

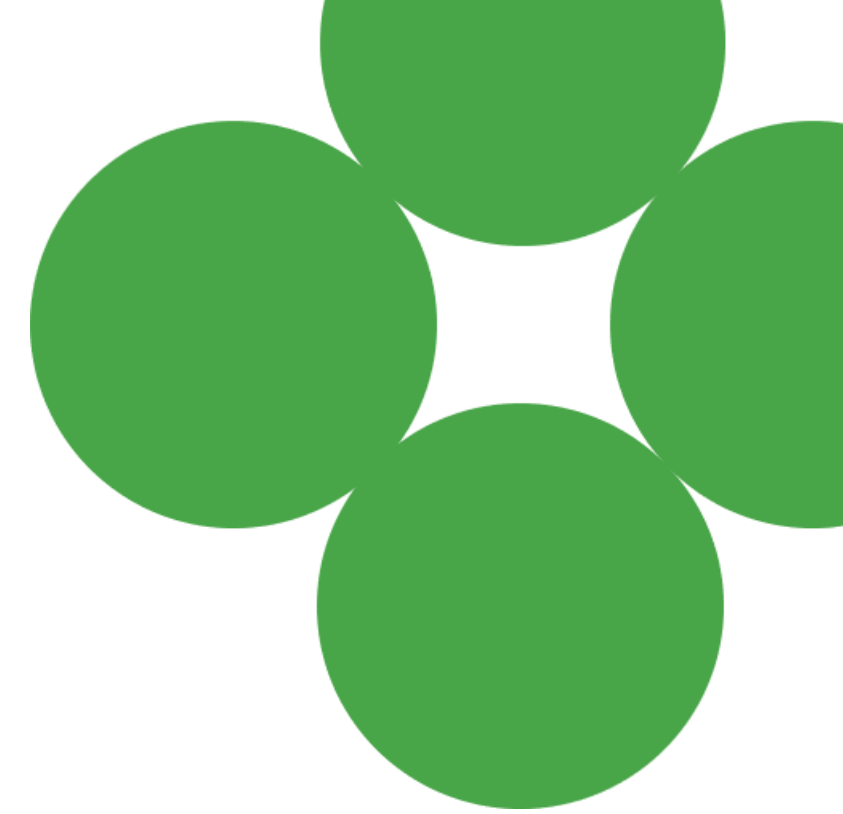
MIEUX-ÊTRE
MENTAL
SOBEYS INC.
Nous sommes là pour vous

boîte à outils de mieux-être mental

Table des matières

Page	Ressource
3	Prévenir l'épuisement professionnel: respecter ses limites et savoir dire non
4	Continuum de la santé mentale
6	www.mieuxetrementalsobeys.com
7	Togetherall soutien entre pairs
8	LifeWorks programme d'aide aux employés et à leur famille
9	Dialogue soins de santé virtuel

