


Prendre soin de soi au travail: Des pistes pour reprendre son souffle

Présenté par

- Anne Laverdière, erg.
- Camille Rioux, erg.

Midi-Savoir le 19 octobre 2023





Déroulement de la présentation

Introduction et mise en contexte

- Présentation de notre pratique en ergothérapie
- Obstacles au bien-être au travail et statistiques
- Les bases de notre approche

Les pistes à explorer pour prendre soin de soi

- Identifier ses difficultés et en prendre soin
- Mettre ses limites
- Se connecter au sens du travail

Conclusion

Qui sommes-nous?

- Ergothérapeutes
 - Service des troubles anxieux et de l'humeur de l'IUSMM
- L'ergothérapie en santé mentale
 - Reprise des activités
 - Retrouver le sens dans le quotidien et une direction pour avancer
 - Réadaptation au travail
- Groupe de retour au travail

Obstacles perçus?

- Exigences du milieu
- Sentiment de surcharge
- Impression de ne pas être à la hauteur des attentes
- Impuissance devant les difficultés importantes de la clientèle
- Manque de reconnaissance
- Fatigue
- Anxiété
- Manque de motivation
- Tension relationnelle
- Conciliation travail-vie personnelle





L'épuisement professionnel dans le réseau de la santé

- À la fin d'avril 2022, 60 000 employé.e.s du réseau de la santé étaient temporairement absent.e.s du travail, sur un total de 340 000*
- Pour l'année 2014-2015, les problèmes de santé mentale représentaient 43% des heures couvertes en assurance-salaire*
- Les travailleurs de la santé sont le groupe le plus représenté au niveau de lésions liées au stress aigu (20,3 %) et au stress chronique (16,4 %) acceptées par la CNESST en 2021 **

*Statistiques tirées du rapport de Cirano (2022)

**Statistiques tirées de la CNESST (rapport 2018-2021)

L'épuisement professionnel dans le réseau de la santé

- L'épuisement professionnel est corrélé aux exigences émotionnelles et psychologiques de l'emploi
- Des stratégies organisationnelles et individuelles sont recommandées pour soutenir les employés et favoriser leur bien-être



À quoi s'attendre pour la présentation

- Il est important de distinguer les mesures organisationnelles des mesures individuelles.
- L'objectif de la présentation est de fournir des pistes individuelles pour le mieux-être au travail
- Plutôt qu'une recette à suivre, nous vous proposerons un processus de réflexion et de connexion à soi
- L'intégration des concepts abordés aujourd'hui nécessitent du temps, de l'engagement et possiblement du soutien externe



Votre intention

**Pourquoi êtes-vous
venu.e.s aujourd'hui?**

Que venez-vous chercher?

Les bases de notre approche

- Sciences de l'occupation
- La pleine conscience
- Thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT)
- L'autocompassion
- Mise en place d'objectifs significatifs



Équilibre et activité signifiante

Au-delà de se changer les idées

À consulter:
Site web du
modèle
Vivez-bien
votre vie

- Se connecter avec les autres, développer ses capacités, exprimer son identité, vivre du plaisir, activer son corps, etc.
- Considérer le sens, le choix, l'engagement et l'équilibre dans les activités
- Prendre soin de soi et répondre à ses besoins
- Effets positifs sur la santé et la qualité de vie

Pourquoi intégrer la pleine conscience au travail?



La pleine conscience:

- Invite à se connecter à son vécu affectif et à ses pensées avec une attitude de non-jugement
- Permet de prendre du recul et de sortir d'un mode de fonctionnement automatique
- Ultimement, permet de se connecter à ses besoins et faire des choix éclairés

La littérature scientifique soutient la pratique de la pleine conscience au travail pour favoriser le bien-être et le maintien en emploi

Comment intégrer la pleine conscience au travail?



