

# **La boîte à outils :** **L'humain dans** **le changement**



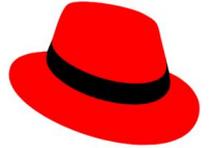
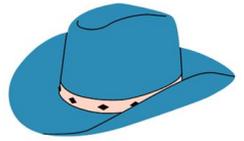
# Outil de réflexion

## Les chapeaux de Bono

Chaque personne a un mode de pensées influencé par sa personnalité, ses croyances et ses émotions.

Résultat?

On a tendance à aborder les problèmes toujours de la même façon, ce qui nuit à l'émergence d'idées nouvelles et laisse souvent des angles morts.





# Les chapeaux de Bono

---

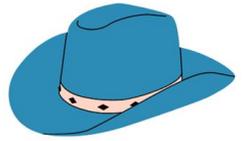
- Le chapeau rouge : il évoque l'**état émotionnel** et l'intuition. Chaque participant s'exprime par rapport à ce qu'il ressent vis-à-vis du sujet : ses convictions, son intuition et ses sentiments.
- Le chapeau noir : il symbolise le **pessimisme**. En abordant les freins, les inconvénients et les obstacles, les participants vont évoquer l'ensemble des aspects négatifs.



# Les chapeaux de Bono

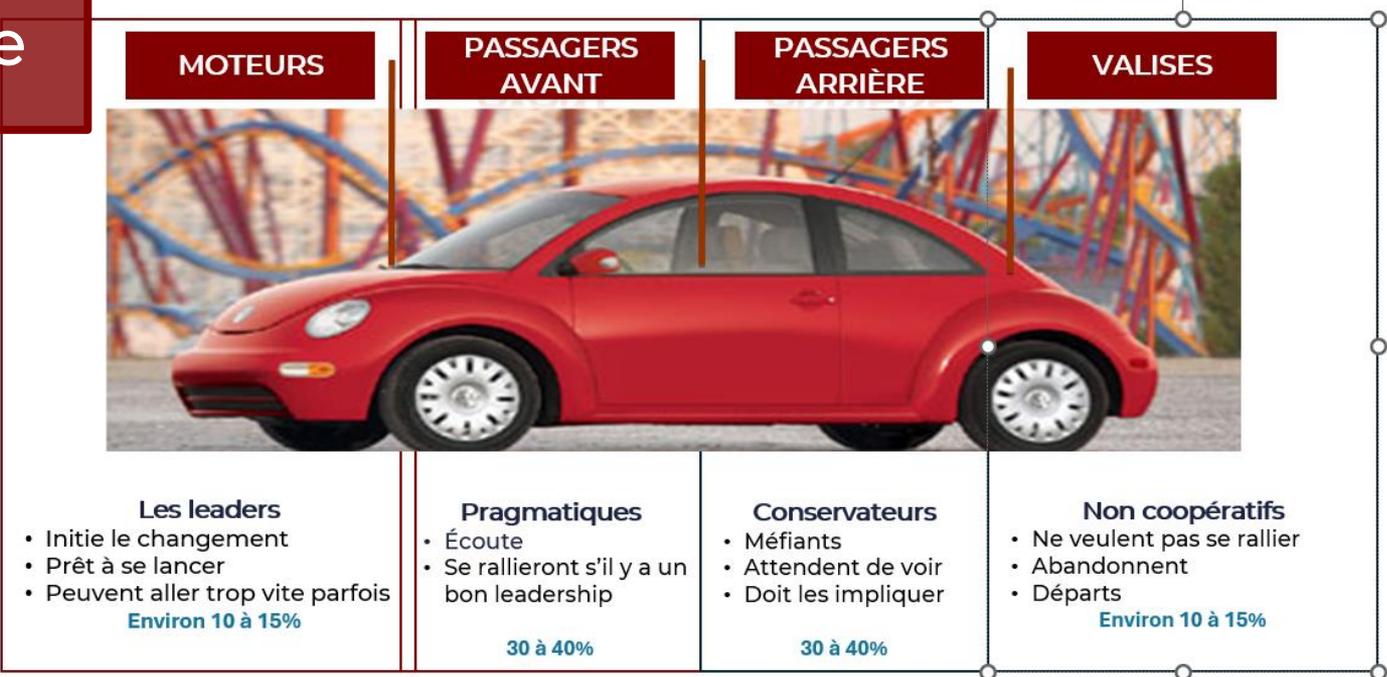
---

- Le chapeau jaune : il décrit l'**optimisme**. Une fois les éléments risqués évoqués, on se penche sur les avantages, les bénéfiques et l'ensemble des éléments positifs et constructifs.
- Le chapeau vert : il désigne la **créativité**. En laissant place à l'imagination, on explore d'autres chemins et suggestions souvent sans limites.



# Outil : Où se situent les gens dans l'aventure du changement?

## La coccinelle



# La coccinelle

---

## MOTEURS

- Les impliquer dans le choix des solutions
- Leur confier des responsabilités dans la réalisation du changement
- Gérer leur impatience
- Expliquer pourquoi le changement n'est pas aussi vite, aussi important que prévu

# La coccinelle

---

## PASSAGERS AVANT

- Les informer régulièrement
- Expliquer le quoi, le pourquoi et le comment du changement
- Être à l'écoute de leurs questions, préoccupations, suggestions
- Leur expliquer les impacts du changement pour eux
- Les impliquer dans la mise en œuvre du changement lorsque possible

# La coccinelle

## PASSAGERS ARRIÈRE

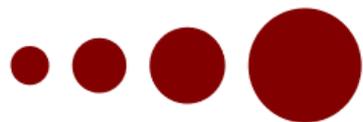
- Réaliser les mêmes activités que pour les passagers avants
- Écouter, écouter, écouter
- Répéter, répéter, répéter
- Être ferme et déterminé sur le quoi du changement
- Être flexible dans la mise en œuvre du changement