Prévenir l'épuisement professionnel : respecter ses limites et savoir dire non



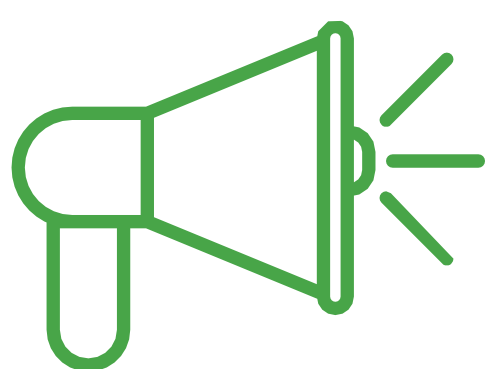
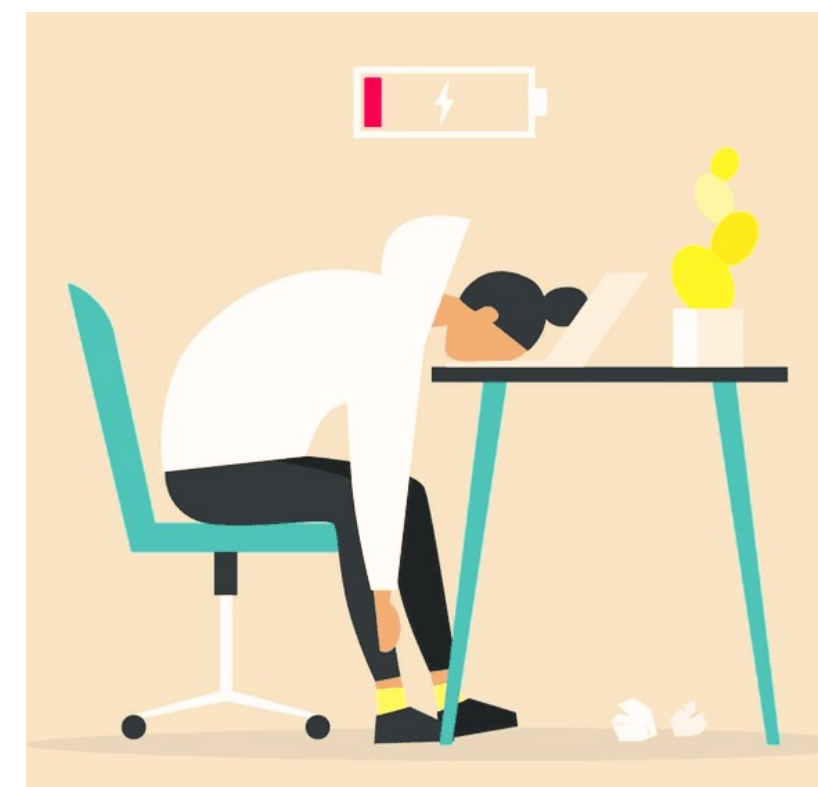
L'Organisation mondiale de la santé a défini l'épuisement professionnel comme « un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès. »

Elle précise que le syndrome se caractérise par « un sentiment d'épuisement ou de manque d'énergie; une distance mentale accrue par rapport à son travail, ou un sentiment de négativisme ou de cynisme lié à son travail; et une efficacité professionnelle réduite. »

Aucune personne, aussi passionnée, épanouie, déterminée et motivée soit-elle par son travail, n'est à l'abri de l'épuisement professionnel. En fait, plus nous éprouvons de la passion pour notre travail, plus il est facile de justifier les longues heures travaillées parce que nous y prenons du plaisir et y trouvons une raison d'être.

Cette motivation, cette détermination, cette compassion et cette grande capacité de concentration ne sont pas inépuisables et doivent être cultivées. Et nous ne pouvons y arriver qu'en sachant prendre nos distances et en sachant trouver du plaisir en dehors du travail. **Le travail à tout prix, ça ne rend service à personne.** Ce sont les personnes qui sont capables d'établir leurs limites – et de les respecter – qui ont raison; pas celles qui brûlent la chandelle par les deux bouts et qui mettent toujours leurs besoins personnels de côté.

Même si respecter ses limites peut sembler contre-productif, vous y gagnez à long terme. **Prendre les pauses auxquelles nous avons droit est une bonne façon de créer de l'espace pour soi : pause café et pause repas, vacances et congés de maladie.** Prendre des pauses ne signifie pas que nous avons perdu toute passion, dévotion ou motivation pour son travail; **cela ne fait qu'augmenter notre capacité à mettre à profit ces valeurs.**



« Oser fixer des limites, c'est avoir le courage de s'aimer, même au risque de décevoir les autres. Nous ne pouvons pas fonder notre propre valeur sur l'approbation des autres. **Ce n'est que lorsque nous croyons profondément en notre valeur que nous pouvons imposer nos limites.** » – Brené Brown [traduction]

10 étapes pour établir des limites saines

- **1 – Demandez de l'aide**
Demandez à votre gestionnaire de vous aider à définir vos priorités.
- **2 – Menez une vérification**
Quelles sont les situations qui causent du stress et de l'anxiété?
- **3 – Établissez vos limites**
Définissez vos heures de disponibilités, ne vérifiez pas vos courriels entre 18 h et 21 h et désactivez les notifications.
- **4 – Communiquez clairement**
Communiquez vos limites à votre équipe et établissez les attentes.
- **5 – Prenez le temps de répondre**
Cultivez l'art de *faire une pause* et de prendre le temps de réfléchir avant de répondre.
- **6 – Exercez-vous à dire non**
Voyez la capacité de dire non comme un muscle que vous devez développer.
- **7 – Établissez un système de catégories**
En voici des exemples : à faire, à reporter, à déléguer, à laisser tomber.
- **8 – Créez une structure** Organisez votre horaire, des réunions hebdomadaires et des rencontres individuelles.
- **9 – Préparez-vous à résister**
Visualisez vos limites; lorsqu'elles sont franchies, gérez la situation de façon rationnelle plutôt qu'émotive.
- **10 – Entraidez-vous entre collègues**
Comprenez les limites de chacun et de chacune, responsabilisez votre équipe, reconnaissez que l'épuisement professionnel n'est pas un badge d'honneur.

