



## CADRES ET RESPONSABLES : BIEN-ÊTRE PERSONNEL ET GESTION DU STRESS

### FICHE D'INFORMATION 1 : POURQUOI LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE SONT-ILS IMPORTANTS ?

Dans une équipe, c'est la ou le responsable hiérarchique qui crée l'ambiance de travail et donne le ton des échanges entre collègues; c'est donc son comportement qui rend possible ou non l'existence d'une culture du bien-être. En tant que cadre, B A? @? 8A: 01? B1/@A>? 8? <8? 5 A1: @?A>8 . 8: @1 01? 9 19 . >1? 01 B @1 =A5-1 8?1 ; >@=A 8? /; : ?1: @: @1@ leur décision de rester ou non à leur poste.



**les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes. »**

**– Omar Suleiman**



*Vous obtiendrez les résultats que vous vous donnerez les moyens d'obtenir.*

L'investissement personnel est en substance la quantité de travail que nous fournissons lorsque personne ne nous regarde.

Il est considéré comme une bonne indication de la satisfaction quant au travail que l'on fait, à l'équipe dans laquelle on

L'investissement personnnnt 7-12.2 5 (n5.8 (3 (e)-5.8 (l)4.e p)-9.5 (o)-1.9 (n0e e)-91)15at26a <0020002DfJ/Spn<</AtualText<E00( )BC <



° 1?@ ; @991: @A>B A? 9 91 =A1 B A? <; AB1F -B 5>B <A?05 A1: /1

† ; >=A18 : 1?@/-O>1 ; A >1?<; : ?-. B 51?@@ ?05 551 01 . 5: 251 ?; : @-B 55?58 : ?; A >1 ; A?58 : 0 < >51: >5 ; : 01 l'accumulation de stress, d'une mauvaise santé mentale ou d'un mal-être en général. Une telle situation vous nuit aussi bien qu'aux autres.

- ~ 0; <@FA: ?E8 01 051/5: 1@01 31?5: 1 5- /1 ; A- 1> 5?1F 8
- ° 5?1FA: 1/A8A >1 5?5A5 : : 18 1@A: 5A01 @-B 55-5? ? >1@2: 0 ??A>8 /; : -: /1
- ~ 1 1% , , 1/@1F -A 9 ; 5?/1>@5?01?1D1>51?01 > 1D5: =A5B A? ?; @<> <; ? ? ; A@A? 01 <> 2>1: /1 <; A> bien comprendre CE QUI VOUS MOTIVE RÉELLEMENT ( ; A? <; AB1F /; ; ?5 1>B ?> 1D5: ?0- : ?B @1 6A> -8<1>; : : 18 ; A 8 : 01 /1@ /41 0 5 2 > 9 -5:

8=A18 B A? <; A>5F <1: ?1>; A=A1 B A? <; A>5F051 ; A 2 51 05 >19 9 1: @

### EXERCICE DE RÉFLEXION 3 : OÙ VOUS SITUEZ-VOUS ACTUELLEMENT DANS VOTRE PROGRESSION PROFESSIONNELLE EN TANT QUE CADRE OU RESPONSABLE ?

\$1<; >@F B A? -A@. 8 -A /5- <> ? 5 5A8 D1>51 01 > 1D5: <1>; : : 18 <; A>A: 1 <>19 5>1 <5@ 01 > 1D5:

- >B1: 1F B A? /; 9 <1: ?1>8?1 1@01B @1 @-B 55A>B @1 : 1>35 B ?<1: ? 1? B ? 9 ; 5: ?1@B @1 > ?55: /1
- . : @A>1F ; A?A>55 1F8?- 59 -5: ?=A5 : @5 <A?01 > ?; : -: /1 <; A>B A? =A1 B A?8?-E1F <1: ? 1? ; A 9 51? pour vous-même ou exprimées à quelqu'un d'autre. Toutes s'inspirent d'expériences vécues et de commentaires réels.
- iii. Cette situation a-t-elle changé récemment, ou dure-t-elle depuis un certain temps ?

- 9 -5 0A: 1 <>19 5>1 <5@ 01 > 1D5: <; A>B A? -51> 2 51 8 point et à voir ce qui ressort de votre expérience des quatre à six dernières semaines, en prenant pour point de départ les expériences et commentaires d'autres cadres et responsables.
- %5B A? B A? >1/; : : -5?1F <A@-@-: ? 8?- 59 -5: ? ; ; / 1? 3-A/41 ; ; A? B A? >1/; 9 9 -: 0 ; ? B519 1: @01 faire une évaluation plus approfondie en demandant de l'aide.



