

**Tout ce que vous avez toujours voulu
savoir sur l'épuisement professionnel,
sans jamais oser le demander**



Dr Nicolas Chevrier, psychologue



Exercices de réflexion

RIDEAU- Le 12 février 2024

**Dr Nicolas Chevrier, psychologue
*nchevrier@spsequoia.com***

Exercice pratique 1

Groupe de 6 participants – 15 minutes



Identifier une situation

Identifiez une situation de stress dans votre quotidien.



Faites le test CINÉ

Utilisez la grille pour décortiquer la situation.



Proposez des moyens de neutraliser

Proposez quelques solutions possibles pour neutraliser l'ingrédient.

Exercice 1

Exercice d'identification des ingrédients du stress

Identifiez une situation stressante que vous avez vécue dernièrement et tentez d'isoler les ingrédients du stress.

Ensuite, tenter de neutraliser les ingrédients en produisant une solution dans la colonne neutralisation.

Situation :

Situation stressante : _____

	Ingrédient	Neutralisation
C (contrôle) :	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
I (imprévisibilité) :	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
N (Nouveauté) :	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
É (Ego) :	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Réflexion appliquée

Comment s'appliquent ces facteurs à votre réalité?

The diagram features a central icon of a group of five people. Surrounding this central icon are six colored circles, each containing a single person icon and an arrow pointing towards the center. The factors are arranged as follows:

- Charge de travail** (blue circle, top-left)
- Reconnaissance** (red circle, top)
- Équité** (green circle, top-right)
- Valeurs** (purple circle, bottom-right)
- Communauté** (orange circle, bottom-left)
- Équité** (teal circle, bottom)

Each factor is accompanied by a list of three horizontal lines for notes:

- Charge de travail** (blue dot): _____

- Contrôle** (red dot): _____

- Communauté** (green dot): _____

- Reconnaissance** (purple dot): _____

- Équité** (teal dot): _____

- Valeurs** (orange dot): _____

Exercice 2 : Réflexion sur la récupération

Exercice d'identification des activités de récupération

Les activités de récupération sont très importantes afin de maintenir notre santé psychologique au travail

2.1

Identifiez les activités de récupération qui sont déjà bien intégrées à votre horaire.

Relaxante:

Détachement :

Apprentissages :

Sentiment de contrôle:

2.2

Identifiez les activités de récupération que vous aimeriez intégrer à votre horaire.

Relaxante:

Détachement :

Apprentissages :

Sentiment de contrôle:

Exercice pratique 3 – les signes d’alarme

Individuel – 15 minutes



Remplir le questionnaire

Identifiez les manifestations qui s’appliquent à vous.



Identifiez les signes

Parmi les cotes 2 ou 3, identifiez-en 5, les plus importants pour vous.



Transcrire sur la feuille –

SIGNAUX D’ALARME – LES VÔTRES

Exercice 3 - Exercice d'identification des drapeaux rouges

Nom : _____

Date : _____

Questionnaire sur les manifestations d'épuisement au travail

1) *Le stress se manifeste de plusieurs façons chez les individus, voici certaines de ces manifestations. Nous vous demandons d'indiquer les manifestations que vous avez ressenties lors de votre dernière période de stress.*

	FRÉQUENCE			
	0	1	2	3
	Pas du tout	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours

Symptômes Physiques

Mes muscles sont plutôt tendus.....	0	1	2	3
J'ai des maux de tête.....	0	1	2	3
J'ai des maux de dos.....	0	1	2	3
J'ai de la difficulté à me détendre.....	0	1	2	3
J'ai des tensions dans la nuque et le cou.....	0	1	2	3
Je me sens fatigué.....	0	1	2	3
J'ai une boule dans l'estomac.....	0	1	2	3
Je sens une boule dans la gorge.....	0	1	2	3
Je dors mal.....	0	1	2	3
J'ai des palpitations.....	0	1	2	3
J'ai des brûlures d'estomac.....	0	1	2	3

Symptômes Émotionnels

Je suis impatient.....	0	1	2	3
J'ai les nerfs à fleur de peau.....	0	1	2	3
Je me sens frustré.....	0	1	2	3
Je fais des colères pour rien.....	0	1	2	3
Je suis irritable.....	0	1	2	3
Je suis déprimé.....	0	1	2	3
Je pense au suicide.....	0	1	2	3

	FRÉQUENCE			
	0	1	2	3
	Pas du tout	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours

Symptômes Cognitifs

Je me sens pressé	0	1	2	3
Je me sens débordé.....	0	1	2	3
Je ne retire pas de plaisir des petites choses de la vie.....	0	1	2	3
J'évite certaines personnes, de peur qu'ils aient quelque chose à me demander.....	0	1	2	3
J'ai moins confiance en mes moyens.....	0	1	2	3
Je suis motivé pour mes projets.....	0	1	2	3
Je manque d'enthousiasme.....	0	1	2	3
Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit.....	0	1	2	3
J'ai de la difficulté à me mettre à la tâche, je remets tout au lendemain.....	0	1	2	3
Je crois que la vie n'a pas de sens.....	0	1	2	3
Je suis au bout du rouleau.....	0	1	2	3
J'ai des idées suicidaires.....	0	1	2	3