Aide-mémoire pour apprendre à dire « non »

- **Examinez la demande**
Évaluez si vous avez la capacité de l'accepter.
- **Accusez réception de la demande**
Remerciez la personne d'avoir pensé à vous.
- **Appuyez-vous sur des faits pour dire non**
Je dois faire X donc je ne peux pas faire Y.
- **Insistez ou renégociez**
Demandez d'accepter votre réponse ou de confirmer les priorités.



Au lieu de dire :

« Je ne pourrais pas à cause de x, y, z. »

Dites plutôt :

« Je ne peux pas assumer cette responsabilité. »

Le conditionnel ouvre la porte à des solutions.
L'indicatif permet d'établir ses limites.



Vous avez besoin de plus de soutien? www.mieuxetementalsobeys.com



Commission de
la santé mentale
du Canada

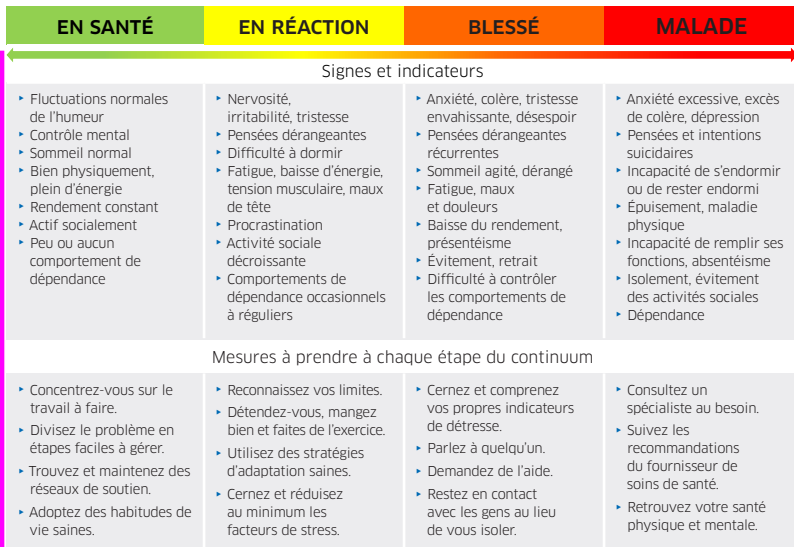
Mental Health
Commission
of Canada

L'ESPRIT AU TRAVAIL™

Santé mentale et bien-être en milieu
de travail



MODÈLE DU CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE



RESSOURCES

Si des signes de stress, chez vous ou chez un camarade, vous inquiètent, demandez conseil. N'hésitez pas à consulter les ressources suivantes :

- Famille et amis
- Collègues, gestionnaires et ressources humaines
- Programme d'aide aux employés et à leur famille
- Médecin de famille et autres fournisseurs de soins de santé
- Ressources communautaires
- Services assurés ou privés, notamment les psychologues

Nous remercions le ministère de la Défense nationale et les services de police de Calgary pour leur collaboration dans l'élaboration de ce programme.

lespritautravail@commissionsantementale.ca
www.espritautravail.ca

 www.espritautravail.ca

 /TWM.Canada

 /TWM_Canada

La réalisation de la présente brochure a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions qui y sont exprimées sont celles de la Commission de la santé mentale du Canada.

