

**« Prends souci
de toi-même!* »**



*Socrate



Colloque 2005 de la CSST
Consultants Verret inc. – Colette Verret



« Prends souci de toi-même! »*

- **Quelques statistiques...**
- **Qu'est-ce qui fait que l'on est en santé ?**
- **Clarifier la notion de stress**
- **Qu'est-ce qui est important ?**
- **Reprendre le pouvoir sur sa vie**
- **Faire des choix différents**

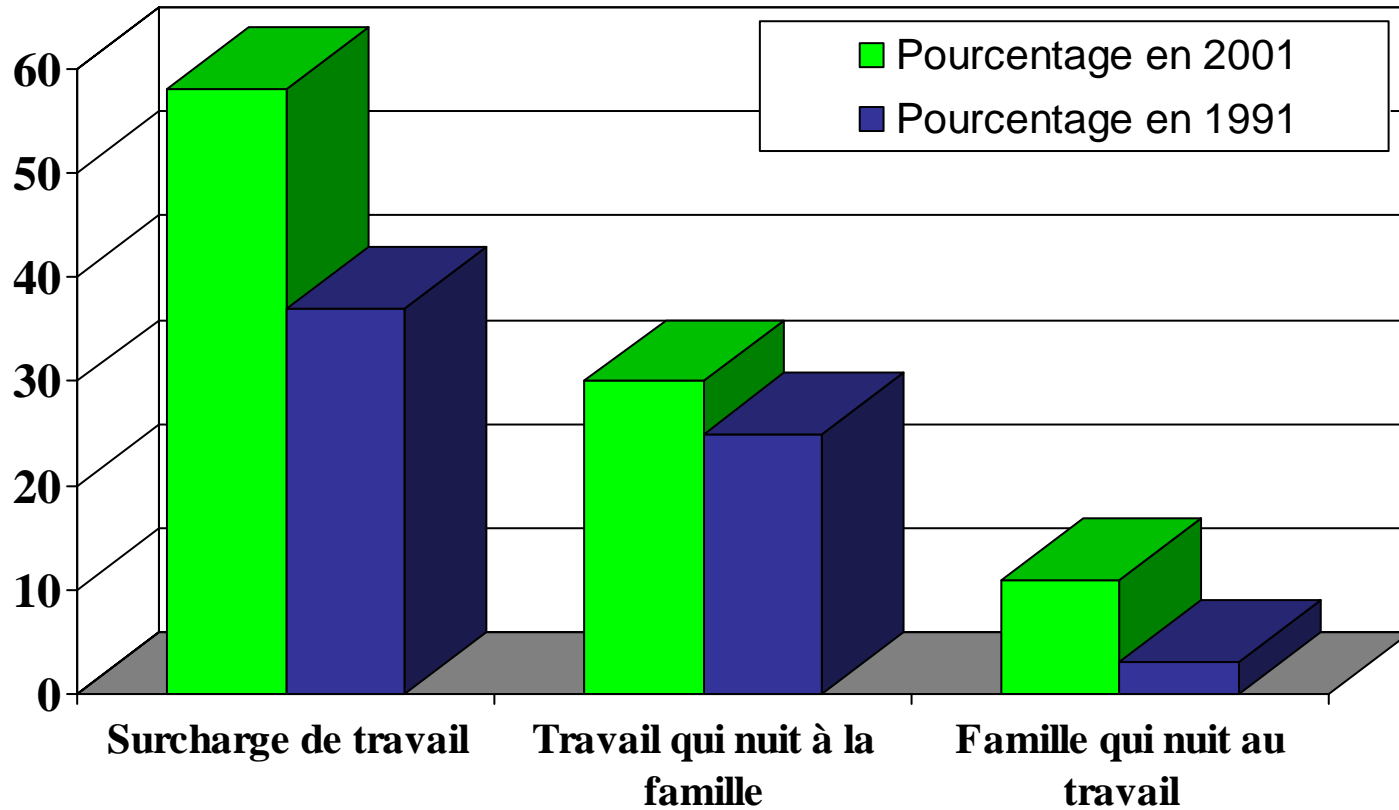
Données de Duxbury et de Higgin

- Échantillon de 2001 portant sur 32 865 personnes qui travaillent pour 100 entreprises comptant plus de 500 employés
 - 40 entreprises du secteur privé
 - Télécommunications, haute technologie, vente au détail, transport, produits pharmaceutiques, services financiers, divertissement, ressources naturelles, fabrication.
 - 22 entreprises du secteur public
 - 7 au niveau provincial, 8 au niveau fédéral, 7 au niveau municipal
 - 38 organismes sans but lucratif
 - 15 hôpitaux, 10 commissions scolaires, 8 universités et collèges, 5 services de protection
- Échantillon représentatif sur le plan géographique