Plusieurs façons de pratiquer la pleine conscience au travail:

- Scan corporel
- Techniques de respirations
- Courtes activités en pleine conscience
- Applications sur le téléphone: Petit Bamboo, Mind
- Groupe de méditation sur l'heure du diner

Thérapie d'acceptation et engagement (ACT): Quelques éléments à considérer

Il existe deux types d'actions: celles qui nous rapprochent de ce qui est important pour soi et celles qui m'en éloignent

Le réflexe humain est de tenter d'éviter les émotions difficiles (l'anxiété, la honte, la culpabilité, la peur du jugement, etc.) et d'agir en conséquence

Viser à éliminer les émotions difficiles est peu efficace

On cherche plutôt à accueillir les émotions et à passer à l'action vers ce qui est important

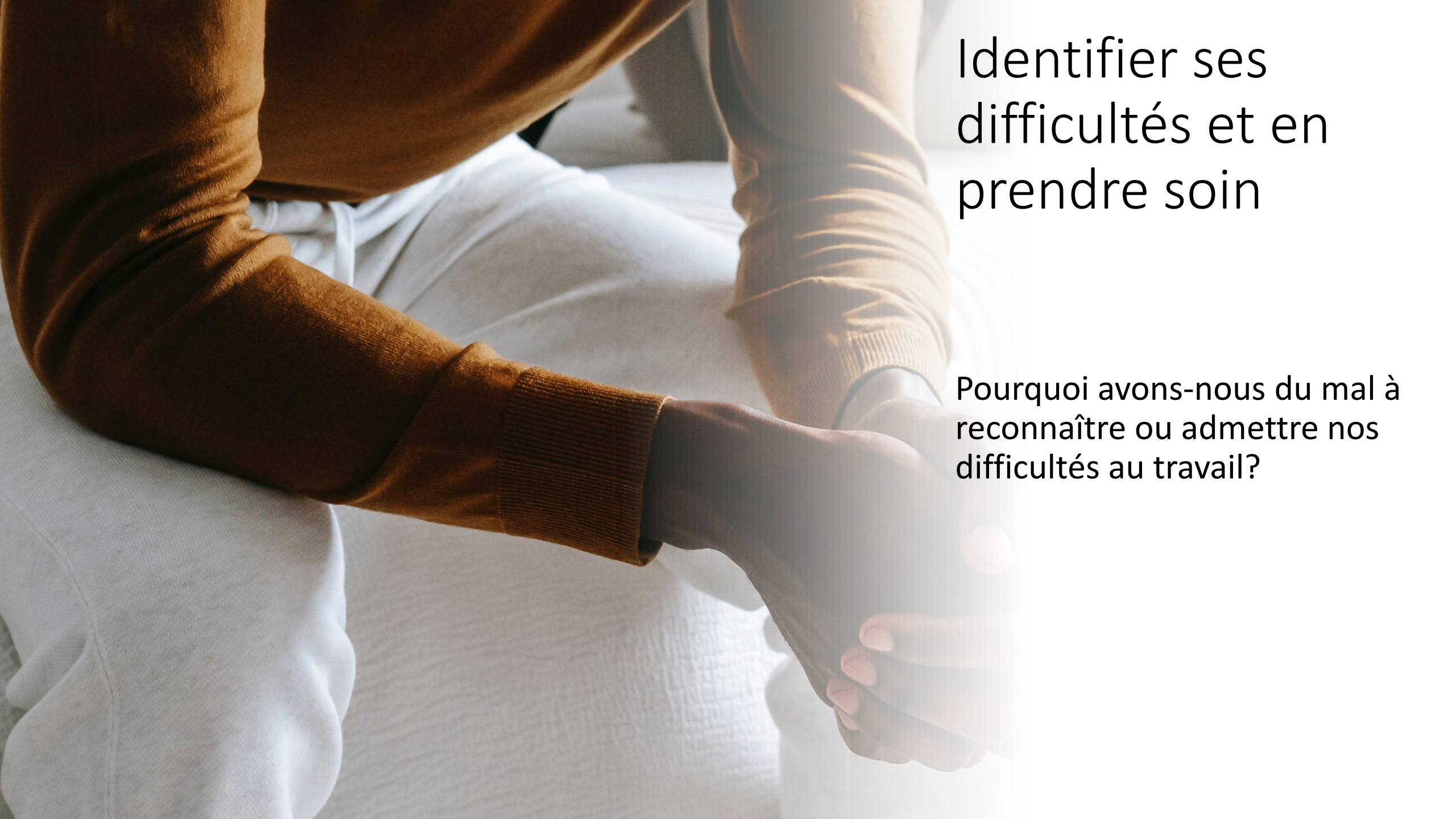
A photograph of a forest path during autumn. The path is covered in fallen brown leaves and leads into a dense forest. The trees have vibrant yellow and green foliage. The text "Des pistes à explorer pour prendre soin de soi au travail" is overlaid in white on the center of the image.