LES QUATRE GRANDES STRATÉGIES

ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS	VISUALISATION	MONOLOGUE INTÉRIEUR	RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE
<ul style="list-style-type: none">▸ Spécifiques : votre comportement▸ Mesurables : constater vos progrès▸ Atteignables : difficiles mais réalisables▸ Réaliste : souhaitables ou nécessaires▸ Temporels : établir une limite de temps	<ul style="list-style-type: none">▸ Soyez calme et détendu▸ Utilisez tous vos sens▸ Visualisez des images mentales positives▸ Ne compliquez pas les choses▸ Utilisez le mouvement	<ul style="list-style-type: none">▸ Prenez conscience de l'existence du monologue intérieur▸ Arrêtez les pensées négatives▸ Remplacez-les par des pensées positives▸ Pratiquez l'arrêt volontaire des pensées « Je peux y arriver. » « Je suis entraîné et prêt. » « Je vais me concentrer sur ce que je peux faire. »	<p>La règle de 4 :</p> <ul style="list-style-type: none">▸ Inspirez pendant 4 secondes▸ Expirez pendant 4 secondes▸ Répétez pendant 4 minutes <p>Respirez par le diaphragme</p>

EPI : EXAMEN PONCTUEL DE L'INCIDENT

1. Admettre qu'un événement s'est produit et écouter.
2. Informer : faire le point et appliquer le modèle du continuum de santé mentale.
3. Répondre : observer et faire un suivi.



Nous sommes là pour vous



Il est plus facile que d'avoir accès à des ressources sur le mieux-être mental.

Rendez-vous sur www.mieuxetrementalsobeys.com à partir de n'importe quel navigateur ou appareil mobile pour :

- consulter de l'information et des ressources sur le bien-être mental;
- accéder aux avantages en santé mentale à l'intention des employés et employées;
- lire des histoires et des articles, ainsi que participer à des webinaire mis à jour régulièrement.



Choisissez les ressources et les programmes qui vous conviennent.



Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances



Nous sommes une famille qui nourrit l'esprit de famille.



Togetherall

Services inclus

Togetherall est une communauté en ligne sécurisée où les individus restent anonymes les uns envers les autres et tirent leur force des autres avec des expériences vécues similaires. La plateforme est :

- Accessible et actif 24/7/365, aucune référence formelle n'est nécessaire.
- Animé par des praticiens de la santé mentale agréés (guides muraux) qui veillent à ce que les personnes soient en sécurité et se sentent soutenues.
- Également disponible - des auto-évaluations supplémentaires, des ressources recommandées, des cours autoguidés et des outils créatifs pour aider les membres à exprimer et à suivre ce qu'ils ressentent.

Admissibilité

Disponible pour tous les coéquipiers à travers le Canada.

Comment y accéder ?

- Visitez [ce lien](#) depuis n'importe quel appareil.
- Inscrivez-vous en utilisant n'importe quelle adresse e-mail. La plateforme est totalement anonyme.

 togetherall

**Joignez-vous à
Togetherall dès
aujourd'hui**



Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF)

Services inclus

Notre PAEF vous donne accès à des ressources de santé mentale et de bien-être. Voici les services gratuits à votre disposition:

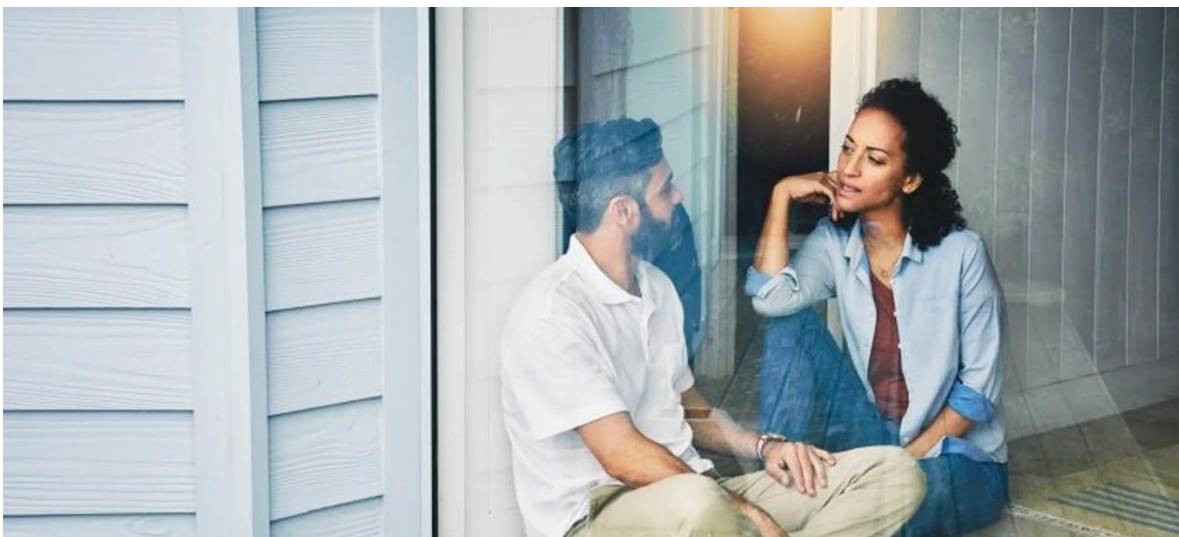
- Services de counseling – en personne, par téléphone, vidéo, autogérée
- Soutien de carrière – optimiser votre carrière, votre résilience et votre retraite
- Soutien familial – trouver des solutions qui répondent à vos besoins
- Soutien financier – outils et ressources pour bâtir un avenir financier prometteur
- Accompagnement en matière de santé – apporter les changements nécessaires pour être et demeurer en santé
- Soutien juridique – renseignements spécialisés et confidentiels sur la façon dont la loi s'applique à des situations particulières
- Séance de conditionnement physique virtuel LIFT – accès à votre programme de conditionnement physique en tout temps sur votre appareil mobile
- Services de naturopathie – adopter une approche naturelle et holistique pour maintenir une bonne santé
- Services de nutrition – maintenir une alimentation équilibrée afin d'atteindre vos objectifs