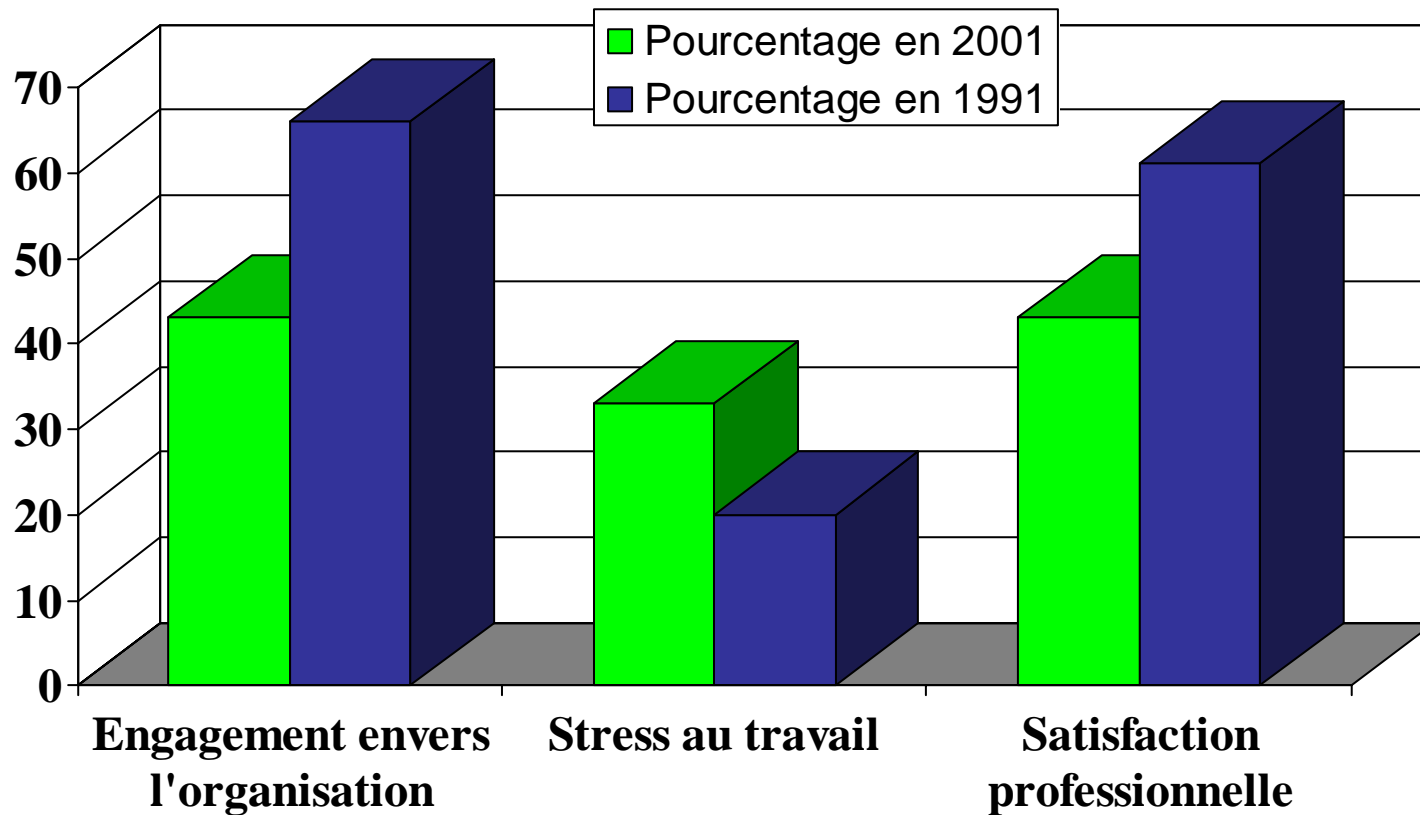
M^{me} Linda Duxbury

Professeur, Sprott School of
Business, Université Carleton