- Les impliquer dans la mise en œuvre (une occasion de les transformer en leaders positifs)

# La coccinelle

---

## VALISES

- Dire « Je comprends que tu n'es pas d'accord avec le changement mais voici mes attentes».
- Offrir des choix clairs.
- Bien faire comprendre les conséquences de ne pas se rallier au changement.
- Laisser le temps et la pression des collègues agir pour qu'ils se rallient.
- Les gérer si leurs comportements causent du tort.



# **La boîte à outils :** **La santé mentale** **dans un contexte** **de changement**



# 15 actions pour prendre soin de ta santé mentale au travail.

1. Prends quelques minutes chaque jour pour **te recentrer** et **être présent** dans l'instant présent. La méditation, la respiration consciente ou la pratique de la pleine conscience peuvent aider à réduire le stress et à favoriser la clarté mentale. Peut-être pourrais-tu commencer ta journée comme ça?
2. Attends 30 à 60 minutes au début de la journée **avant d'ouvrir ta boîte courriel**. Celle-ci donne souvent l'impression d'être en surcharge, cela peut décourager, dès le matin. On commence la journée plus doucement, quand notre hormone de stress est à son plus haut et une fois qu'on a notre plan de match pour la journée, on peut s'attaquer aux courriels.
3. Choisis l'option que **tu préfères** : écoute un podcast en travaillant, vient travailler durant une journée sans rencontre avec un chandail à capuchon, va te chercher un café spécial ou sors dîner au resto.



# 15 actions pour prendre soin de ta santé mentale au travail.

4. Prends une pause pour **reconnaître tes émotions**.
5. Partage ta pause **avec des collègues** qui te font du bien et te font rire.
6. Prends une journée de **congé** juste pour toi!
7. Avant les moments stressants ou dans les impressions de perte de contrôle, pratique la **cohérence cardiaque**.
8. Prends le pouls de ta **santé mentale** à l'aide du Continuum de la santé mentale de la Commission de la santé mentale du Canada.
9. Cuisine un bon repas **santé** qui te fait **plaisir** pour le lunch.
10. Un truc qui est bon pour la santé mentale, c'est le **travail sans interruption**. Planifie-toi une demi-journée ou une journée sans rencontre. Appelle ça : rencontre avec moi-même.



