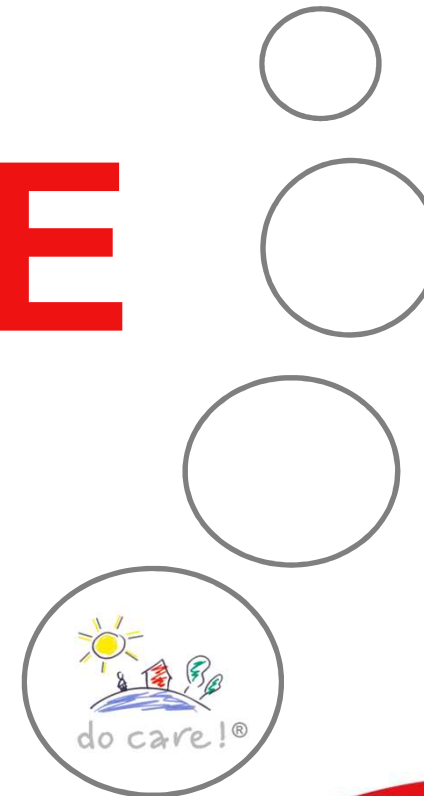


flashlight pour les collaboratrices
et collaborateurs

RESILIENCE



Dr Anne Katrin Matyssek

visana

A votre service, tout simplement.


*Bonjour et bienvenue, nous sommes heureux
que vous vous accordiez ces 5 minutes! Ce
flashlight doit vous aider à prendre soin de
vous. 😊*



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


- Vous êtes de mauvaise humeur, tout est gris. Votre regard se porte sur la photo de vos enfants, et le monde vous paraît aussitôt un peu plus radieux.
- Submergé/e de travail, vous ne savez plus par quoi commencer. A midi, vous allez faire un tour. Les priorités vous apparaissent ensuite clairement.
- Une collègue sympathique vous aide à gérer un mandat difficile, et aussitôt, les autres mandats vous semblent également gérables.

Nous attachons une grande importance à ce que vous vous sentiez bien armé/e pour gérer les sollicitations. Comme vous le savez peut-être, les ressources jouent à cet égard un rôle essentiel (en tant qu'«antagonistes» des facteurs de stress): il s'agit de vos sources d'énergie qui vous permettent de retrouver les forces que vous aviez 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: vous faites plus rarement du sport, allez moins au sauna, sortez rarement entre amis/es, annulez des rendez-vous et ne vous accordez que peu de détente. Ce faisant, vous négligez de recharger vos batteries: Cela ne doit pas arriver.

Durant les moments de stress, dites-vous bien: maintenant plus que jamais!



Résilience
=
la capacité à se
relever après
une crise.



Plus vous avez de ressources, plus vous êtes résilient/e et mieux vous résistez au stress. Vous avez 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. Vous aussi pouvez le faire!

QUE POUVEZ- VOUS FAIRE?

Vous pouvez tester
les mini-exercices suivants
directement à votre place de travail,
pour bénéficier d'un regain
d'énergie et de ressources
renforcées.



1.

Souvenez-vous de vos précédents succès! Vous avez déjà maîtrisé de nombreux défis dans votre vie. Vous disposez toujours des ressources qui vous ont aidé/e dans ces moments-là. Vous devez seulement puiser dans ces dernières. De quoi êtes-vous particulièrement fier/ère? Peut-être aimeriez-vous regarder ou placer sur votre bureau une photo de vos enfants ou de vos dernières vacances?

2.

Si personne ne vous observe actuellement: contractez simultanément tous vos muscles tout en continuant de respirer (ne retenez pas votre respiration!). Plantez vos jambes dans le sol, serrez vos mains en poings, contractez vos biceps, faites une grimace, jusqu'à ce que l'ensemble de votre corps soit sous tension. A l'expiration suivante, relâchez tout et observez comme la détente vous envahit.

3.

Savourez une tasse de thé ou de café, mais ne la buvez pas n'importe comment! Faites de ce moment un véritable instant de détente. Concentrez-vous, en utilisant tous vos sens, sur ce que vous voyez, sentez, goûtez. Buvez lentement à petites gorgées, en y accordant toute votre attention. Observez l'effet revigorant de la boisson chaude; et peut-être même vous rappelle-t-elle vos dernières vacances. Vous avez bien mérité cette tasse!
(P.-S.: cela fonctionne bien sûr aussi avec une pomme!)

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

Car vous prenez à nouveau du recul par rapport à votre stress et car vous dirigez cette fois en plus votre 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, votre humeur s'en trouve également améliorée.



visana

A votre service, tout simplement.

Lorsque vous souhaitez recharger vos batteries, vous devez

a) diriger votre attention vers quelque chose d'agréable et par exemple

- donner du sens à votre travail en vous remémorant votre motif conducteur
- aller manger avec des collègues sympathiques à midi
- trouver des idées pour un week-end de détente

et

b) balayer votre mauvaise conscience en

- vous disant que vous avez 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»**



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.

Annexe: petit entraînement à la résilience

Vous aussi disposez de la capacité à rebondir. Pour réaliser combien de crises vous avez déjà surmontées dans votre vie et combien votre force de résistance est importante, vous avez besoin d'une feuille de papier A4, d'un stylo et de 20 minutes. Placez la feuille devant vous et tracez une ligne de gauche à droite; elle représente votre histoire, depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui. Une échelle verticale à gauche définit comment vous vous êtes senti/e durant les différentes phases de votre 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.

Tracez une courbe comme celle-ci représentant votre propre histoire. Jetez ensuite un œil aux différentes crises (les points en deçà de la ligne de départ): qu'est-ce qui vous a aidé à refaire surface après les crises? Quelles sont vos sources intérieures de force? Il s'agit des attitudes et capacités qui forment votre 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 vaud au moins autant que les autres», «J'assume mes propres actions», ou autres formules similaires. Vous pouvez rester optimiste... Prenez soin de conserver la feuille, au cas où d'autres crises surviennent.

Annexe: petit entraînement à la résilience