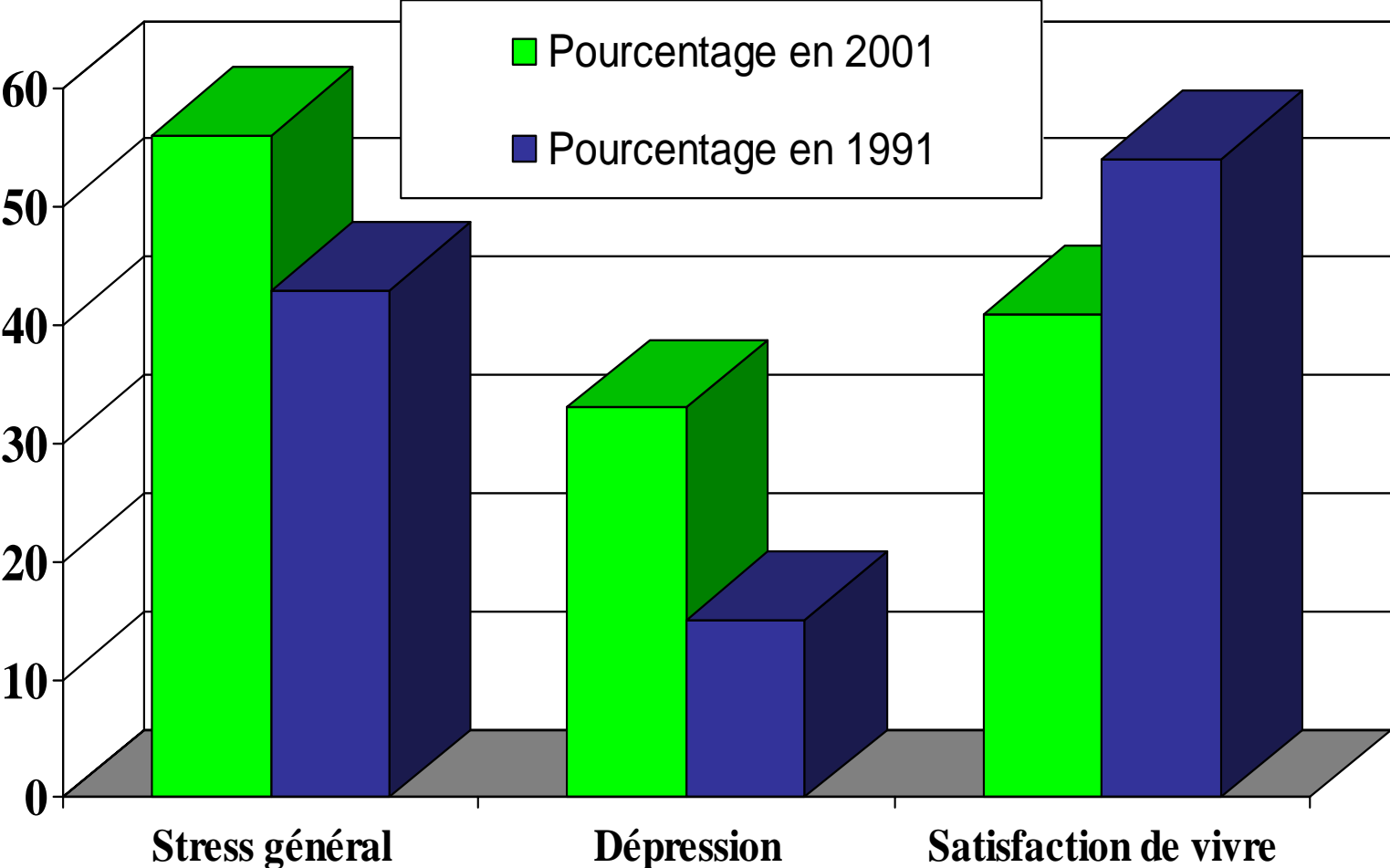
Changements dans l'équilibre travail-famille au fil des années