# 15 actions pour prendre soin de ta santé mentale au travail.

11. Prends le temps de **bouger au bureau** : va marcher sur l'heure du dîner, n'oublie pas de te lever et de t'étirer durant la journée, pratique le "walk and talk" (rencontres où l'écran n'est pas nécessaire et où tout le monde marche).
12. Prends un moment à la fin de ta journée pour **exprimer ta gratitude** envers les aspects positifs de ton travail.
13. **Programme tes priorités!** Le temps est une ressource précieuse, il faut l'utiliser judicieusement pour prendre soin de ta santé mentale.
14. Identifie 3 choses qui te causent particulièrement du stress et **essaie de les déléguer**, définir des priorités claires ou de demander du soutien supplémentaire si nécessaire.
15. À chaque fois que quelque chose te stresse, **pose-toi la question** suivante : Est-ce que je peux maîtriser ou changer quelque chose à la situation?



# La cohérence cardiaque

## La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

La cohérence cardiaque est une pratique de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Cette technique simple permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Elle réduirait aussi la dépression et la tension artérielle.

## La cohérence cardiaque : en pratique

- 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.
- On prend de grandes respirations : 5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration.
- La posture : position assise, le dos droit. La cohérence cardiaque n'est pas optimale en position couchée pour des raisons anatomiques et physiologiques.



# Le modèle du continuum sur la santé mentale (MCSM)

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
HUMEUR	Fluctuations normales de l'humeur Prend les choses calmement	Irritable/Impatient(e) Nerveuse ou nerveux Triste/submergé(e)	Colère Anxiété Tristesse envahissante/désespoir	Crises de colère, agressivité Anxiété excessive/états de panique Dépression/Idees suicidaires
ATTITUDE ET PERFORMANCE	Bon sens de l'humour Bonne performance Maîtrise de la situation et de son état mental	Sarcasme déplacé Procrastination Tendance à l'oubli	Attitude négative Performance médiocre/bourreau de travail Piètre concentration/mauvaises décisions	Insubordination grave Ne peut s'acquitter de ses fonctions; n'arrive pas à contrôler son comportement ou à se concentrer
SOMMEIL	Cycle de sommeil normal Peu de difficulté à dormir	Troubles du sommeil Pensées intrusives Cauchemars	Sommeil agité, perturbé Images récurrentes Cauchemars récurrents	Ne peut s'endormir ou demeurer endormi(e) Trop ou trop peu de sommeil
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE	Bonne condition physique Bon niveau d'énergie	Muscles tendus Céphalées Faible niveau d'énergie	Accroissement des douleurs et de la fatigue	Maladies physiques Fatigue chronique
BIEN-ÊTRE SOCIAL	Active ou actif socialement ou physiquement	Diminution des activités ou des instances de socialisation	Évite de participer aux activités sociales Retrait social	Évite de sortir ou de répondre au téléphone
UTILISATION DE SUBSTANCES ET DU JEU	Aucun ou faible risque lié à l'utilisation d'alcool, du cannabis ou du jeu	Utilisation accrue d'alcool, du cannabis ou du jeu pour atténuer le stress	Difficulté à limiter l'utilisation d'alcool, du cannabis ou du jeu	Incapacité à contrôler l'utilisation d'alcool, du cannabis ou du jeu

# Les ressources en santé mentale au Québec

## INFO-SOCIAL

TEL : 811

24h – 7 JOURS

Centre de référence du Grand Montréal

TEL : 211

TEL-jeune

TEL : 1-800-236-2266

Ligne d'Écoute  
Prévention du suicide

TEL : 1-866-APPELLE

SOS Violence Conjugale

TEL : 1-800-363-9010

Votre programme d'aide aux employés (PAE)





Kin-Option





# La boîte à outils

*Kin-Option*



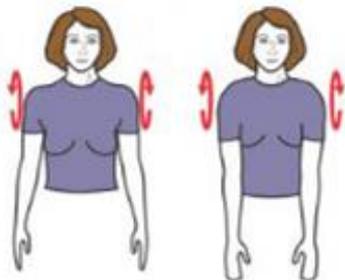


# PAUSE ACTIVE

Cliquez ici,  
profitez d'une  
pause  
virtuelle!