Des pistes à explorer pour prendre
soin de soi au travail

Des pistes à explorer

- Identifier ses difficultés et en prendre soin
- Mettre ses limites
- Se connecter au sens du travail



A close-up photograph of a person's hands. The person is wearing a brown, long-sleeved sweater. Their right hand is resting on their left knee, which is also covered in the same sweater. The background is a soft, out-of-focus white surface, possibly a bed or a couch. The lighting is warm and natural, creating a calm and contemplative atmosphere.

Identifier ses
difficultés et en
prendre soin

Pourquoi avons-nous du mal à
reconnaître ou admettre nos
difficultés au travail?



Identifier ses difficultés et en prendre soin


Vivre des difficultés au travail
peut nous amener de la honte,
de la culpabilité, de la peur du
jugement, de l'impuissance

Et donc d'éviter de reconnaître
la difficulté pour s'éloigner du
ressenti difficile



Expérientiel

Se connecter à une
difficulté vécue



Identifier ses difficultés et en prendre soin

Prendre conscience de ses difficultés
quand elles se présentent

Se soutenir dans ses difficultés

S'engager en fonction de nos besoins
et de nos valeurs



Prendre conscience de ses
difficultés quand elles se présentent

- Méditation pleine conscience
 - Autre moment d'arrêt conscient
-



Se soutenir dans ses difficultés

- Accueillir les difficultés avec bienveillance et utiliser des stratégies d'autocompassion
 - Activité signifiante
 - Explorer ce que je dirais à un ami dans la même situation que moi (avec quels mots et quel ton)
 - Se confier à une personne de confiance
-



S'engager en fonction de ses besoins et de ses valeurs

- Se fixer des objectifs réalistes
 - Se reconnecter au sens de l'occupation
 - Adapter son environnement et son horaire pour soutenir l'engagement
 - Reconnaître son progrès
-

Vignette 1: Adrien accumule du retard

Adrien occupe le poste d'intervenant en toxicomanie. Dans un contexte de rythme de travail exigeant, il accumule du retard dans la rédaction de ses notes d'évolution.

Lors de ses périodes de rédaction, Adrien navigue fréquemment sur les réseaux sociaux. Pourtant, l'anxiété liée au retard ne fait qu'augmenter de jour en jour.

Vignette 1: Adrien accumule du retard

Lorsqu'il partage ses préoccupations avec son conjoint, Adrien se déprécie en disant : "Je semble constamment procrastiner à mon bureau, je dois être paresseux."

