

flashlight pour les collaboratrices
et collaborateurs

RESILIENCE



D^r Anne Katrin Matyssek

VISANA

A votre service, tout simplement.

Bonjour et bienvenue, nous sommes heureux que tu t'accordes ces 5 minutes! Ce flashlight doit t'aider à prendre soin de toi. 😊

Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Tu es de mauvaise humeur, tout est gris. Ton regard se porte sur la photo de tes enfants, et le monde te paraît aussitôt un peu plus radieux.
- Submergé/e de travail, tu ne sais plus par quoi commencer. A midi, tu vas faire un tour. Les priorités t'apparaissent ensuite clairement.
- Une collègue sympathique t'aide à gérer un mandat difficile, et aussitôt, les autres mandats te semblent également gérables.

Nous attachons une grande importance à ce que tu te sentes bien armé/e pour gérer les sollicitations. Comme tu le sais peut-être, les ressources jouent à cet égard un rôle essentiel (en tant qu'«antagonistes» des facteurs de stress): il s'agit de tes sources d'énergie qui te permettent de retrouver les forces que tu as perdues en situation de stress. L'une de ces ressources s'appelle la **résilience**.

C'est précisément durant les phases de projets éprouvantes ou lorsque le travail ne semble pas avoir de fin que la plupart des gens négligent leurs ressources: tu fais plus rarement du sport, vas moins au sauna, sors rarement entre amis/es, annules des rendez-vous et ne t'accordes que peu de détente. Ce faisant, tu négliges de recharger tes batteries: cela ne doit pas arriver.

Durant les moments de stress, dis-toi bien: maintenant plus que jamais!

Résilience
=
la capacité à se
relever après
une crise.

Plus tu as de ressources, plus tu es résilient/e et mieux tu résistes au stress. Tu as certainement entendu le terme «résilience»; il s'agit de la capacité de résistance ou capacité à rebondir.

Elle nous permet de remonter en selle après une crise, de sorte que le psychisme ne subisse aucun dommage durable. On peut considérer la résilience comme une ressource. Les personnes résilientes perçoivent les facteurs de stress différemment; elles disposent d'un plus grand nombre de ressources et s'efforcent de les renforcer encore davantage. Toi aussi peux le faire!

QUE PEUX-TU FAIRE?

Tu peux tester
les mini-exercices suivants
directement à ta place de travail,
pour bénéficier d'un regain
d'énergie et de ressources
renforcées.



1.

Souviens-toi de tes précédents succès! Tu as déjà maîtrisé de nombreux défis dans ta vie. Tu disposes toujours des ressources qui t'ont aidé/e dans ces moments-là. Tu dois seulement puiser dans ces dernières. De quoi es-tu particulièrement fier/ère? Peut-être aimerais-tu regarder ou placer sur ton bureau une photo de tes enfants ou de tes dernières vacances?

2.

Si personne ne t'observe actuellement: contracte simultanément tous tes muscles tout en continuant de respirer (ne retiens pas ta respiration!). Plante tes jambes dans le sol, serre tes mains en poings, contracte tes biceps, fais une grimace, jusqu'à ce que l'ensemble de ton corps soit sous tension. A l'expiration suivante, relâche tout et observe comme la détente t'envahit.

3.

Savoure une tasse de thé ou de café, mais ne la bois pas n'importe comment! Fais de ce moment un véritable instant de détente. Concentre-toi, en utilisant tous tes sens, sur ce que tu vois, sens, goûtes. Bois lentement à petites gorgées, en y accordant toute ton attention. Observe l'effet revigorant de la boisson chaude; et peut-être même te rappelle-t-elle tes dernières vacances. Tu as bien mérité cette tasse!
(P.-S.: cela fonctionne bien sûr aussi avec une pomme!)

**POURQUOI
CES
EXERCICES
SONT-ILS
EFFICACES?**

Car tu prends à nouveau du recul par rapport à ton stress et car tu diriges cette fois en plus ton attention vers un élément positif.

Une petite pause comme celle-ci, tout en se disant «Je l'ai bien mérité», permet de reprendre des forces.

De cette manière, ton humeur s'en trouve également améliorée.



Lorsque tu souhaites recharger tes batteries, tu dois

- a) diriger ton attention vers quelque chose d'agréable et par exemple
- donner du sens à ton travail en te remémorant ton motif conducteur
 - aller manger avec des collègues sympathiques à midi
 - trouver des idées pour un week-end de détente

et

- b) balayer ta mauvaise conscience en
- te disant que tu as bien mérité quelques moments de plaisir
 - réalisant que du bon travail nécessite du repos
 - reconnaissant que renforcer les ressources contribue à prévenir le surmenage