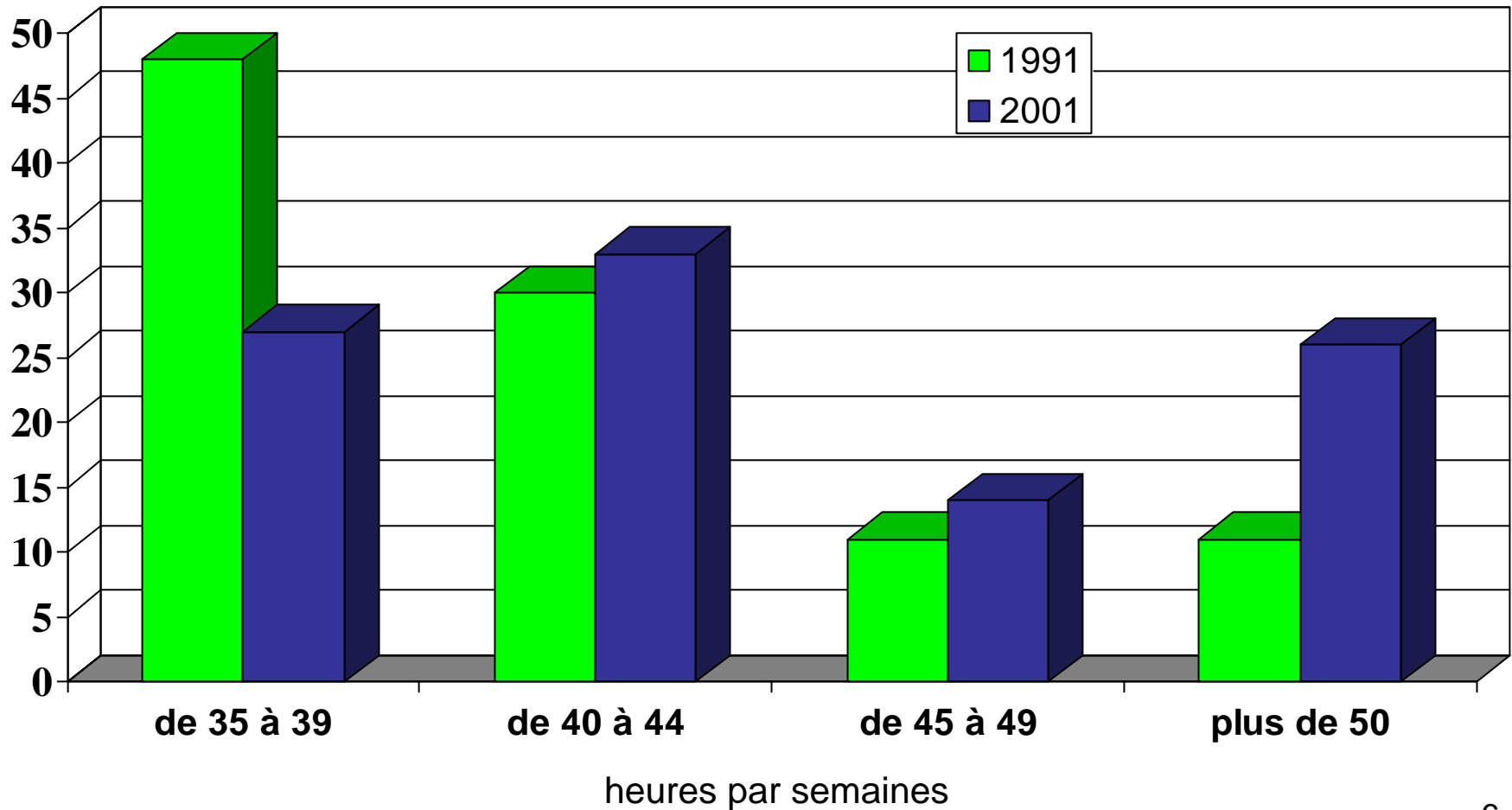
Durant cette période, certains facteurs clés ont par conséquent diminué