## EXERCICE DE RÉFLEXION PERSONNELLE : VOUS RECONNAISSEZ-VOUS DANS L'UNE OU PLUSIEURS DE CES AFFIRMATIONS ?

| Je dépéris   | Je suis frustré(e) —<br>Je m'en sors tout juste  | Je m'en sors bien —<br>Je suis performant(e)   | Je réussis —<br>Je suis épanoui(e)   |
|--|--|--|--|
| <p>Je ne progresse pas vraiment et je désespère en silence.</p> <p>Je prends du retard dans mon travail. Certains jours, j'ai du mal à faire quoi que ce soit.</p> <p>Je prends plus de jours de congé, mais je n'ai toujours pas le sentiment d'aller mieux.</p> <p>J'ai beaucoup de mal à entretenir de bonnes relations avec mes collègues, généralement à cause de la façon dont je me sens, dont je pense et dont je communique.</p> <p>Je me rends compte que je suis généralement irritable ou grincheux(euse) envers mon entourage et envers moi-même.</p> <p>fl 9 1 ?1: ? 1: 05 5A@<br/>Je me sens débordé(e) ou stressé(e), anxieux(euse) ou inquiet(iète) la plupart du temps (plus de 75 ou 80 % du temps). Je ne me reconnais plus.</p> <p>J'ai l'impression de stagner et d'être incapable de rebondir face à certaines des 05 5A@ ? =A1 d &gt;1: /; : @1 au travail.</p> <p>J'ai l'impression d'être sur le point de ne plus pouvoir faire face ou de m'épuiser.</p> <p>J'ai du mal à dormir, à contrôler mes émotions, à avoir les idées claires et à prendre des décisions.</p> | <p>Je m'en sors tout juste, je garde la tête hors de l'eau, mais je me demande combien de temps je vais pouvoir tenir ainsi.</p> <p>Je ne suis pas vraiment moi-même ou je ne me sens pas comme je voudrais.</p> <p>Je me sens frustré(e) dans mes fonctions et dans ma situation professionnelle une bonne partie du temps.</p> <p>Je suis plus facilement irrité(e) par les autres.</p> <p>Je suis plus irritable et plus critique envers moi-même; ma petite voix intérieure trouve toujours à redire en ce moment.</p> <p>Je perçois dans mon état de santé, dans mon esprit et dans mon corps certains des symptômes d'une accumulation de stress ou d'une mauvaise santé mentale.</p> <p>J'ai commencé à perdre ou j'ai perdu mes habitudes concernant ma santé et mon bien-être; j'ai du mal à les garder; je n'ai pas le temps.</p> <p>Je ressens de la frustration et parfois je ne me sens pas investi(e) dans ma vie professionnelle, dont je ne tire plus la même satisfaction qu'avant.</p> | <p>Je m'en sors bien.</p> <p>J'ai l'impression de bien tenir mes fonctions la plupart du temps (60 à 75 % du temps).</p> <p>Je m'en sors bien, mais je pourrais m'améliorer ou passer au niveau supérieur, s'agissant notamment de la conscience que j'ai de la situation et des connaissances et des compétences dont je dispose pour améliorer mon bien-être, mieux gérer ma santé mentale et réduire les 1 1@ OA ?@1??</p> <p>Je remarque des symptômes de détresse, mais j'y remédie souvent assez vite.</p> <p>Je constate que mes relations de travail sont pour la plupart solides. Je suis à l'écoute de mon équipe et de mes pairs, et je sens que je communique de manière claire, cohérente et calme.</p> <p>Je maintiens mes habitudes en matière de santé et de bien-être la plupart du temps.</p> <p>J'aime mon travail et j'en tire une bonne satisfaction la plupart du temps.</p> | <p>J'ai l'énergie, l'optimisme et les idées dont j'ai besoin pour m'épanouir et réussir dans mes fonctions la plupart du temps (75 % du temps ou plus).</p> <p>Il arrive que j'aie des moments de détresse ou que je ressente une pression 2 /1 - ADO5 5A@ ? =A1 d rencontre au travail, mais je rebondis rapidement.</p> <p>J'ai des habitudes bien</p> |



## QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE ?

| Je dépéris | Je suis frustré(e) –<br>Je m'en sors tout juste | Je m'en sors bien – |  |
|------------|---|---------------------|--|
|            |   |                     |  |



## RÉSUMÉ DES MESSAGES ET DES ÉTAPES CLÉS

- Votre bien-être est à la base de tout. Donnez-lui la priorité et faites-en votre principal souci, même lorsque vous allez bien.
- C'est l'ingrédient clé de la promotion, de la protection, de la prévention, de la résilience et du rétablissement au niveau individuel (et au niveau collectif sur votre lieu de travail).

