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.

Améliorer votre résilience personnelle à titre de gestionnaire



À l'instar des gens qui font preuve de résilience dans leur vie personnelle, les gestionnaires résilients sont en mesure de surmonter l'adversité, de rester concentrés et productifs en période de changement, et de s'épanouir dans les moments difficiles. Dans cet article, vous découvrirez de bons moyens pour améliorer votre résilience en tant que gestionnaire.

Analyser votre résilience personnelle

Les personnes résilientes ont généralement des points en commun. Elles sont capables de composer avec l'incertitude, cherchent à comprendre et à adopter des points de vue différents, et choisissent de réagir positivement devant l'adversité et le changement. La résilience consiste à apprendre à conserver ses réserves d'énergie et sa stabilité, et non à subir une situation.

Voici quelques questions à vous poser lors de l'analyse de votre résilience personnelle et de la découverte des moyens de conserver vos réserves d'énergie.

- Prenez-vous soin de vous en surveillant vos réactions devant la surcharge de travail, l'adversité et le stress?
- Prenez-vous intentionnellement des mesures pour chercher et trouver des moyens de décompresser (détente, ressourcement, alimentation saine, exercice)?
- Essayez-vous d'influencer les résultats des changements dans votre environnement?
- Considérez-vous les changements comme étant essentiels à la création de nouveaux modes de vie épanouissants?
- Percevez-vous votre vie personnelle et votre vie professionnelle comment étant suffisamment importantes et enrichissantes pour consacrer à chacune d'elle, de façon séparée et distincte, une attention et des efforts soutenus?
- Évaluez-vous vos limites personnelles et professionnelles, et les respectez-vous?
- Comprenez-vous le pouvoir des initiatives visant à mobiliser et à autonomiser les autres, à trouver des solutions mutuellement avantageuses et à établir des systèmes de soutien personnel?

Si vous avez répondu « oui » à ces questions, vous faites probablement preuve d'une grande résilience. Toutefois, si vous croyez que vous pourriez être plus résilient, il est possible de prendre des moyens pour y arriver.

Améliorer votre résilience personnelle

Il est important de développer votre résilience, car le maintien d'une bonne santé, de votre énergie et de votre concentration est essentiel pour accomplir votre travail et motiver les gens sous votre supervision. Si vous vous sentez toujours épuisé et accablé, il sera difficile d'y parvenir.

Voici des moyens d'améliorer votre résilience :

Prenez soin de vous. Passez des examens médicaux de routine. Faites de l'exercice régulièrement. Méditez. Adoptez une saine alimentation. Consacrez du temps à vos priorités et à vos relations personnelles.

Sachez reconnaître les signes de stress et de surmenage. En voici quelques-uns :

- Problèmes de sommeil
- Problèmes de concentration
- Inconfort physique, comme les maux de tête et d'estomac, les douleurs au cou, aux épaules ou au dos
- Palpitations cardiaques
- Manque d'énergie
- Irritabilité
- Éloignement par rapport à la famille ou aux amis
- Envie de pleurer ou tendance à pleurer plus souvent
- Consommation accrue d'alcool, de nourriture ou de produits du tabac
- Réduction de la productivité au travail

Efforcez-vous de prendre davantage soin de vous dans les périodes stressantes. Il peut être difficile de maintenir un équilibre travail-vie personnelle durant les périodes difficiles, surtout pour les gestionnaires. Cependant, si vous êtes épuisé physiquement et surchargé de travail, il est plus important que jamais de lâcher prise, vous détendre, vous nourrir sainement, faire de l'exercice et trouver des moyens de vous ressourcer.

Forcez-vous à prendre des pauses-dîner. Envisagez d'inscrire votre heure de dîner à titre de rendez-vous permanent dans votre agenda. Quittez le lieu de travail afin de recharger vos batteries et prendre une pause.

Assurez-vous de prendre des « pauses de détachement » régulières pendant la journée. On peut facilement être concentré sur son travail au point de perdre la notion du temps et de ne pas tenir compte de son propre bien-être. Au cours de la journée, sortez délibérément du bureau à raison de 5 à 10 minutes chaque fois afin de prendre de grandes respirations, de vous étirer et de lâcher prise pendant quelques instants. Des études ont révélé que cette pratique vous permet de rester alerte et vous aide à accroître votre concentration lorsque vous retournez à vos tâches.

Favorisez intentionnellement votre résilience. Il est peut-être tentant de commencer à travailler tôt le matin et de se donner corps et âme à une longue liste de choses à faire sans prendre de pause. Il peut toutefois être contre-productif d'adopter cette approche pendant plusieurs jours. Peu importe ce que vous faites pour recharger vos batteries, faites-le intentionnellement.

Donnez l'exemple en prenant le temps de vous adonner à des activités à l'extérieur du travail. Dites à votre équipe ce que vous faites pour favoriser votre propre résilience. Votre stratégie consiste peut-être à prévoir à votre horaire des séances régulières au centre de conditionnement physique. Montrez clairement, en alliant la parole aux gestes, que vous portez attention à votre bien-être, car il favorise votre résilience. Vous donnez ainsi à vos employés les moyens de suivre votre exemple.

Consacrez du temps de qualité et de l'énergie aux gens que vous aimez. Vous consoliderez ainsi votre engagement à l'égard de vos valeurs. Vous trouverez une satisfaction à respecter vos priorités et vos engagements personnels.

Réservez du temps pour vous. Vous exercerez vos fonctions de gestionnaire de manière plus efficace si vous vous accordez du temps, que ce soit pour faire de l'artisanat, faire de l'exercice, écouter de la musique, essayer une nouvelle recette ou lire.

© 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.

Rencontrez régulièrement votre supérieur pour lui demander ce dont vous avez besoin. Ces rencontres sont particulièrement importantes si vous avez l'impression que la charge de travail est déraisonnable ou trop lourde. Demandez ce que vous voulez et soyez ouvert aux façons nouvelles de gérer votre travail et votre stress.

Favorisez une attitude positive. Travaillez avec vos employés de manière à les aider à transformer des difficultés en possibilités.

L'amélioration de votre résilience vous aidera à avoir confiance en votre capacité de générer des résultats positifs pour vous et votre équipe, tout en étant productif et en meilleure forme au travail.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.