Symptômes Comportementaux

Je fais tout vite.....	0	1	2	3
Je saute des repas.....	0	1	2	3
Je fais de plus en plus d'effort pour moins de résultats.....	0	1	2	3
Je fuis tout ce que je peux fuir.....	0	1	2	3
Je bois davantage de café ou d'alcool ou je fume d'avantage.....	0	1	2	3
Je me ronge les ongles.....	0	1	2	3
Je tape du pied.....	0	1	2	3

Symptômes Intellectuels

J'ai un tourbillon d'idée dans ma tête.....	0	1	2	3
J'ai des idées fixes.....	0	1	2	3
Je rumine les mêmes choses sans déboucher.....	0	1	2	3
J'ai des trous de mémoire.....	0	1	2	3
J'ai de la difficulté à me concentrer.....	0	1	2	3
J'ai des oublis.....	0	1	2	3

Symptômes Interpersonnels

J'ai beaucoup de ressentiment.....	0	1	2	3
J'éprouve constamment de l'agressivité.....	0	1	2	3
J'ai de la difficulté à être aimable.....	0	1	2	3
J'ai moins le goût d'écouter les autres.....	0	1	2	3
Je fuis les relations intimes.....	0	1	2	3

SIGNAUX D'ALARME - LES VÔTRES

ÉMOTIONNELS

PHYSIQUES

COMPORTEMENTAUX

COGNITIFS

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Baromètre: Santé Psychologique



La santé psychologique ça fluctue.

La santé psychologique est une dimension de chacun d'entre-nous que l'on gagne à mieux connaître. Ce tableau permet d'identifier les différentes manifestations qui peuvent être présente chez l'individu selon notre degré d'exposition au stress chronique. Ce continuum n'est pas exact pour tous les êtres humains, mais il englobe la plus grande partie des manifestations présente chez les individus lorsqu'ils sont exposés à une situation de stress chronique. Une situation de stress chronique se définit comme une situation qui est perçue par l'organisme, comme étant menaçante à son équilibre. Pour éliminer la réaction de stress, l'organisme doit arriver à neutraliser la menace soit en l'affrontant ou en l'acceptant. Si la menace n'est pas neutralisée, le stress deviendra chronique et ses effets se feront sentir sur notre santé psychologique.

À ceux qui se demandent quand intervenir, la réponse est simple;
Quand je suis tanné! - On agit dès qu'on constate un changement. On agit en proportionnalité...

Les symptômes

En santé	En réaction	Fragilisé	En état critique
Joie de vivre	Tristesse occasionnelle	Tristesse envahissante	Désespoir - Idée suicidaire
Anxiété fonctionnelle	Anxiété ciblée	Anxiété généralisée	Anxiété débilante
Saine gestion des contrariétés	Irritabilité	Colère	Colère explosive ou constante
Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité - cauchemars	Hypersomnie ou Insomnie
Sentiment d'y arriver	Sentiment d'être surchargé	Sentiment d'être débordés	Incapacité de faire les tâches
Sentiment d'accomplissement professionnel	Impression de ne pas être assez compétent	Peur des rétroactions des collègues/patrons	Peur de ne plus pouvoir faire son travail
Saine gestion du stress	Gestion plus réactive que proactive	Gestion émotionnelle du stress	Effondrement notre tolérance au stress
Se sentir en forme	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue constante	Épuisement
Activités physiques	Réduction des activités physique	Inactivité physique	Désintéressement complet
Actif socialement	Contacts sociaux réduits	Contacts sociaux évités	Isolement
Consommation occasionnelle/sociale	Consommation régulière et contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendances
Santé cognitive	Légers oublis	Oublis plus importants & baisse concentration	Activités cognitives (lecture) plus difficiles

Les stratégies

En santé	En réaction	Fragilisé	En état critique
Maintenir une bonne hygiène de vie	Reconnaître les drapeaux rouges	Mettre en place support professionnel préventif	Consulter un professionnel
Respecter une structure de récupération physique et psychologique	Mettre en question la structure de récupération psychologique	Réduire le rythme au minimum, favoriser la récupération	Considérer un arrêt de travail
Cultiver une vie sociale active	Développer une proactivité face aux rencontres sociales	Se méfier d'une tendance à l'isolement	Contrer mon envie de m'isoler
Échanger avec des amis sur nos soucis et tracas	Normaliser nos pensées et émotions auprès de nos proches	Se confier à un proche ou à un pair	Demander de l'aide à un proche, un pair, un ami
Saine gestion des émotions	Identifier les situations qui m'affectent et apprendre à les décortiquer	Me questionner sur les pensées et mes émotions trop envahissantes	Considérer des moyens pharmacologiques pour la gestion des émotions
Pratiquer la relaxation quotidienne	Utiliser la relaxation ponctuellement	S'entraîner à la pleine conscience	Accepter mon état et reprendre graduellement de saines habitudes

Adapté par Dr. Nicolas Chevrier, Ph.D – Services Psychologiques Sequoia, inc.
 Publication originale - Défense nationale - Gouvernement du Canada:
<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2020/03/sante-mentale-covid-19.html>