De plus, la santé mentale des employés s'est détériorée

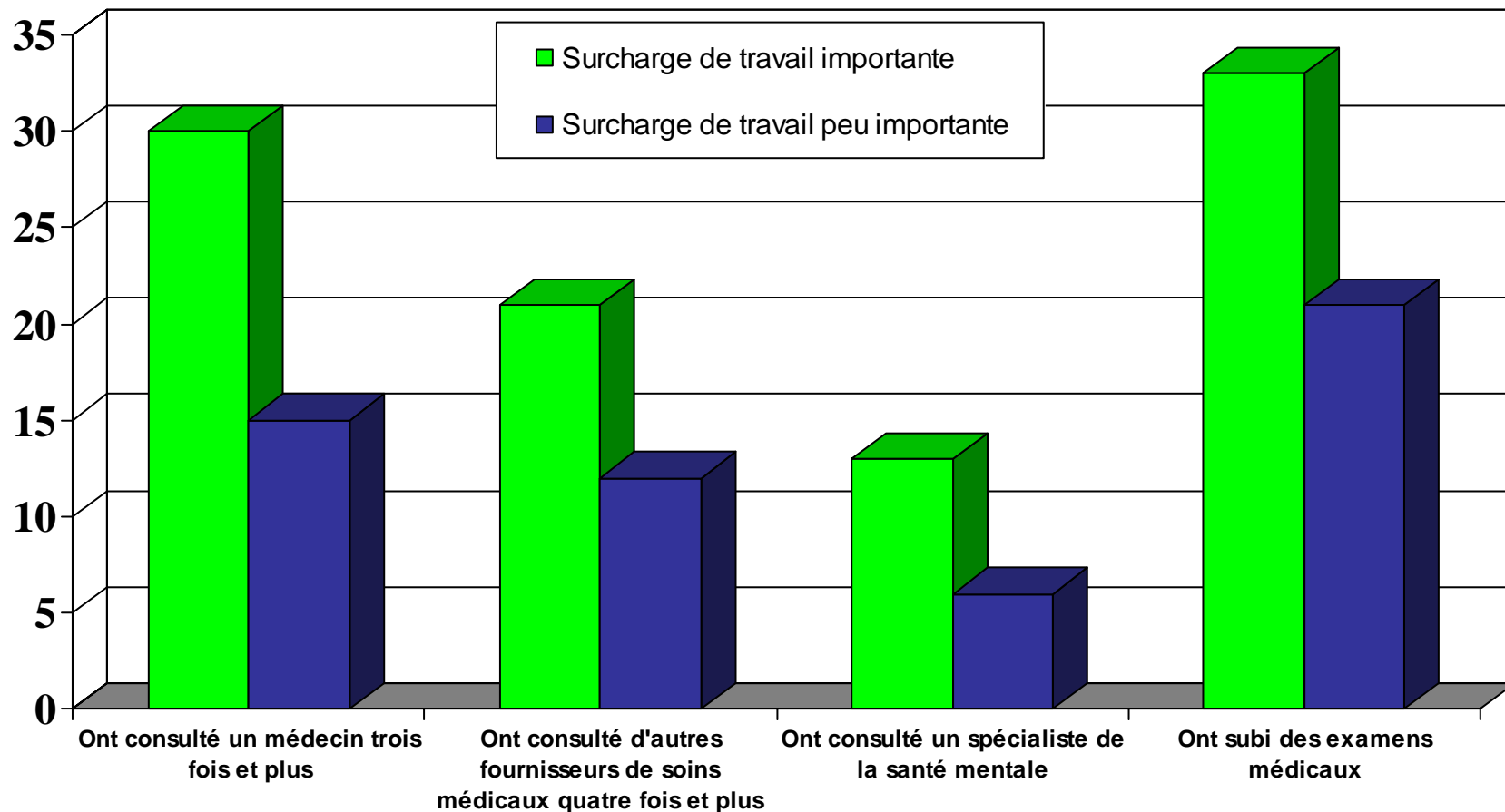


Augmentation du temps consacré au travail



Examinez ce qui suit

Pourcentage des répondants qui, au cours des six derniers mois :