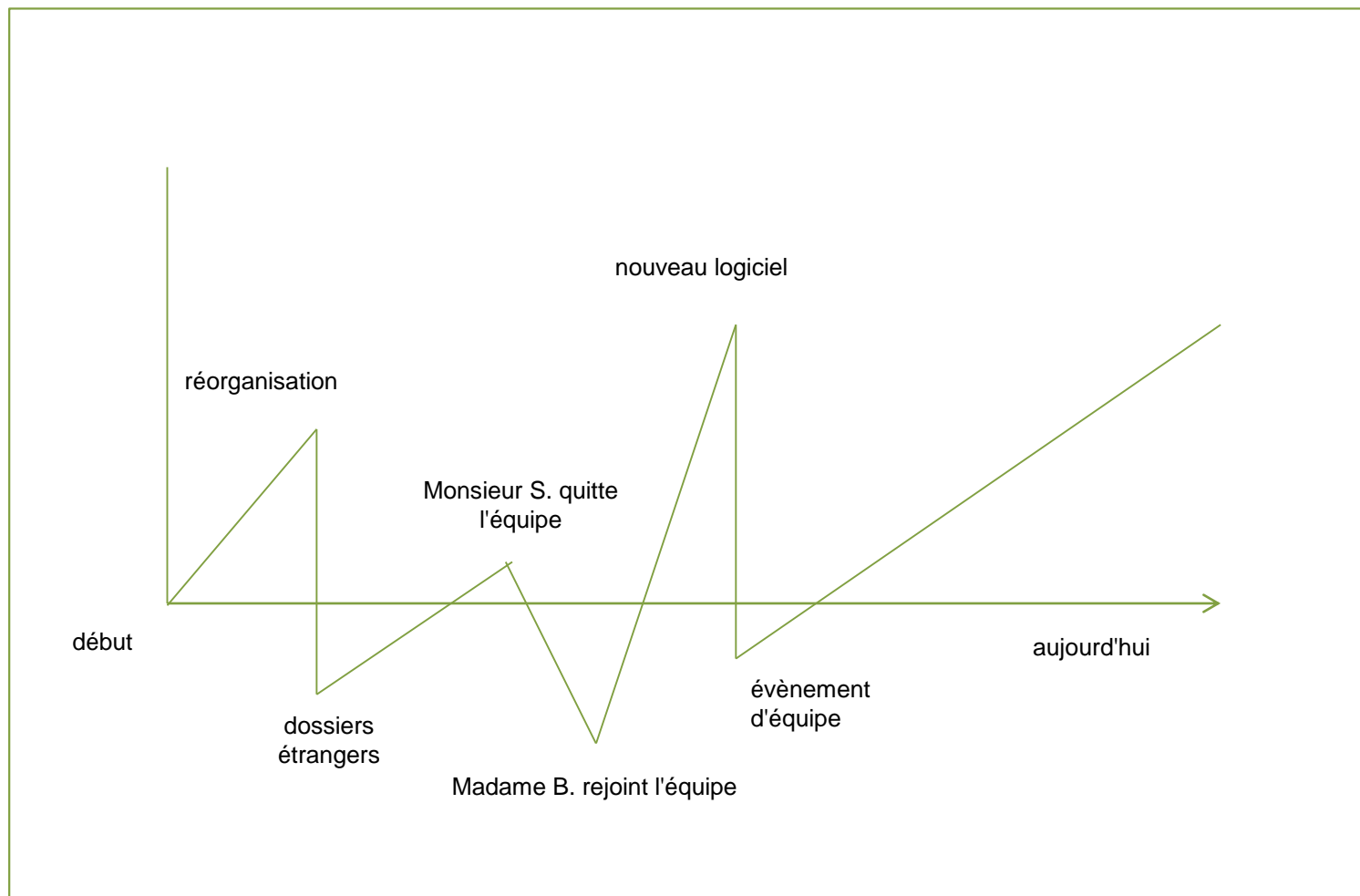
**2 CONSEILS DE BASE
POUR REFAIRE LE PLEIN
D'ÉNERGIE:**
a) **DIRIGER SON
ATTENTION VERS UN
ÉLÉMENT POSITIF**
b) **SE DIRE «JE ME
L'ACCORDE»**

Annexe: petit entraînement à la résilience

Toi aussi disposes de la capacité à rebondir. Pour réaliser combien de crises tu as déjà surmontées dans ta vie et combien ta force de résistance est importante, tu as besoin d'une feuille de papier A4, d'un stylo et de 20 minutes. Place la feuille devant toi et trace une ligne de gauche à droite; elle représente ton histoire, depuis ta naissance jusqu'à aujourd'hui. Une échelle verticale à gauche définit comment tu t'es senti/e durant les différentes phases de ta vie. Après la naissance, l'homme présenté dans l'exemple en bas à droite s'est senti de mieux en mieux, jusqu'à ce qu'il rentre à l'école. Après avoir pris goût à l'école, son bien-être est reparti à la hausse. La séparation avec sa première petite amie a fait baisser son bien-être, son enthousiasme pour ses études l'a fait croître à nouveau, jusqu'à ce que la résiliation de son premier contrat de travail l'affaiblisse à nouveau.

Trace une courbe comme celle-ci représentant ta propre histoire. Jette ensuite un œil aux différentes crises (les points en deçà de la ligne de départ): qu'est-ce qui t'a aidé à refaire surface après les crises? Quelles sont tes sources intérieures de force? Il s'agit des attitudes et capacités qui forment ta résilience! Quelques exemples: «J'ai déjà relevé bien d'autres défis», «Je peux compter sur mes amis/es», «Je ne me laisse pas abattre», «Je ne suis jamais seul/e», «Je vaux au moins autant que les autres», «J'assume mes propres actions», ou autres formules similaires. Tu peux rester optimiste... Prends soin de conserver la feuille, au cas où d'autres crises surviennent.

Annexe: petit entraînement à la résilience



La santé psychique présente de multiples facettes.

C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, onze autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail. N'hésite pas à nous contacter pour en savoir plus! www.visana.ch/flashlights