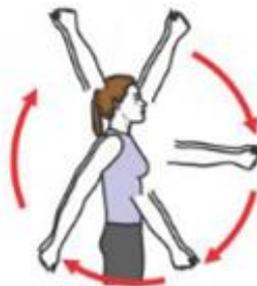
**IMPORTANT!** Aucun exercice ne devrait vous causer de douleur. Si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement le mouvement.

Effectuez ces exercices pendant **20 à 30 secondes**.



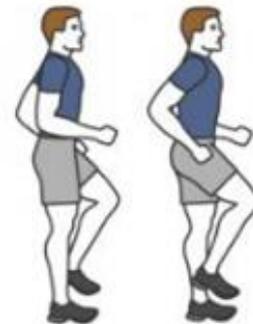
## ROTATION DES ÉPAULES

Les bras de chaque côté du corps, faites des rotations avec les épaules en avant, puis en arrière.



## CERCLES AVEC LES BRAS

Commencez par faire de petits cercles avec les bras en avant, puis augmentez l'amplitude pour réaliser de grands cercles. Répétez dans le sens opposé.



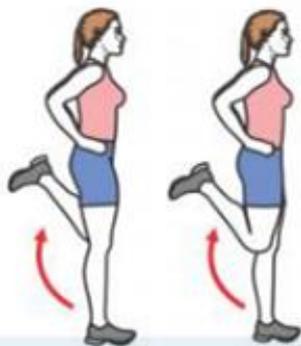
## MARCHE SUR PLACE

Marchez sur place en bougeant les bras et les jambes.

# PAUSE ACTIVE

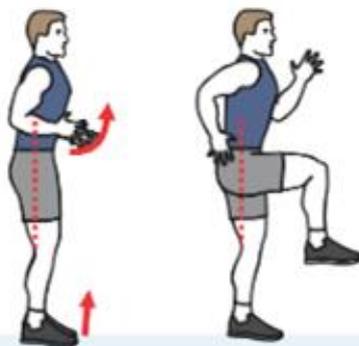


**IMPORTANT!** Aucun exercice ne devrait vous causer de douleur. Si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement le mouvement.



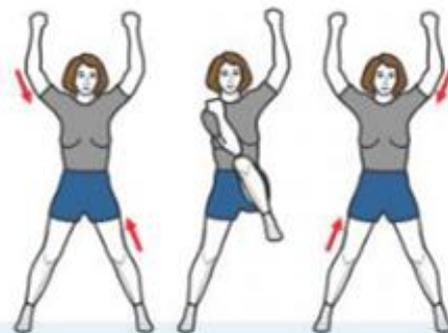
## FLEXION DU GENOU DEBOUT

En vous tenant sur un pied, amenez votre talon vers les fessiers en vous assurant que les deux genoux soient alignés. Pour plus d'intensité, utilisez un élastique autour de votre cheville et sous votre pied. 30 secondes par côté.



## MOUVEMENTS DE SKIP

Levez la jambe et bras opposés. Le genou se rend jusqu'à la hauteur de la taille et la main à la hauteur de l'épaule.



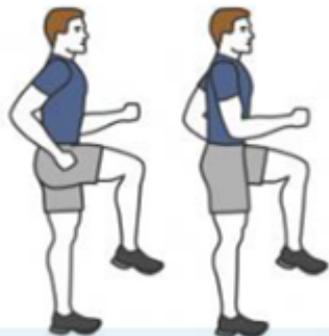
## COUDE ET GENOU OPPOSÉS

En position debout, touchez le coude et genou opposés en tournant légèrement le corps.

