KONTERRA RESILIENCE

RESSOURCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉQUIPES

Faire une pause, faire le point, repartir

Prendre soin de soi : choisir ses priorités pour l'année à venir

La fin de l'année est un bon moment pour faire une pause. Ce guide vous invite à revenir sur les mois écoulés, à réfléchir à la façon dont vous prenez soin de vous et à choisir ce qui sera important pour votre bien-être l'année prochaine

POUR QUI ?

Pour toute personne qui souhaite mieux prendre soin d'elle, en particulier si son travail est exigeant ou stressant.

COMMENT L'UTILISER ?

Vous pouvez faire les trois étapes en une fois ou les répartir sur plusieurs jours. Si possible, notez vos réponses : vous pourrez ainsi passer plus facilement des idées aux actions.

TROIS ÉTAPES

1

Revenir sur l'année écoulée

Repérez ce qui vous a épuisé, ce qui vous a aidé à tenir et les signes qui vous indiquent que le stress augmente.

2

Faire le point sur vos habitudes

Regardez comment vous prenez soin de vous dans cinq domaines : repos, corps, relations, loisirs et créativité, et ce qui donne du sens à votre vie.

3

Choisir vos priorités

Choisissez vos priorités pour l'année à venir et réfléchissez à la façon de les mettre en pratique.

AVANT DE COMMENCER

Pourquoi prendre du recul ?

Nous savons souvent ce qui nous fait du bien : dormir suffisamment, bouger, bien manger et passer du temps avec nos proches. Mais garder ces habitudes, semaine après semaine, devient difficile quand le travail et la vie quotidienne nous demandent beaucoup d'énergie.

Quand les journées sont chargées ou que la pression monte, prendre soin de soi passe facilement au second plan. Nous faisons ce qui est le plus simple sur le moment, quitte à laisser de côté les habitudes qui nous font réellement du bien.

Prendre un peu de recul de temps en temps permet de voir ce qui fonctionne dans notre quotidien et de choisir ce que nous voulons faire plus souvent, ou moins souvent.

Quelques idées à garder en tête

Faire le point, ce n'est pas se juger

Le but est de comprendre ce que vous avez vécu cette année, pas de vous reprocher ce que vous n'avez pas réussi à faire.

Les petits changements font la différence

Une petite habitude que vous tenez vaut mieux que cinq grandes résolutions abandonnées dès février.

Ce qui soulage sur le moment ne fait pas toujours du bien

Prendre soin de soi nous aide à garder de l'énergie, à rester en lien avec les autres et à mieux affronter les difficultés. En revanche, passer des heures sur les réseaux sociaux, boire davantage d'alcool ou travailler sans arrêt pour éviter certaines émotions peut apporter un soulagement immédiat, mais rendre les choses plus difficiles avec le temps.

Il n'y a pas de recette universelle

Ce qui fait du bien à une personne ne convient pas forcément à une autre. Choisissez ce qui correspond à votre vie, à votre culture et à votre situation.

ÉTAPE 1

Revenir sur l’année écoulée

Repensez aux douze derniers mois. Vous n’avez pas besoin de tout analyser : retenez simplement les moments qui vous viennent à l’esprit

Qu’est-ce qui vous a le plus fatigué ?

- Quelles périodes ont été les plus stressantes pour vous cette année ?
- Quelles tâches, situations ou demandes vous ont pris le plus d’énergie ?
- Certaines de vos habitudes ont-elles augmenté votre stress ?

« Qu’est-ce qui vous a aidé à tenir bon ? »

- À quels moments avez-vous eu le sentiment d’être pleinement vous-même ?
- Quelles personnes, quels endroits ou quelles activités vous ont redonné de l’énergie ?
- Qu’est-ce qui vous a aidé à traverser les semaines difficiles ?

Comment reconnaître vos signes de stress ?

Nous avons tous des signes d’alerte qui nous indiquent que notre stress augmente : sommeil perturbé, irritabilité, maux de tête, envie de s’isoler ou difficultés à se concentrer.

- Quels signes apparaissent en premier chez vous quand le stress augmente ?
- Cette année, avez-vous repéré ces signes assez tôt ?
- Comment avez-vous réagi en les remarquant ?

> *Si vous avez vécu des événements très douloureux ou traumatisants cette année, vous n’avez pas besoin de revenir sur leurs détails ici. Concentrez-vous plutôt sur ce qui vous a aidé à y faire face. Si ces expériences continuent de vous affecter ou réveillent des émotions difficiles à gérer, vous pouvez en parler à un psychologue ou à un autre professionnel de confiance.*

ÉTAPE 2

Comment prenez-vous soin de vous ?

Faites maintenant le point sur la façon dont vous avez pris soin de vous dans cinq domaines de votre vie. Vous avez peut-être accordé plus d'attention à certains qu'à d'autres et vos habitudes ont pu changer pendant les périodes de stress.

Pour chaque aspect, lisez les questions et pensez à vos réponses. Les suggestions qui suivent sont des pistes à explorer, pas une liste de choses à faire.

Repos

Le repos ne se limite pas au sommeil. Nous avons aussi besoin de moments pour nous détendre, sans avoir constamment à réfléchir, à prendre des décisions ou à résoudre des problèmes. S'éloigner du bruit, des écrans et du flot continu d'informations nous aide également à récupérer. Parfois, nous avons simplement besoin d'un peu de temps pour nous.

- Dormez-vous suffisamment pour vous sentir reposé la plupart des jours ?
- Quand prenez-vous une vraie pause, loin du travail, des écrans et des actualités ?
- De quel type de repos avez-vous le plus besoin en ce moment ?

À essayer Garder des horaires de sommeil réguliers ; désactiver les notifications professionnelles le soir ; faire une petite promenade sans téléphone ; s'accorder dix minutes au calme ; préserver au moins un jour par semaine sans travail.

Corps

Le stress a aussi des effets sur notre corps. Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée nous aident à réduire les tensions, à maintenir notre énergie et à mieux gérer les périodes de stress.

- Au cours d'une semaine ordinaire, quelles activités physiques pratiquez-vous et à quelle fréquence ?
- Mangez-vous de façon équilibrée et buvez-vous suffisamment pour garder de l'énergie tout au long de la journée et rester en bonne santé ?

À essayer Marcher d'un bon pas pendant 20 minutes ; s'étirer entre deux tâches ; manger à heures régulières même les jours chargés ; boire davantage d'eau ; réduire le café ou l'alcool.

Relations

Les relations avec nos proches nous aident à mieux faire face au stress. Prendre du temps pour les personnes qui comptent pour nous et sur lesquelles nous pouvons compter contribue à notre bien-être.

- Quelles sont les personnes les plus importantes dans votre vie ?
- Auprès de qui vous sentez-vous compris, soutenu, encouragé ou simplement mieux ?
- Y a-t-il des personnes dont vous vous êtes éloigné cette année et avec qui vous aimeriez reprendre contact ?

À essayer Appeler régulièrement un proche ou partager un repas avec lui ; envoyer un message à quelqu'un qui vous manque ; parler d'une journée difficile avec un collègue de confiance ; apporter votre soutien à quelqu'un.

Loisirs et créativité

Les activités que nous aimons nous aident à nous détendre et à retrouver de l'énergie. Nous les pratiquons simplement pour le plaisir, sans chercher à être productifs ou à obtenir un résultat. Pourtant, lorsque la pression augmente, ce sont souvent les premières activités que nous mettons de côté.

- Qu'aimez-vous faire juste pour le plaisir ?
- Quand avez-vous, pour la dernière fois, perdu la notion du temps en faisant quelque chose que vous aimez ?
- Y a-t-il un loisir ou une activité créative que vous avez laissé de côté et qui vous manque ?

À essayer Écouter de la musique, danser, jouer, faire du sport, essayer une nouvelle recette, dessiner, écrire, jardiner ou bricoler. Si possible, choisissez au moins une activité sans lien avec votre travail ou vos responsabilités familiales.

Ce qui donne du sens

Dans les moments difficiles, se rappeler ce qui compte vraiment pour nous peut nous aider à garder notre équilibre. Nos valeurs et ce qui donne du sens à notre vie nous aident à prendre du recul et à trouver la force et la motivation de continuer.

- Dans votre quotidien, quelles activités ou responsabilités ont le plus de sens pour vous ?
- Avez-vous laissé de côté quelque chose qui donnait du sens à votre vie ?
- Qu'est-ce qui vous aide à prendre du recul et à garder votre équilibre quand vous êtes épuisé ou débordé ?

À essayer Prier, méditer ou prendre du temps pour sa vie spirituelle ; se promener dans la nature ; noter chaque jour ce pour quoi on éprouve de la gratitude ; tenir un journal ; se rappeler pourquoi son travail est important ; faire du bénévolat ou s'engager dans sa communauté.

Comprendre et exprimer ses émotions

Après une période de travail intense ou une année difficile, certaines émotions restent parfois difficiles à exprimer. Beaucoup d'activités évoquées dans ce guide peuvent aider à les comprendre et à les apaiser : parler avec quelqu'un, bouger, écrire, créer, prier ou simplement prendre un moment au calme.