Prendre conscience de ses difficultés quand elles se présentent

Outil utilisé par Adrien:

Méditation pleine conscience avant de débuter sa période de rédaction



Résultat:

Il cerne mieux ses émotions, soit l'anxiété, la peur du jugement et la culpabilité

Il observe qu'il se tape sur la tête et que c'est souffrant

Il comprend que de naviguer sur son cellulaire l'apaise temporairement

Accueillir ses difficultés avec bienveillance et compassion

Outil utilisé par Adrien: Explorer ce qu'il dirait à un bon ami dans la même situation que lui

Résultat:

Adrien réalise qu'il serait plus doux et gentil avec un ami vivant la même difficulté

Il accueille la situation avec une phrase gentille pour lui-même

S'engager en fonction de nos besoins et de nos valeurs

Outil utilisé par Adrien: Se fixer un objectif de rédaction SMART et adapter son environnement

Actions:

S: Spécifique
M: Mesurable
A: Atteignable
R: Réaliste
T: Défini dans le temps

Adrien se reconnecte au sens de cette tâche

Adrien se fixe un objectif précis et réaliste pour sa rédaction de note

Adrien adapte son environnement pour se soutenir



Mettre ses limites

Que veut dire mettre ses limites dans le contexte du travail?

Pourquoi est-ce difficile de mettre ses limites?

Mettre ses limites



- Mettre ses limites signifie de s'affirmer en vue de faire respecter ses besoins
- Mettre ses limites au travail peut prendre plusieurs formes
- Par exemple, demander un ajustement, refuser une demande d'un collègue/d'un client ou "déconnecter" du travail une fois à la maison

Mettre ses limites



- Peut très souvent être inconfortable (peur du jugement, culpabilité, crainte de décevoir)
- C'est pourquoi il est aidant et souvent nécessaire de se soutenir devant le défi de mettre ses limites



Mettre ses limites

Prendre conscience du besoin de se préserver

Se soutenir devant le défi de mettre ses limites

S'affirmer en fonction de nos besoins et de nos valeurs

Vignette 2: Adrien en surcharge

Adrien se retrouve avec plusieurs cas complexes supplémentaires, suite au départ d'un collègue.

Il a ajusté son horaire à la nouvelle charge de cas. Ses journées sont remplies, il ne prend plus le temps de diner et fait des notes en soirée

Vignette 2: Adrien en surcharge

Adrien remarque qu'il est plus fatigué dernièrement, ne pratique plus son sport préféré et refuse les invitations d'amis la fin de semaine pour se reposer. Il se questionne comment il pourra soutenir ce rythme à moyen terme.

Activité signifiante - Prendre conscience du besoin de se préserver

Outil utilisé par Adrien: Prendre une marche en pleine conscience dans un parc nature de son quartier

Résultat:

Il reconnecte avec ses besoins d'activités en plein air et de contacts sociaux

Il se rend compte que le travail a pris trop de place et le brime dans ses besoins

Il comprend qu'il doit essayer de diminuer sa charge de travail mais a peur du jugement de ses collègues

Se soutenir devant le défi de mettre ses limites

Outil utilisé par Adrien: Se connecter aux autres- Il va parler de la situation à un collègue de confiance

Résultat:

Adrien réalise qu'il n'est pas seul à se sentir débordé

Sa situation est normalisée et sa honte est apaisée

S'affirmer en fonction de nos besoins et de nos valeurs

Outil utilisé par Adrien: Utilisation de techniques d'affirmation de soi auprès de sa gestionnaire

Actions:

Adrien identifie clairement ses besoins et ses demandes sur papier

Il se pratique sous forme de jeux de rôles à exprimer ses demandes

Il planifie une rencontre avec sa gestionnaire et lui expose ses points avec clarté



En cas d'impasse...

- Il est possible que même en travaillant sur soi, la situation ne change pas, dû à des facteurs externes.
- L'impasse peut nous amener à vivre de l'impuissance
- Accueillir, composer et se soutenir dans un moment d'impuissance
- Se connecter au sens du travail pour faire de choix éclairés



Se connecter au sens du travail

- Qu'est-ce que le sens du travail?
- Pourquoi est-ce important d'accorder un sens au travail?

Se connecter au sens du travail



- Plusieurs facteurs peuvent donner du sens du travail (sentiment d'utilité, développement de compétences, relations significatives avec les collègues)
- Le sens du travail a un impact important sur le niveau d'engagement et la santé psychologique



Se connecter au sens du travail

- Comment connecter au sens que je donne à mon travail?
- Comment cultiver mon engagement dans les aspects qui sont importants pour moi?