Organisation du travail / effets sur la santé

(Répondez oui ou non pour chacun des énoncés suivants)

Attentes

- Je dois travailler très fort _____
- On me demande de faire une quantité de travail excessive _____
- Je manque de temps pour accomplir mon travail _____

Autonomie-Contrôle

- Je n'ai pas à faire beaucoup de travail répétitif _____
- J'ai un travail qui me permet d'être créatif _____
- J'ai un travail qui me permet d'apprendre de nouvelles choses _____
- J'ai beaucoup à dire sur ce qui se passe au travail _____
- J'ai beaucoup de latitude pour décider comment je fais mon travail _____

Organisation du travail / effets sur la santé

- **Soutien social**
- Je travaille avec des gens serviables _____
- Je travaille avec des gens qui s'intéressent à moi personnellement _____
- Mon gestionnaire immédiat est soutenant _____
- Mon gestionnaire immédiat est préoccupé de mon bien-être _____

Le Stress, c'est quoi ?

Au départ, le stress est une réaction **positive** :
mettre l'organisme sous tension afin de permettre à
l'individu de réagir efficacement à une situation difficile.

Stress aigu et stress chronique

Stress peut aussi avoir un effet négatif :

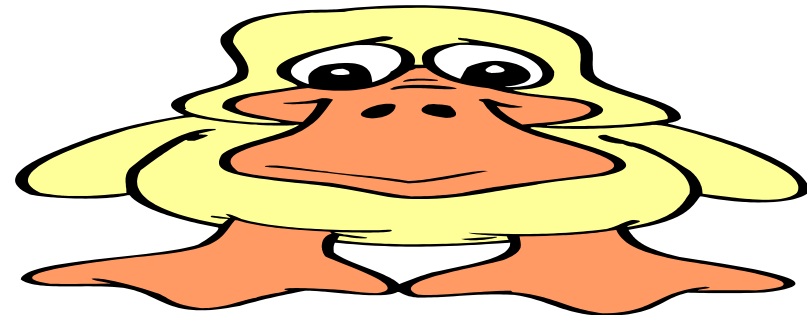
- s'il se répète trop souvent et devient **récurrent**
- s'il est trop intense et devient **paralysant**
- s'il dure trop longtemps et devient **épuisant**