- 
- Concentrez-vous sur les bases de la bonne santé (alimentation, activité physique, sommeil, par exemple).
  - 
  -

- 
- (sensations, problèmes de santé) que mentales (pensées et émotions).
  -



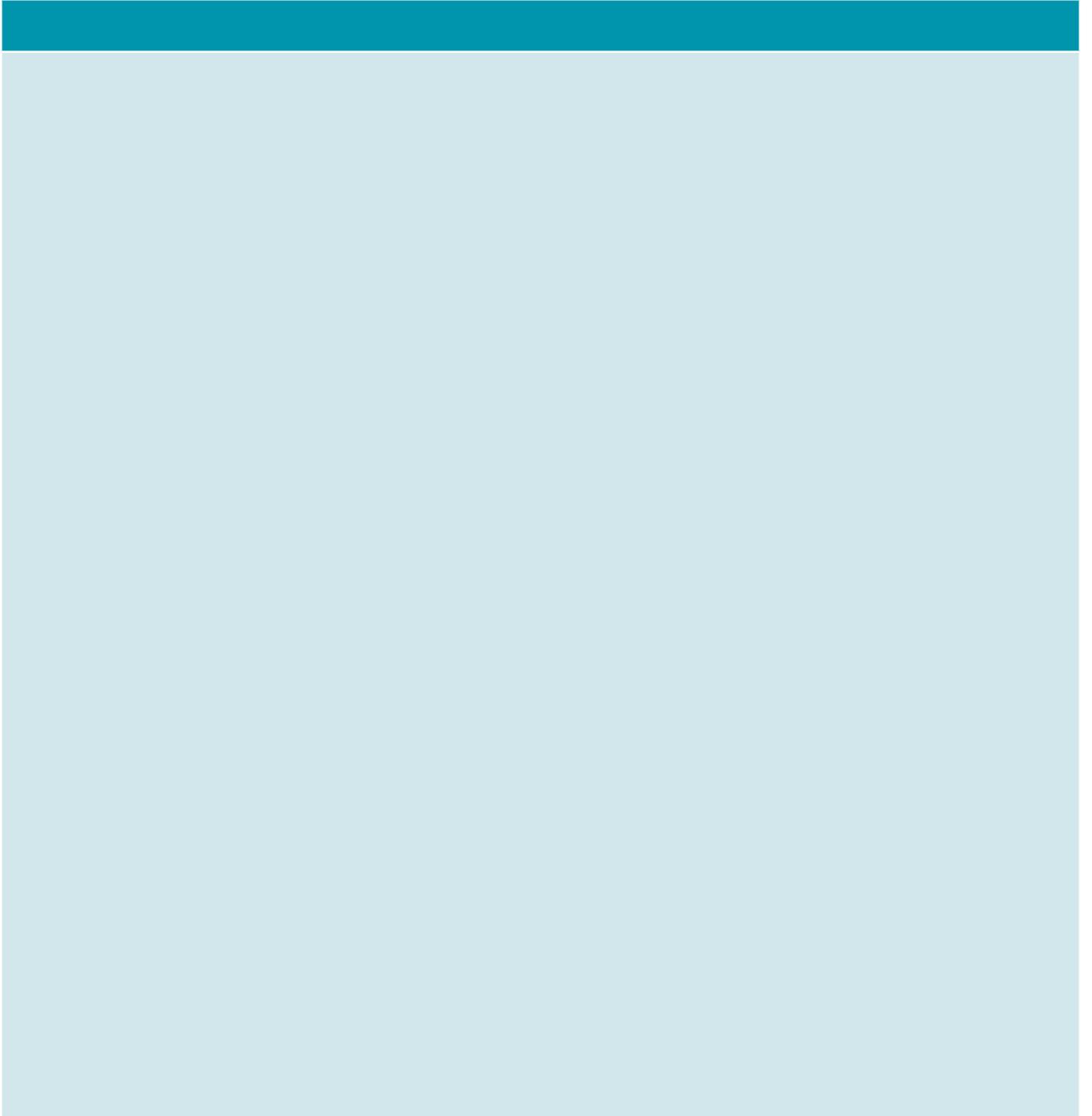
**CAHIER D'EXERCICES – AGIR**  
*Commencez par vous-même.*

“ -: ?B @1 6 A> -8: ; @F 8 ?> 1D5: ?=A1 B, A? 5 ?<51: @8 ?=A1?@: ?/501??; A?

**EXERCICE DE RÉFLEXION 1 : STYLE DE DIRECTION ET DE GESTION**

---

---





### EXERCICE DE RÉFLEXION 3

Orange horizontal bar

Light blue horizontal bar

Light blue horizontal bar