Se connecter au sens du travail



- Mettre son attention et son énergie sur les aspects importants pour soi
- Prendre des décisions et des actions en fonction des éléments qui donnent du sens à son travail
- Particulièrement utile en cas d'impasse ou de difficultés

Ressources ou activités pour approfondir

Pleine conscience

- L'application Petit Bamboo ou Mind
- Groupe de pleine conscience sur l'heure du dîner à l'IUSMM

Autocompassion

- Entraînement à l'autocompassion pour les professionnels et le personnel de la santé disponible à l'IUSMM (*La puissance de l'autocompassion: Prendre soin de soi pour mieux aider*)
- Vidéo sur la pause autocompassion: <https://www.youtube.com/watch?v=M0kpTUbOLsc>
- Livre *S'aimer: Comment se réconcilier avec soi-même* de Kristin Neff

Modèle Vivez-bien votre vie

- Plus d'informations et outils sur le web: <https://dolivewell.ca/fr/what-is-dlw/>

Thérapie d'acceptation et d'engagement

- Vidéos de l'Institut psychologie contextuelle sur la Matrice ACT: <https://contextpsy.com/videos-formations/>
- Livre *Le piège du bonheur* de Russ Harris

Conclusion

- Prendre soin de soi nécessite un accueil conscient de ses besoins et des obstacles présents
- L'accueil bienveillant et l'activité signifiante sont des outils pour se soutenir dans les moments difficiles
- Se fixer des objectifs réalistes et se connecter au sens de nos occupations et du travail soutient le passage à l'action engagée



Conclusion

- Qu'est-ce que vous souhaitez retenir de la conférence?
- Est-ce qu'il y a un changement que vous aimeriez apporter dans votre quotidien?
- Ciblez une action concrète pour vous rapprocher de ce changement





Questions et
commentaires

Bibliographie

- Aust, B., et al. (2023). "How effective are organizational-level interventions in improving the psychosocial work environment, health, and retention of workers? A systematic overview of systematic reviews." *Scand J Work Environ Health* 49(5): 315-329
- Björk, J. M., et al. (2021). "Bottom-Up Interventions Effective in Promoting Work Engagement: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Front Psychol* 12: 730421.
- Brook, J., et al. (2019). "Characteristics of successful interventions to reduce turnover and increase retention of early career nurses: A systematic review." *International Journal of Nursing Studies* 91: 47-59.
- Cohen, C., et al. (2023). "Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review." *BMJ Open* 13(6): e071203.
- CNESST (2023). Statistiques sur la violence, le stress et le harcèlement en milieu de travail - 2018-2021. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/portrait-violence-stress-harcelement-2018-2021.pdf>
- DoLiveWell (2015) Description du modèle. <https://dolivewell.ca/fr/what-is-dlw/>
- Dubois et al. (2022) Les problèmes de santé physique et mentale au travail dans le réseau de la santé : comprendre les causes et y remédier. <https://cirano.qc.ca/files/publications/2022RP-14.pdf>
- Karabinski, T., et al. (2021). "Interventions for improving psychological detachment from work: A meta-analysis." *J Occup Health Psychol* 26(3): 224-242.
- Kotera, Y. and W. Van Gordon (2021). "Effects of Self-Compassion Training on Work-Related Well-Being: A Systematic Review." *Front Psychol* 12: 630798.
- Luken, M. and A. Sammons (2016). "Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout." *American Journal of Occupational Therapy* 70(2): No Pagination Specified.
- Waddell, A., et al. (2023). "How effective are interventions in optimizing workplace mental health and well-being? A scoping review of reviews and evidence map." *Scand J Work Environ Health* 49(4): 235-248.
- Watson, D., et al. (2018). "Well-being through learning: A systematic review of learning interventions in the workplace and their impact on well-being." *European Journal of Work and Organizational Psychology* 27(2): 247-268.