Selon l'American Institute of Stress,

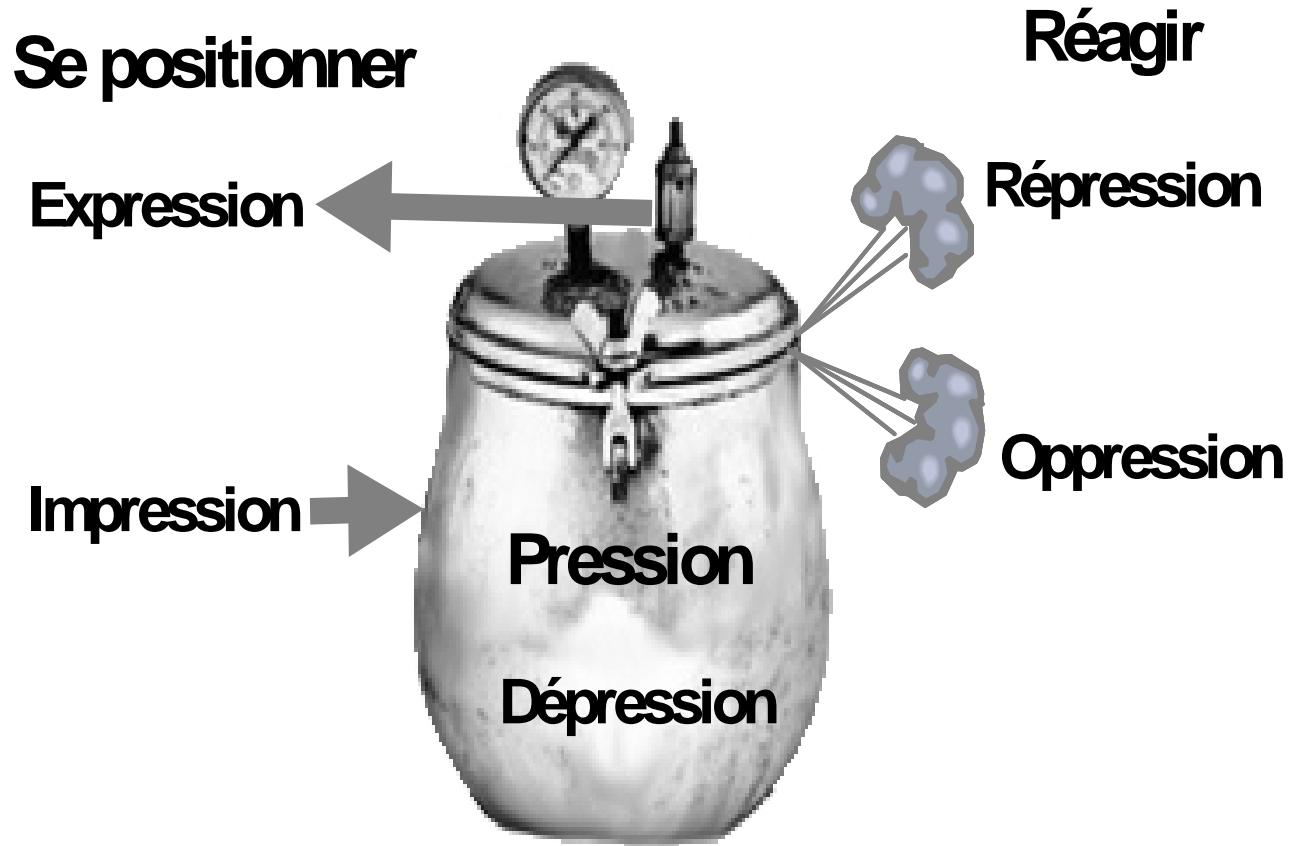
« ce problème est à l'origine de 75% à 90% des nouvelles consultations médicales et de 60% à 80% des accidents de travail. »

Comment diminuer les effets négatifs du stress

- Notre tension dépend de notre capacité à répondre de façon constructive à ces situations.
- Diminuez la tension.
(Activité physique, marche, sport, jardin, exercices de relaxation, de respiration, de visualisation, etc.)
- Quel est votre meilleur truc contre le stress ?



Modèle de la pression



- Se choisir MOI. S'aimer et se responsabiliser.

Équilibre entre vie personnelle et travail

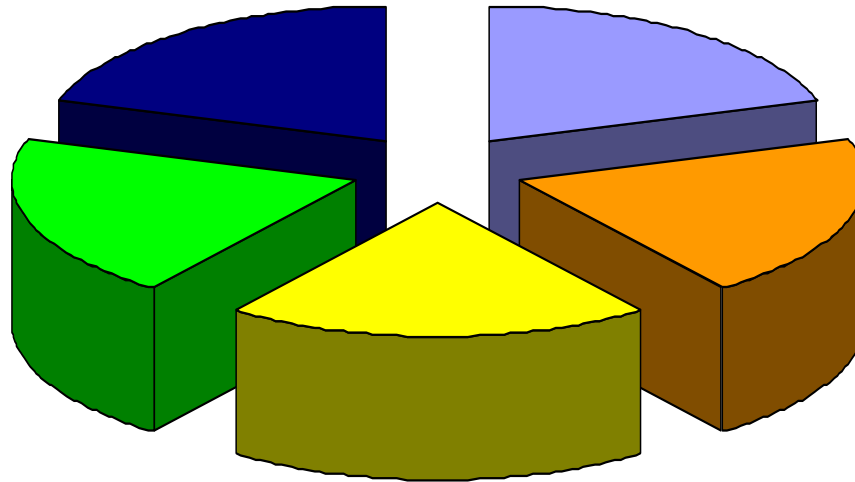


- Manquer de temps
- Sentiment d'urgence
- Couper la parole
 - Ascenseur
 - Dormir, boire et manger, le travail.
- Et moi alors ?

