

Programme Bienveillleur



Atelier Mieux vivre le changement

Aide-mémoire du participant



Définitions

Définition du changement:

- « Action, fait de changer, de modifier quelque chose, passage d'un état à un autre ».
- « Tout ce qui rompt les habitudes, bouleverse l'ordre établi ».

Définition du stress :

- Réaction d'**adaptation** à la **perception** d'un déséquilibre entre les contraintes de son environnement et l'autoévaluation de ses propres capacités pour y faire face.

Définition de la réaction au changement :

- Réponse d'**adaptation** de l'individu face à une situation nouvelle qu'il **perçoit** comme une menace, que le changement soit majeur ou mineur.

Une question de perception



Perception du changement par rapport à soi :

- Besoin satisfait → facilite l'adaptation
- Besoin frustré → nécessite temps et effort pour s'adapter

Perception du changement par rapport au contexte :

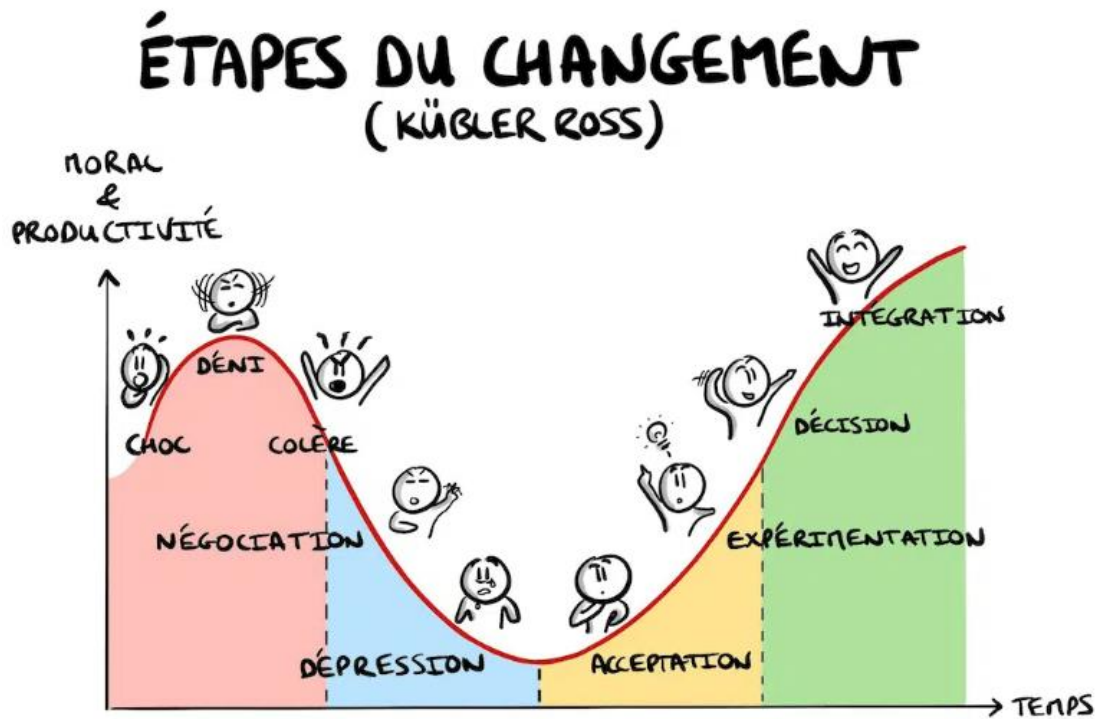
- **C: Contrôle faible.** Perception d'avoir peu ou aucun contrôle sur la situation.
- **I : Imprévisibilité.** Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
- **N: Nouveauté.** Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
- **É : Égo menacé.** Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Les ingrédients du stress sont **additifs**. Plus il y a d'éléments du **C.I.N.É** qui caractérisent une situation, plus la situation est stressante.

Accueillir ses réactions avec bienveillance

- ✓ OBSERVER ce qui se passe dans son corps, dans sa tête et dans son cœur sans jugement.
- ✓ ACCUEILLIR l'émotion en lui laissant de la place. Il est possible de la faire patienter, ce qui est préférable à lui fermer complètement la porte. Tenter de l'identifier, de la nommer.
- ✓ IDENTIFIER le message qu'elle tente de nous transmettre afin de découvrir notre besoin et ce que nous pouvons faire face à celui-ci.
- ✓ CHOISIR le meilleur moyen pour répondre au besoin en étant conscient de ce qui est important pour soi. Découvrir notre pouvoir d'agir.

Cheminer dans le changement



De bénéfique à nocif...