Comment y accéder

- www.travailsantevie.com
- Communiquez avec nous 24 heures sur 24, tous les jours et toute l'année au 1 844 880-9143.
- Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil.
 - [Apple](#) [Google Play](#)

Admissibilité

- Tous les employés de l'entreprise et les membres de leur famille immédiate.
- Les employés de magasin franchisé inscrits au régime d'avantages sociaux pour les franchisés et les membres de leur famille.



Dialogue, votre fournisseur de soins de santé virtuel

Dialogue offre aux employés admissibles et à leur famille une expérience pratique de soins de santé virtuels. Cette plateforme est la solution de télémédecine tout indiquée pour vos questions et préoccupations liées aux soins de santé. Voici quelques troubles de santé qui peuvent être évalués virtuellement au moyen de Dialogue :

- Douleur sinusale, maux de tête, toux et fièvre;
- Problèmes dermatologiques comme les éruptions cutanées, l'urticaire ou les éraflures;
- Douleurs musculaires ou articulaires (conseils généraux);
- Inquiétudes en lien avec la santé mentale, y compris le stress, la fatigue, l'anxiété et l'insomnie.

La télémédecine n'est pas indiquée pour tous les problèmes de santé. Si vos symptômes ne peuvent être évalués en ligne, Dialogue vous aiguillera vers les services appropriés.

En règle générale, une consultation par l'entremise de l'application ou du site Web de Dialogue se déroule en quatre étapes :

1. **Prise en charge** – Au moyen de l'application ou du site Web, vous répondez à une série de questions pour commencer le processus de diagnostic.
2. **Consultation** – Vous êtes mis en contact avec la bonne ressource médicale, comme une infirmière, une infirmière praticienne ou un médecin, qui pourra poser un diagnostic et fournir des conseils médicaux.
3. **Résultat** – Vous recevez un plan de soins et, au besoin, une ordonnance, une recommandation à un spécialiste ou une demande de tests de laboratoire.
4. **Suivi** – Le professionnel de la santé consulté fait un suivi rapidement.

N'oubliez pas : en cas d'urgence, composez le 911! Voici quelques cas que Dialogue **ne peut pas** traiter ou évaluer :

- Suivi de problèmes de santé déjà évalués par un autre praticien (p. ex., oncologie, maladie chronique, etc.);
- Respiration laborieuse;
- Suivi de grossesse;
- Traumatismes graves comme des fractures, des coupures profondes ou des brûlures qui nécessitent un examen physique.

Dialogue n'est disponible qu'au Canada. Les troubles que Dialogue peut évaluer en toute sécurité peuvent être plus limités chez les enfants de moins de deux ans que chez les adultes et enfants plus âgés.

Admissibilité : les employés de Sobeys Inc. ont adhéré au plan de santé VotreFlex.

Comment y accéder?

- <https://pages-support.dialogue.co/fr/sobeys/>
- Téléchargez l'application Dialogue à partir de la boutique d'applications de votre appareil. [Apple](#)
[Google Play](#)
- Cliquez sur « Première fois chez Dialogue ». Pour vous inscrire, vous aurez besoin de votre numéro d'employé.