

Renforcer sa résilience et diriger au temps de la COVID-19

Guide du participant

MORNEAU
SHEPELL 



Succès des entreprises. Mieux-être des gens.

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

Renforcer sa résilience et diriger au temps de la COVID-19 : Formation sur le soutien en matière de santé mentale MORNEAU SHEPELL 

Fédération canadienne de l'entreprise indépendante
 Carlos Esteves B. Sc., M. Ed.
 Le 24 avril 2020



Mieux-être des gens. Succès des entreprises.

Présentation

Carlos Esteves B. Sc., M. Ed. 

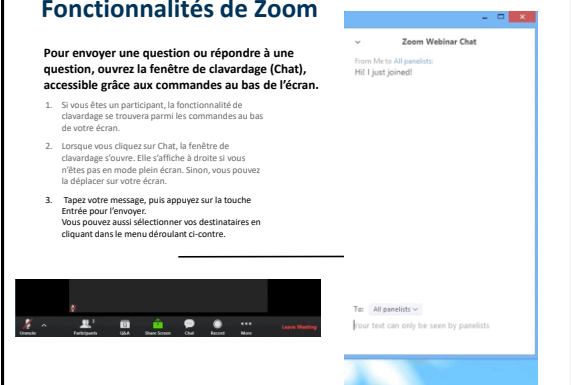
- Animateur-formateur – Leadership en matière de santé mentale au travail, Université Queen's; ateliers sur la **résilience** et le **professionnalisme**
- Membre du corps enseignant – Éducation des adultes
- Formateur interculturel
- Carrière en TI – Gestion, formation nationale
- Expérience en animation-formation auprès de propriétaires d'entreprise de services

2

Fonctionnalités de Zoom

Pour envoyer une question ou répondre à une question, ouvrez la fenêtre de clavardage (Chat), accessible grâce aux commandes au bas de l'écran.

1. Si vous êtes un participant, la fonctionnalité de clavardage se trouve parmi les commandes au bas de votre écran.
2. Lorsque vous cliquez sur Chat, la fenêtre de clavardage s'ouvre. Elle s'affiche à droite si vous n'êtes pas en mode plein écran. Sinon, vous pouvez la déplacer sur votre écran.
3. Tapez votre message, puis appuyez sur la touche Entrée pour l'envoyer. Vous pouvez aussi sélectionner vos destinataires en cliquant dans le menu déroulant ci-contre.



Objectifs

À la fin de ce séminaire, vous pourrez :

- Comprendre **votre situation et votre rôle** à titre de propriétaire d'entreprise – ce qui comprend le fait d'être un leader au sein de votre collectivité
- Comprendre ce qu'est la **santé mentale** et les répercussions de la COVID-19
- Appliquer des stratégies de résilience aux fins de **soutien immédiat pour vous-même et pour les autres**, y compris en ce qui a trait aux événements communautaires et culturels, aux équipes sportives, etc.
- Explorer les **liens vers des ressources** de soutien psychologique destinées aux employés en période d'incertitude
- Faire ressortir l'importance des **liens sociaux pour les propriétaires d'entreprises** aux fins de soutien pour eux-mêmes, leurs employés et les membres de leur collectivité

Confidentiel – Ne pas distribuer



Problèmes de santé mentale

La **santé mentale** est... « ... la capacité de **ressentir** les choses, de **réfléchir** et d'**agir** de manière à mieux jouir de la vie et à mieux faire face aux défis ».

Des **problèmes temporaires de santé mentale** peuvent affecter notre capacité à fonctionner ainsi que notre qualité de vie et occasionner des réactions telles que l'anxiété dans les contextes suivants :

- Changements de méthode de travail
- Gestion des employés
- Incertitude financière
- Incidence sur les collectivités où vous êtes présent
- Votre propre santé et celle de vos proches

Confidentiel – Ne pas distribuer



Quels facteurs influent sur votre capacité à composer avec la COVID-19?



Situation actuelle

- Vous vivez une période inattendue, incertaine, évolutive et sans précédent.
- **Vous avez peu de contrôle sur la situation.**
- Le flux d'information peut être lent, confus, non validé, insuffisant ou énorme.
- Divers programmes gouvernementaux; critères et règles d'applicabilité.
- Votre entreprise et vous-même avez peu d'expérience en la matière.
- La situation peut paraître stagnante ou évoluer rapidement d'un moment à l'autre.
- Elle a des répercussions réelles sur votre sécurité personnelle, sur celle de votre équipe et sur celle de votre famille.



Confidentiel – Ne pas distribuer



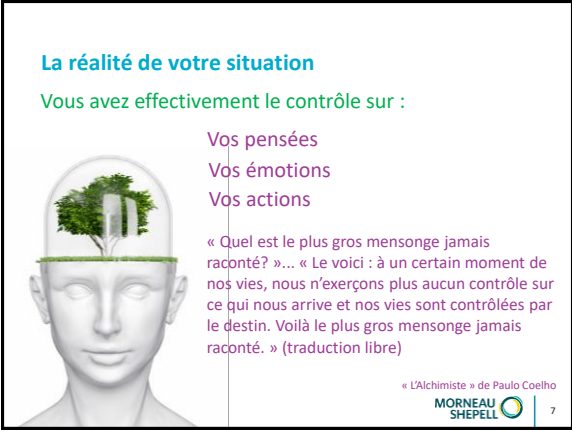
La réalité de votre situation

Vous avez effectivement le contrôle sur :

- Vos pensées
- Vos émotions
- Vos actions

« Quel est le plus gros mensonge jamais raconté? »... « Le voici : à un certain moment de nos vies, nous n'exerçons plus aucun contrôle sur ce qui nous arrive et nos vies sont contrôlées par le destin. Voilà le plus gros mensonge jamais raconté. » (traduction libre)

« L'Alchimiste » de Paulo Coelho
MORNEAU SHEPELL 7



Être apte à la résilience

- **Résilience** : « capacité à réussir, à vivre et à se développer positivement (...) en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque réel d'une issue négative. » (Boris Cyrulnik, 2002)
- « ...s'adapter adéquatement après un revers ». (Dr Meg Jay)
- Pour renforcer sa résilience, il faut :
 - Faire preuve de robustesse
 - Avoir une attitude positive
 - Redécouvrir ses points forts
 - Miser sur ses liens sociaux



Confidentiel – Ne pas distribuer

MORNEAU SHEPELL 8



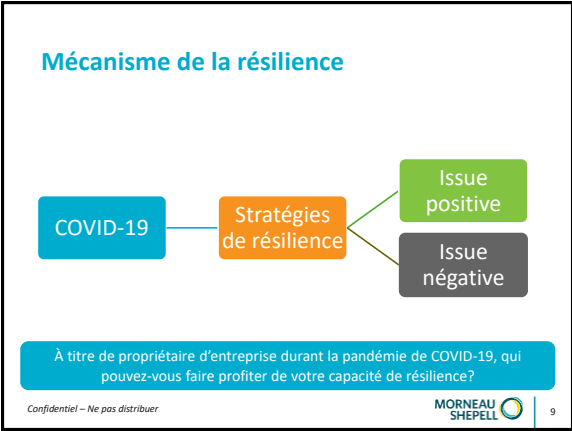
Mécanisme de la résilience



À titre de propriétaire d'entreprise durant la pandémie de COVID-19, qui pouvez-vous faire profiter de votre capacité de résilience?

Confidentiel – Ne pas distribuer

MORNEAU SHEPELL 9



Mauvaises stratégies de résilience

COVID-19

Stratégies d'adaptation inadéquates

Issue négative

- Possibilité de confinement
- Craintes pour sa santé personnelle/celle de sa famille
- Nourrir des pensées négatives
- Anticiper le pire
- Ne pas manger
- Ne pas dormir
- Refuser de parler aux autres
- Endosser les inquiétudes des autres : employés, clients, collectivité
- Impression d'être au bout du rouleau
- Difficulté à faire face à la situation

Confidentiel – Ne pas distribuer



10

Bonnes stratégies de résilience

COVID-19

Stratégies d'adaptation adéquates

Issue positive

- Possibilité de confinement
- Craintes pour sa santé personnelle/celle de sa famille
- Pensée positive
- Limiter les pensées négatives
- Manger aux heures habituelles
- Dormir huit heures par nuit
- Communiquer avec les autres
- Soutenir les autres
- Capacité de faire face à la situation
- Capacité d'avoir les idées claires et de réfléchir de façon agile

Confidentiel – Ne pas distribuer



11

Signes précurseurs d'une capacité de résilience inadéquate

Effets courants du stress sur votre corps

- Maux de tête
- Tension ou douleur musculaire
- Douleur à la poitrine
- Fatigue
- Maux d'estomac
- Troubles du sommeil
- Douleur au cou

Effets courants du stress sur votre humeur

- Anxiété
- Agitation
- Manque de motivation ou de concentration
- Sentiment d'accablement
- Irritabilité ou colère
- Tristesse ou dépression

Effets courants du stress sur votre comportement

- Troubles alimentaires
- Accès de colère
- Abus soudain d'alcool ou de drogue
- Retrait social
- Crises de panique
- Incapacité d'avoir les idées claires

Confidentiel – Ne pas distribuer



12

Vous...

... êtes sur le point de faire une dépression nerveuse. Vous vous sentez accablé et incapable d'avoir les idées claires, et vous pensez que vous ne pouvez tout simplement plus continuer comme ça.

... pensez constamment à ce qui pourrait aller mal; vous vous inquiétez au sujet des pires scénarios... comme de ne pas être admissible à une aide financière et de ne pas pouvoir payer le loyer ou l'hypothèque.

... vous sentez épuisé et coupable d'avoir très peu de temps à consacrer à votre entreprise, à votre personnel, à vos amis et à votre famille... pour prendre soin de vous...

En l'absence d'information, vous vous fiez à vos émotions.

« [dans les études de l'imagerie du cerveau]... les paroles permettent de transférer les activités du siège des émotions au siège de la raison (1 Supernormal 1 D' Meg Jay)

Confidentiel – Ne pas distribuer



13

Stratégie de gestion de vos pensées...

Remettre en question vos pensées négatives

- Portez attention à vos croyances contraignantes.
- Remettez en question vos croyances fondamentales et commencez à les modifier... et remettez en question toute philosophie du « je dois ».
(D' Albert Ellis)

Confidentiel – Ne pas distribuer



14

Portez attention à vos croyances contraignantes

- Penser en termes de tout ou rien
- Rejeter les aspects positifs pour se concentrer sur les aspects négatifs
- Tirer des conclusions hâtives
- Utiliser des formulations comme « J'aurais dû », « je devrais », « je dois »
- Dramatiser
- Faire d'un événement une affaire personnelle
- Avoir un raisonnement émotionnel
- Généraliser de façon excessive
- Se donner des étiquettes

Exemples :

- Votre gestionnaire a oublié de vous inviter à une réunion importante, et vous êtes convaincu que c'est parce qu'elle ne vous aime pas.
- Votre banque ne retourne pas votre appel parce que vous n'êtes pas assez important.

Confidentiel – Ne pas distribuer



15

Remettez en question vos croyances fondamentales et commencez à changer les choses...

... par exemple :

- Dans pareille situation, je suis démuni – *C'est faux : Il y a des choses que je peux faire.*
- Le pire va se produire — *Rien ne prouve que cela va arriver. Il y a de l'espoir.*
- Le bonheur, ce n'est pas pour moi – *C'est faux, je suis l'artisan de mon bonheur.*
- Il ne m'arrive jamais rien de bon — *C'est faux, je suis simplement...*
- La fatalité s'acharne sur moi — ...
- Je suis impuissant à améliorer ma situation — ...

Les croyances fondamentales associées au stress et à l'anxiété sont souvent liées aux pensées négatives d'une personne sur sa situation actuelle qui peuvent l'amener à se faire mentalement une montagne d'un rien.

Confidentiel – Ne pas distribuer



16

Vous...

... avez le sentiment d'être de moins en moins apte à faire face à chaque jour qui passe.

Au départ, vous vous sentez bien, mais à chaque jour qui passe dans cette situation, vous sentez que votre capacité à faire face s'érousse.

...**ruminez votre stress** – les « et si? » et les « j'aurais dû » – et/ou vous éprouvez un **stress d'anticipation**, le sentiment que le pire va se produire...

...êtes remué au sujet de la possibilité de perdre tous les efforts mis dans votre entreprise.

Confidentiel – Ne pas distribuer



17

Stratégies de résilience grâce aux habitudes quotidiennes

Santé physique

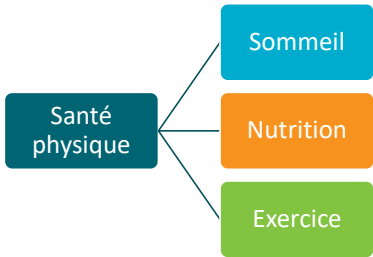
Santé mentale

Confidentiel – Ne pas distribuer



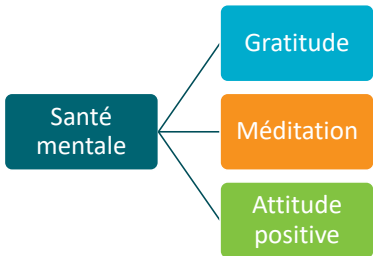
18

Stimulez votre résilience grâce à la santé physique



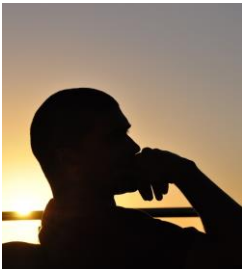
Confidentiel – Ne pas distribuer

Stimulez votre résilience grâce à la santé mentale



Confidentiel – Ne pas distribuer

Attitude positive - une caractéristique de la résilience



- Quelles possibilités pourraient découler de cette situation?
- Serait-ce une occasion de réévaluer ma façon de penser? De...
 - revoir mes objectifs de vie?
 - diversifier mon entreprise?
 - concevoir mon site Web?
 - créer un nouveau produit?
 - pénétrer un nouveau marché?
 - réfléchir à mon entreprise, à mes valeurs, à mes employés et à ma collectivité?

Confidentiel – Ne pas distribuer

Techniques de leadership en situation de crise, à l'appui d'un milieu de travail psychologiquement sain

- Être crédible
- Guider
- Donner espoir
- Manifester de l'empathie
- Être un exemple de maîtrise
- Bien connaître les ressources



Confidentiel – Ne pas distribuer



Gestes susceptibles de limiter la propagation que chacun peut poser individuellement

- Se laver soigneusement les mains
- Réduire au minimum ses déplacements
- Télétravailler
- Annuler les grands rassemblements
- Ressources :
 - Évitez la propagation de la COVID-19 : Lavez vos mains (affiche)
 - Évitez la propagation (affiche)
 - Autres affiches du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Confidentiel – Ne pas distribuer



Ressources pour soutenir les propriétaires d'entreprises

- Formation **Morneau Shepell** – Kiran Shako, Conseiller
kshako@morneaushepell.com 416 726 1886
- **FCEI – 1 888-234 2232** ou cfib@cfib.ca
- **COVID-19 : Centre d'aide aux PME**
- **Politiques d'entreprise** : les politiques existantes peuvent servir de point d'ancrage pour la prise de décisions en périodes d'incertitude. Exemples :
 - Code de conduite et de déontologie
 - Politique en matière de santé mentale au travail
- **Autres ressources** :
 - [Mieux-être émotionnel pendant la pandémie de COVID-19 \(vidéo\)](#)
 - [Coping with Fatigue, Fear and Panic During a Crisis](#), du Harvard Business Review (en anglais seulement)
 - [Conseils pour faire face au COVID-19, Développer sa résilience](#), de Morneau Shepell

Confidentiel – Ne pas distribuer



Ressources pour soutenir les propriétaires d'entreprises

- [Ayez la main haute sur les germes](#) (infographie)
- [Le lavage des mains et ses bienfaits](#) (infographie)
- [Contribuez à réduire la propagation de la COVID-19](#) (infographie)
- [Éloignement physique : Actions pour réduire la propagation de COVID-19](#) (infographie)
- [Autres ressources du gouvernement du Canada](#)

Confidentiel – Ne pas distribuer

Avant de terminer...

« L'un des plus grands leurre de tous les temps consiste à nier la complexité du monde et de penser en termes absolus...

Pour survivre et prospérer dans un monde en constante évolution, nous devons faire preuve de **souplesse psychologique** et d'un **grand équilibre émotionnel** afin de se détacher à répétition de ce que nous connaissons le mieux et d'apprendre à se sentir à l'aise dans l'inconnu. »

« 21 Lessons for the 21st Century » – Professeur Yuval Noah Harari



Confidentiel – Ne pas distribuer

Votre avis est important!

*Vous allez recevoir un **courriel** contenant un lien vers un **sondage en ligne**.*

*Veillez y répondre **le plus tôt possible** afin de nous aider à améliorer et à planifier nos activités de formation.*

*Vos réponses demeureront strictement **anonymes**.*

Je vous en remercie.

Confidentiel – Ne pas distribuer



Notre engagement

L'information change rapidement et nous mettons à jour régulièrement notre site fpei.ca/covid19




Si vous avez une question qui reste sans réponse, appelez-nous au **1 888 234-2232** ou posez-la sur notre site fpei.ca/covid19

FPEI.ca En affaires pour vos affaires.

Ressources FCEI

- Visitez fpei.ca/covid19 pour une foire aux questions, des modèles de document et les détails sur les mesures d'aide gouvernementale
- Appelez notre Ligne d'aide aux PME: **1 888 234-2232**
- Consultez nos infolettre, webinar et sondage envoyés chaque semaine
- Suivez-nous sur les médias sociaux

[f FCEI](#)
[in FCEI](#)
[t FCEIbuzz](#)
[@ cfib_fcei](#)



FCEI.ca En affaires pour vos affaires.