Les stratégies favorisant l'adaptation au changement

- Les méthodes corps-esprit
 - La respiration consciente et abdominale
 - La cohérence cardiaque
 - La méditation
 - La visualisation
 - Les massages
 - Le rire : il sollicite la sécrétion de substances qui réduisent notre réponse au stress!
- Les saines habitudes de vie
 - Alimentation équilibrée
 - Hygiène du sommeil
 - Activité physique
 - Gestion du temps et des imprévus (Outil : *SOS pour gérer les imprévus*)
- La connaissance de soi
 - Comprendre son stress
 - Connaissance de ses besoins
 - Conscience de ses pensées (Outils : *Le scénario alternatif* et *Ma zone de pouvoir*)



Outil : SOS pour gérer les imprévus

S : Stimulation O : Organisation S : Solutions

Stimulation : L'ensemble des interruptions et autres stimulus qui surviennent au quotidien.

Organisation des demandes :

Important	Urgent	Non urgent
	I NÉCESSITÉ Ex. Régler une crise	II PRODUCTIVITÉ ET ÉQUILIBRE Ex. La planification
Peu important	III INUTILITÉ Ex. Les interruptions inutiles	IV PERTE DE TEMPS Ex. Les courriels inutiles

Solutions possibles :

Faire maintenant	Faire partiellement
Faire plus tard	Demander de l'aide
Refuser	Dire non
Déléguer	Négocier

Outil : Le scénario alternatif

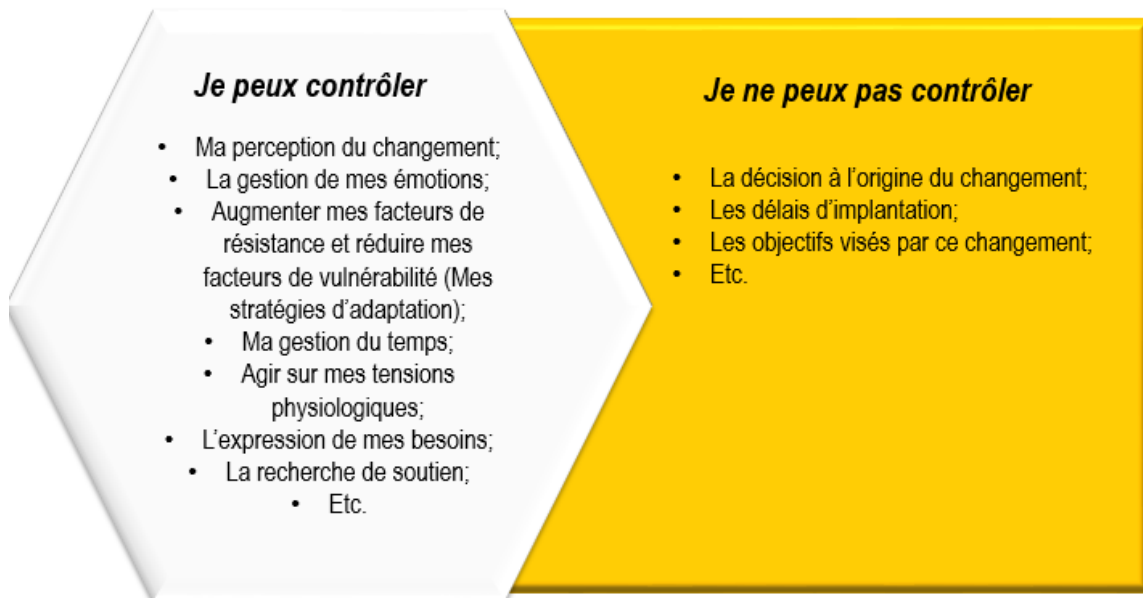


Face à un scénario angoissant...

Dans cette situation, quel serait le pire scénario?	
Quel serait le meilleur scénario?	
Que dirais-je à mon meilleur ami s'il réagissait comme moi?	
Comment vais-je percevoir cette situation dans quelques années?	

Outil : Ma zone de pouvoir

En lien avec le changement qui se présente à moi ...



Ressources pour mieux vivre le changement

- Guide d'auto-soins pour la gestion du stress :
<https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>
- Supérieur immédiat au travail

Programme d'aide
aux employés et à la famille 

1 855 612-2998 integrale.telussante.com

<p>Service d'aide en situation de crise suicidaire</p> <p>1 866 APPELLE 1 866 277-3553 24 h / 7 jours</p> <p>Rapide, confidentiel et sans frais!</p>	<p>Besoin d'aide</p> <p>Accès aux services Anxiété, stress Séparation, rupture Conflit familial Alcool, drogue, jeux de hasard Crise Dépression...</p> <p>811 Info-social 24 h / 7 jours</p> <p>Rapide, confidentiel et sans frais!</p> <p>Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière- Appalaches Québec</p>
--	--

Programme Bienveilleur

Réseau des Bienveilleurs

Escouade Bouger au travail

Boîte à outils

Ateliers

cissca.com/bienveilleur

Écrivez-nous :
bienveilleurs.cissca@sss.gouv.qc.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches Québec

Appréciation des ateliers du Programme Bienveilleur

Merci de prendre quelques minutes pour nous partager vos impressions suite à votre participation à l'un des ateliers offerts par l'équipe du Programme Bienveilleur.



**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec 