

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La résilience au travail et à la maison

Comment préserver sa santé mentale lorsque nous sommes ballottés par les remous de la vie d'aujourd'hui? Il s'agit avant tout d'une prise de conscience. Nous devons rester à l'affût des intempéries pendant que nous voguons d'un défi à l'autre dans notre vie de tous les jours. Il faut savoir détecter les situations où notre résilience est amenuisée, où nous avons de la difficulté à maintenir le cap.

La résilience

La résilience est la capacité à s'adapter et se remettre des changements, des revers et de l'adversité qui font partie de la vie. Une personne résiliente est en mesure de puiser dans ses ressources intérieures pour aller de l'avant. La résilience ne fait pas disparaître les problèmes, mais elle nous donne la capacité de les surmonter, de cultiver une joie de vivre et de mieux gérer notre stress. Une personne moins résiliente peut arrêter de progresser, voire reculer, trop s'attarder à ses problèmes, se sentir accablée ou victime et développer de mauvaises habitudes pour compenser. Elle est également plus susceptible de souffrir de maladies mentales comme la dépression et l'anxiété. Alors que faire pour devenir plus résilient?

Conseils pratiques pour augmenter sa résilience au point de vue personnel

- Cherchez et chérissez le soutien apporté par vos proches. Confiez-vous à eux et aidez-vous les uns sur les autres dans les moments difficiles. La résilience ne consiste pas à jouer les durs, devenir inébranlable ou tout prendre sur soi sans demander d'aide à qui que ce soit. En fait, une composante essentielle de la résilience consiste à se tourner vers autrui pour obtenir du soutien.
- Consultez un professionnel de la santé si vous ressentez des symptômes de dépression, d'anxiété ou d'épuisement. Un diagnostic et un traitement dès l'apparition des symptômes peuvent aider à surmonter cette épreuve.
- Restez en bonne forme physique, mangez sainement et prévoyez du temps pour faire des activités qui vous plaisent.
- Maintenez l'équilibre entre le travail, la famille et les activités personnelles.
- Développez votre optimisme. Des recherches ont démontré que les gens qui ne baissent pas les bras ou qui sont résilients perçoivent généralement les revers comme une situation temporaire qui peut changer. Il est possible cultiver cet optimisme, le mettre en pratique et de l'améliorer avec le temps.

Rester résilient au travail

Plusieurs entreprises sont conscientes qu'elles doivent veiller à la santé de leurs employés. Le meilleur moyen de prévenir les effets négatifs du stress consiste à cultiver la résilience, à fournir des renseignements et des ressources ainsi qu'à faire de l'intervention active auprès des employés en difficulté. La **confiance**, à la fois dans les relations personnelles et au travail, est essentielle à la réussite d'une telle initiative; plus le niveau de confiance est élevé, plus les employés en bénéficient. Voici quelques exemples d'approches novatrices adoptées par certains employeurs avant-gardistes.

- La résilience d'une équipe et de ses membres est la pierre angulaire des activités de mieux-être de ***GlaxoSmithKline***. Cette entreprise veut s'assurer que ses gens possèdent les habiletés et les capacités pour passer à travers les tempêtes. Grâce à ses programmes **Énergie = Performance** et de **résilience personnelle**, ce chef de file du domaine pharmaceutique aide les gens à cultiver leur

énergie au moyen de discipline mentale, de liens émotionnels, d'harmonisation spirituelle et d'une bonne forme physique. Dans le cadre du programme de résilience de ***GlaxoSmithKline***, l'**équipe de résilience** évalue toutes les formes de pression qu'une personne vit à son travail et dans sa vie personnelle, ainsi que ses stratégies pour la gérer. L'équipe établit ensuite un ordre de priorité des sources de pression à gérer et élabore un plan d'action pour y remédier. Grâce à ce programme, l'entreprise a remarqué une baisse de 60 % des cas de maladies mentales liées au travail et une diminution de 29 % des journées de travail manquées.
- ***Bell Canada*** est un exemple à suivre en ce qui concerne l'amélioration de la santé mentale en milieu de travail. Elle a élaboré une initiative fondée sur quatre grands piliers : la santé au travail, la recherche, la lutte contre la stigmatisation ainsi que les soins communautaires et l'accès. Tous les dirigeants de Bell prennent part à de la formation sur la résilience afin de mieux soutenir les employés aux prises avec des problèmes de santé mentale. Bell est la première entreprise à rendre une telle formation obligatoire pour tous ses dirigeants. Grâce à la technologie en ligne, Bell offre de la formation en santé mentale à tous ses employés afin de les sensibiliser, de susciter chez eux une meilleure compréhension et de hausser leur résilience.

Hausser sa résilience à la maison

Que pouvons-nous faire pour générer et hausser la résilience de nos enfants tout au long de leur croissance? Afin de développer une bonne résilience, les enfants ont besoin d'un attachement émotionnel fort et positif envers un adulte qui prend soin d'eux pendant toute leur enfance. Voici quelques moyens grâce auxquels un parent ou toute autre personne assumant la charge parentale peut accorder aux enfants l'attention, les conseils et le soutien dont ils ont besoin :

- présenter aux enfants une **multitude d'occasions d'apprentissage** afin d'éveiller leur conscience et leur imagination, développer leur savoir-faire, leur sens de l'initiative et de prise de décision; félicitez-les pour leurs efforts et leurs accomplissements;
- les gens qui **expriment les sentiments ressentis aux autres membres de la famille** aident les plus jeunes à cerner leurs propres sentiments et les communiquer à autrui; gérer les émotions difficiles (comme la colère et l'anxiété) développe la résilience;
- apprendre aux enfants à **avoir une bonne opinion d'eux-mêmes;** cela peut aider à réduire le stress, accroître leur performance (à l'école, dans les sports et en musique) et ainsi diminuer les risques de problèmes de santé mentale;
- **accepter et respecter le besoin croissant d'indépendance de l'adolescent;**
- apprendre aux enfants à faire preuve de **souplesse**, à prendre des décisions, à résoudre des problèmes, à se fixer des objectifs pertinents et à les atteindre. Donnez l'exemple en établissant des règles précises et fermes, mais sans être trop sévère;
- **veiller à la santé de sa propre relation de couple;** une relation empreinte de soutien, de stabilité, de démonstration d'affection, de tendresse et de bonne communication favorise la résilience chez les enfants.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.