L'importance de bien se connaître

- Pensez à vos secteurs de vie

- Professionnel
- Intime et familial
- Santé et Loisirs
- Social
- Financier



Quels secteurs de votre vie sont...

les plus satisfaisants ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

les plus stressants ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Professionnel - Intime
Santé et Loisirs
Social - Financier

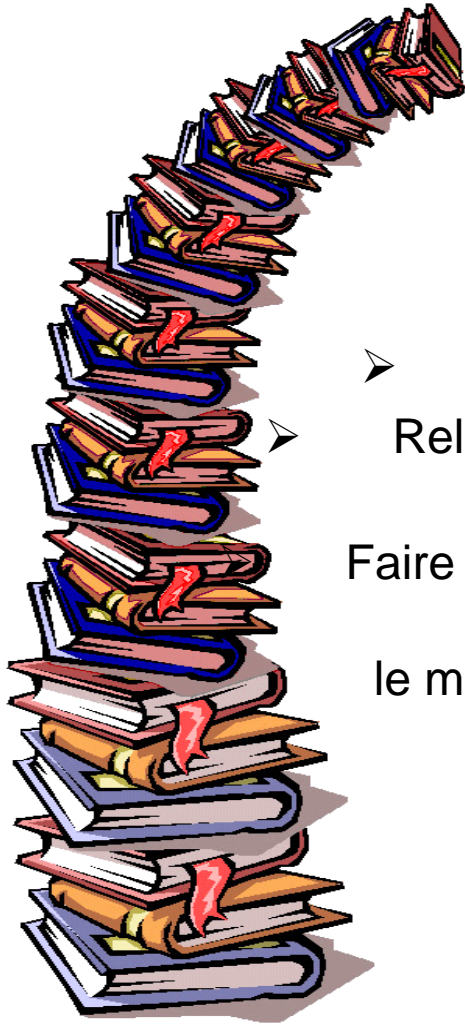
10		
10		
10		
10		
10		
10		
10		
10		
10		
10		
10		
10		
	100 %	

Équilibre entre vie personnelle et travail



- Se donner un cap (Quelle est votre passion) ?
 -
- But dans la vie. Naissance, mort, donner sa vie. Stephen Covey : Priorité aux priorités (vivre, aimer, transmettre, apprendre).
- Qu'est-ce qui est important ?
- Votre personne, guerrier, Les lunettes. Ouverture ou
 - Avoir raison ?
 -
- « *Intéressant, je vais y penser!* », au service des autres, être ici et maintenant.

Équilibre entre vie personnelle et travail



- Se redonner du pouvoir.
- Pensées envahissantes et négatives.
- Relations dans ma tête. Ex. paralysie. Chantal Petitclerc, Corneille.

Faire de la place au silence (60 000 idées par jour, petit vélo dans la tête, le mental, passé et futur, espace entre les notes qui créent la musique).

- S't'à cause...

Équilibre entre vie personnelle et travail



- Le bonheur n'est pas une acquisition, c'est une capacité...

Prendre soin de nous

- *Lâcher prise*
- *Le filage, l'effet boule de neige, votre cinéma*
- *1948-2005*
- *Créer des espaces relationnels*
- *Ici et maintenant*



Prendre soin de nous

- *Entourez-vous de gens et d'objets heureux*
-
- *Dire Bonjour, Merci, Je m'excuse...*
- *Activités que j'aime et qui me font du bien*
- *3 minutes le matin et 5 minutes le soir*
- *Vivez chaque jour comme si c'était le dernier, on ne sait jamais...*

Faire des choix différents...pour aller plus loin

- Quel(s) comportement(s) pourriez-vous modifier afin de changer radicalement votre situation actuelle?

- _____
- _____
- _____



C'est à vous de choisir...