# PAUSE ACTIVE

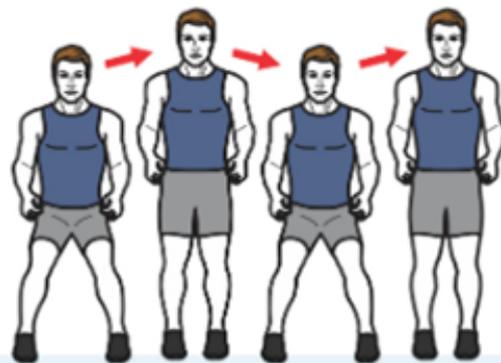


**IMPORTANT!** Aucun exercice ne devrait vous causer de douleur. Si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement le mouvement.



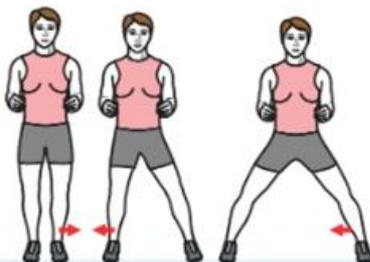
## MARCHE MILITAIRE

Gardez le dos droit, les abdominaux tendus et la tête haute. Déplacez-vous vers l'avant ou restez sur place en levant les genoux à la hauteur des hanches et en bougeant les bras. Levez le bras opposé à la jambe que vous levez.



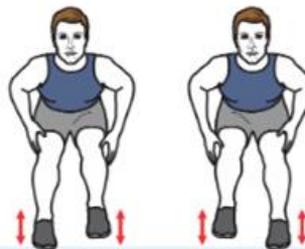
## PAS DE CÔTÉ (STEP-TOUCH)

Éloignez le pied droit de votre corps puis rapprochez le pied gauche. Gardez les mains sur les hanches ou vous pouvez bouger les bras.



## EXERCICE « OUVRE-FERME AVEC LES PIEDS »

D'une façon dynamique, faites bouger les pieds en les amenant vers l'extérieur puis vers l'intérieur. Imaginez-vous qu'il y a un carré devant vous et vous voulez amener les deux pieds à l'intérieur du carré puis les 2 pieds en dehors. Possibilité de faire des allers-retours plutôt que de rester sur place.



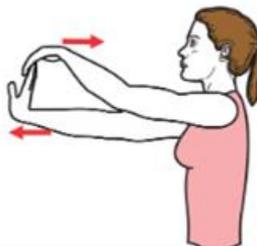
## PAS RAPIDES SUR PLACE

Marchez ou courez rapidement sur place en faisant de petits pas. Travaillez sur le devant des pieds plutôt que sur les talons. Coordonnez vos bras avec vos jambes.



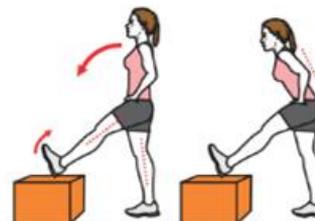
## TRAPÈZE SUPÉRIEUR ET COU

Inclinez la tête du côté opposé tout en maintenant une composante d'autograndissement. Cherchez à abaisser le bras au moyen d'une poussée de la paume de la main vers le bas, jusqu'à éprouver une sensation d'étirement et de décompression. Répétez de l'autre côté.



## FLÉCHISSEURS DU POIGNET

Placez votre bras droit devant vous, à la hauteur de l'épaule ou un peu plus bas, les doigts vers le ciel. Avec la main opposée, tirez les doigts vers vous en allongeant le bras étiré. Répétez de l'autre côté.



## ISCHIO-JAMBIERS

Debout, placez un pied sur un appui ou placez le talon en contact avec le sol. Fléchissez le tronc vers l'avant et vers votre genou. Répétez de l'autre côté.