réputation : *quelles réalisations spéciales avez-vous accomplies? Avez-vous accompli un travail qui vous rend fier? Que faites-vous pour réseauter et vous faire remarquer au sein de l'entreprise? De quelles équipes et initiatives faites-vous partie? Quelle est votre marque personnelle? Pourquoi êtes-vous reconnu? Pourquoi voulez-vous être reconnu?*

Affirmations positives

Une affirmation positive est une phrase dite à haute voix qu'on espère être vraie et à laquelle on souhaite croire. Répéter quotidiennement des affirmations positives peut aider à faire passer votre dialogue interne du négatif au positif. Vous pouvez choisir d'utiliser des affirmations positives pour vous motiver vous-même, encourager des changements positifs dans votre vie ou stimuler votre estime de vous-même. Si vous avez souvent un monologue intérieur négatif, des affirmations positives peuvent être utilisées pour combattre les motifs inconscients et les remplacer par des narrations plus adaptatives.

Voici quelques exemples :

- Ce sera une journée formidable
- Il y a une solution à tous mes problèmes
- Mes erreurs m'aident à apprendre et à me perfectionner
- Je peux faire tout ce que je décide de faire
- J'ai surmonté toutes les situations difficiles dans ma vie et je continuerai de le faire

Prenez des mesures : écrivez 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 stress est mauvais, et ce n'est pas vrai. Le stress n'est pas toujours une mauvaise chose. Le stress est simplement la réponse du corps aux changements qui créent des difficultés. De nombreux professionnels suggèrent qu'il y a une différence entre ce que nous percevons comme un stress positif (eustress) et un stress négatif (détresse).

Le stress positif (eustress) a été décrit comme ayant les caractéristiques suivantes :

- motivant et permet de concentrer l'énergie
- est de courte durée
- fait partie de nos capacités d'adaptation
- est excitant
- améliore le rendement
- permet une vie excitante et enrichissante

L'eustress est important. Sans lui, nous nous ennuerions au mieux et, dans les cas plus graves, nous serions déprimés. Nous ressentirions un manque de motivation à atteindre les objectifs et un manque de sens dans la vie. L'eustress nous donne une raison de nous lever le matin.

Le stress négatif (détresse) a été décrit comme ayant les caractéristiques suivantes :

- cause d'anxiété ou de préoccupations
- à court ou à long terme
- hors nos capacités d'adaptation
- désagréable
- réducteur de rendement
- peut entraîner des problèmes mentaux et physiques.

Le stress à long terme (détresse) peut nuire à votre santé. Faire face aux répercussions du stress chronique peut être difficile. Comme la source du stress à long terme est plus constante que celle du stress aigu, le corps ne reçoit jamais un signal clair lui permettant de revenir à son fonctionnement normal.

Prenez des mesures : déterminez les facteurs et les symptômes du stress.

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

Votre réaction au stress : cochez chaque symptôme ci-dessous que vous ressentez lorsque vous êtes stressé.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Instabilité | <input type="checkbox"/> Maux de tête | <input type="checkbox"/> Tension | <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"/> musculaire | <input type="checkbox"/> Tremblement | <input type="checkbox"/> Joues rosées | <input type="checkbox"/> gastro-intestinal |
| <input type="checkbox"/> Insomnie | <input type="checkbox"/> l'estomac | <input type="checkbox"/> Nausées | <input type="checkbox"/> Se ronger les | <input type="checkbox"/> Immunité faible | <input type="checkbox"/> Cauchemars |
| | <input type="checkbox"/> Colère et | | <input type="checkbox"/> ongles | | <input type="checkbox"/> Retrait |
| | <input type="checkbox"/> frustration | | | | |

L'épuisement professionnel peut découler d'un stress chronique. Lorsqu'il n'est pas contrôlé, l'épuisement professionnel peut nuire à votre santé, à votre bonheur, à vos relations et à votre rendement au travail. Pour éviter l'épuisement professionnel et le combattre tôt, il est important de savoir ce qu'il faut surveiller.

Cochez ci-dessous chaque symptôme que vous ressentez actuellement.

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Épuisement : vous vous sentez toujours fatigué | <input type="checkbox"/> Frustration et pessimisme | <input type="checkbox"/> Baisse du rendement au travail | <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 arrêter le travail | <input type="checkbox"/> Diminution de la satisfaction au travail ou à la maison |

Êtes-vous préoccupé par certaines des réponses précédentes? Remplissez la page du cahier d'exercices « Demander de l'aide ».

Gratitude

Il a été démontré que la tenue d'un journal des choses dont vous êtes reconnaissants a un effet puissant sur le bien-être mental. Entre autres avantages, le fait de tenir un journal sur la gratitude réduit le stress, augmente le bonheur et améliore l'estime de soi.

Prenez des mesures : pourquoi êtes-vous reconnaissant?

Des choses pour lesquelles je suis reconnaissant

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

Les gens envers qui je suis reconnaissant

- 1.
- 2.
- 3.

Des choses à mon sujet pour lesquelles je suis reconnaissant

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

Saines habitudes

Il faut en moyenne 21 jours à une personne pour prendre une habitude. Quelles sont certaines des habitudes saines que vous êtes prêt à adopter afin d'améliorer votre santé mentale?

Voici quelques suggestions!

- Lire un livre
- Appeler un ami
- Faire de l'exercice
- Faire une promenade en forêt
- Sortir dehors
- Poser des actes de gentillesse gratuits
- Écouter une baladodiffusion
- Trouver un programme de mise en forme en ligne
- Regarder un film divertissant
- Planifier un repas
- Préparer un repas
- Aller pêcher
- Faire du yoga
- Commencer un suivi du sommeil
- Organiser un aspect de votre maison
- Apprendre à courir
- Écouter une baladodiffusion
- Écrire ce pour quoi vous êtes reconnaissant
- Affirmations
- Colorier une image
- Établir un budget
- Créer une liste de lecture musicale qui vous apportera de la joie
- Apprendre à méditer
- Faire une promenade à vélo

Prenez des mesures : engagez-vous à 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

Chercher de l'aide est souvent la première étape pour se rétablir et rester en bonne santé, mais il peut être difficile de savoir par où commencer ou vers qui se tourner. Il est fréquent de douter et de se demander si l'on devrait essayer de gérer les choses par soi-même. Mais demander de l'aide est toujours une bonne idée, même quand vous n'êtes pas certain(e) d'éprouver un problème spécifique de santé mentale.

Prenez des mesures : déterminez votre équipe de soutien.

C'est une bonne idée de penser à communiquer avec votre équipe de soutien personnelle lorsque vous avez besoin d'aide. À qui parlez-vous lorsque vous éprouvez des difficultés?

| | Qui | Quand | Comment |
|---------------------------|-----|-------|---------|
| Aide en milieu de travail | | | |
| Communauté | | | |
| Amis | | | |
| Famille | | | |
| Soutien professionnel | | | |
| | | | |

De quel soutien avez-vous **besoin** de la part de Sysco ou de votre gestionnaire?

Quel soutien **voulez-vous** idéalement recevoir de Sysco ou de votre gestionnaire?

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

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