- Comment réagissez-vous habituellement lorsque vous ressentez des émotions difficiles ?
- Parmi les activités évoquées, lesquelles vous aident le plus à gérer ces émotions ?
- Y a-t-il des émotions que vous avez mises de côté et auxquelles vous aimeriez prêter davantage attention ?

ÉTAPE 3

Choisir vos priorités

Pour chacun des cinq domaines, choisissez une priorité. Vous pouvez décider de garder une habitude qui vous fait du bien, d'en adopter une nouvelle ou de réduire quelque chose qui ne vous aide pas. L'important est de rester précis et réaliste. Inspirez-vous des exemples puis écrivez ce qui vous convient.

DOMAINE	CE QUE JE SOUHAITE FAIRE
Repos *Par exemple :* *- Éviter autant que possible de travailler le week-end.* *- Ne plus consulter mes e-mails de travail après 19 h.* *- Faire une courte pause sans écran chaque après-midi.*	
Corps *Par exemple :* *- Marcher 20 minutes pendant la pause déjeuner, trois fois par semaine.* *- Continuer mon cours de sport hebdomadaire.* *- Me limiter à deux cafés par jour.*	
Relations *Par exemple :* *- Appeler ou voir un ami chaque semaine.* *- Garder le repas en famille du dimanche soir.* *- Reprendre contact avec une personne que j'ai perdue de vue.*	
Loisirs et créativité *Par exemple :* *- Consacrer une soirée par semaine à un loisir que j'aime.* *- Suivre un cours sur un sujet que j'ai toujours voulu découvrir.* *- Passer moins de temps sur les réseaux sociaux le soir.*	
Ce qui donne du sens *Par exemple :* *- Conserver mon moment de prière ou de méditation le matin.* *- Passer du temps dans la nature chaque week-end.* *- Chaque soir, noter une chose pour laquelle j'éprouve de la gratitude.*	

Ne cherchez pas à tout changer d'un coup. Commencez par une ou deux nouvelles habitudes qui comptent vraiment pour vous. Vous pourrez en ajouter d'autres une fois celles-ci bien installées.

Qu’est-ce qui vous aidera à passer à l’action ?

Pensez à ce qui pourrait vous aider à suivre vos priorités. Par exemple :

- Programmez un rappel sur votre téléphone ou affichez un petit mot à un endroit où vous le verrez chaque jour.
- Utilisez une liste à cocher pour voir ce que vous avez fait.
- Demandez le soutien d’un proche, par exemple un ami avec qui marcher ou un collègue qui prend régulièrement de vos nouvelles.

Faites le point de temps en temps

Dans un mois, puis à nouveau quelques mois plus tard, prenez un moment pour revoir vos priorités. Demandez-vous :

Est-ce que cela m’aide vraiment ?

Ai-je besoin de changer quelque chose ?

Il est normal de ne pas toujours y arriver

Il nous arrive à tous de perdre le fil de nos habitudes, surtout quand nous sommes très occupés ou que nous traversons une période difficile. Cela ne veut pas dire que nous avons échoué.

L’essentiel est de recommencer, sans vous en vouloir.

SOUTIEN

Quand demander de l’aide ?

Prendre soin de soi est important, mais cela ne suffit pas toujours. Envisagez de parler à un psychologue, à un médecin ou à un autre professionnel de confiance si :

- Vous vous sentez épuisé, sans espoir ou comme coupé de vos émotions presque tous les jours.
- Votre sommeil est très perturbé depuis plusieurs semaines.
- L’anxiété ou une baisse de moral compliquent votre travail ou vous empêchent de prendre soin de vous et des autres.
- Vous consommez de plus en plus d’alcool ou d’autres substances pour faire face au stress ou aux difficultés.
- Le fait de repenser à l’année écoulée fait ressurgir des souvenirs ou des émotions que vous avez du mal à gérer.

Demander de l’aide est un signe de force et fait aussi partie de la façon dont on prend soin de soi. Si votre organisation propose un programme de soutien aux employés ou un programme de renforcement de la résilience, vous pouvez commencer par là.

Un dernier mot

Vous n’avez pas besoin de tout changer. Choisissez une petite chose à faire dès aujourd’hui et avancez à votre rythme. Les changements simples et réguliers finissent par faire une vraie différence. En prenant soin de vous, vous gardez aussi davantage d’énergie pour votre travail et les personnes qui comptent dans votre vie.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous aimeriez savoir ce qui vous aide à mieux faire face aux difficultés ?

L’Inventaire KonTerra des facteurs de résilience (KIRB) évalue dix facteurs qui contribuent à la résilience et vous fournit un profil personnalisé avec des conseils concrets.

En savoir plus sur le KIRB →

KONTERRA RESILIENCE

info@konterragroup.net | konterragroup.net