

# Prendre soin de son principal outil de travail : soi



Christiane Gambin  
cgambin@asstsas.qc.ca

Psychologue renommée et engagée pour le bien-être de tous, Rose-Marie Charest a ouvert le premier colloque virtuel de l'ASSTSAS, *La santé psy dans nos organismes*. À cette occasion, elle a communiqué sa vision et ses valeurs relatives à la santé psychologique. Sur un ton convivial et bienveillant, elle a proposé quelques moyens pour prendre soin de soi au quotidien.

Un des besoins fondamentaux de tout être humain est la recherche de son bien-être. Le contexte de la pandémie a complexifié notre environnement de vie, tant professionnelle, familiale que sociale. Cette complexification peut nous amener à prendre soin d'autrui avant tout. Pourtant, s'occuper de soi, c'est aussi se préoccuper des autres. Prendre soin de soi permet d'être plus équilibré, d'avoir de meilleures relations interpersonnelles. Alors, comment contribuer à son propre bien-être pour le bien de tous ?

Prendre soin de soi, c'est veiller aux différentes dimensions de sa propre personne : les dimensions physique, cognitive, relationnelle et affective.

## Un corps sain...

Se ressourcer physiquement, se restaurer, est essentiel. Si toutefois le temps manque, voici deux stratégies proposées par M<sup>me</sup> Charest.

- Se recentrer : prendre le temps de respirer très profondément en sortant le ventre, compter jusqu'à cinq, puis expirer.
- Pour limiter le stress et la tension : prendre conscience et ressentir la tension dans ses muscles, prendre conscience de la zone où la tension s'accumule lorsqu'on est anxieux, y mettre son attention et « l'encourager avec bienveillance » à se relâcher et à se détendre.

Prendre du temps pour bien manger et dormir est également primordial. Le sommeil est réparateur et renouvelle nos ressources. « Il faut cependant, précise M<sup>me</sup> Charest, préparer notre période d'endormissement en limitant le temps passé devant un écran avant d'aller nous coucher. »

## ...dans un esprit sain

Une source fréquente de notre « mal-être » est le sentiment d'échec ressenti si toutes les tâches que nous souhaitons réaliser ne sont pas accomplies. Il importe de porter attention aux exigences que nous nous donnons en tant que professionnel, de nous concentrer sur le plaisir de bien faire les choses et de donner le meilleur de nous-même au lieu de viser des objectifs parfois inadéquats.

La manière de s'occuper l'esprit, de l'alimenter et d'en prendre soin est aussi importante. Porter attention au contenu de ses pensées, prendre le temps de les observer est un bon moyen pour préciser ses préoccupations et pour passer en « mode solution ».

Prendre le temps de se sonder, de circonscrire ses sentiments et ses besoins, est la première étape pour passer à l'action en vue de dénouer des conflits ou régler des problèmes. Parfois, la solution consiste à demander de l'aide. Cela est possible seulement si l'on reconnaît en avoir besoin.

## Être en relation

La pandémie a mis en relief, de façon bien éprouvante, notre besoin d'être en relation. Être en relation, dans nos vies personnelle et professionnelle, demande de nombreuses aptitudes communicationnelles, où s'entremêlent les dimensions cognitives et affectives (pensons à l'empathie). « Il est important, souligne M<sup>me</sup> Charest, de maintenir une bonne communication avec nos collègues ».

*Prendre soin de soi permet d'être plus équilibré, d'avoir de meilleures relations interpersonnelles.*

## *Être positif dans nos paroles et par nos actions engendre des effets bénéfiques pour nous et pour les autres.*

Les collègues ont beaucoup de pouvoir les uns sur les autres. Pour chacun de nous, il est plus facile et agréable de travailler avec certaines personnes et plus difficiles avec d'autres. Et c'est bien normal ! Il faut cependant trouver une façon constructive de travailler ensemble, peu importe les affinités en présence.

Lorsque les irritants dans la relation prennent un espace trop grand, il est important d'en parler. Formuler une demande de changement à l'autre peut se faire de façon tout à fait respectueuse, en s'assurant que la demande est réaliste et que l'autre a la capacité d'y répondre. Cette approche risque d'être plus productive que de se plaindre ou de ruminer continuellement.

Pour un gestionnaire, la communication se trouve au cœur de ses rôles et responsabilités. Il est chargé de transmettre la vision de la haute direction, de lui donner un sens pour la relayer efficacement auprès de son équipe. Diriger, motiver et créer un climat de travail sain et mobilisateur ne sont pas de tout repos, surtout en temps de crise !

Pour ce faire, le gestionnaire doit bénéficier d'espace de manœuvre et de temps de réflexion pour bien développer les liens de confiance à la base de tout esprit d'équipe et pour intervenir adéquatement dans une situation conflictuelle. Dans le cas de conflit, M<sup>me</sup> Charest suggère de ne pas tomber dans le panneau qui consiste à vouloir trouver un coupable, mais plutôt de centrer l'attention sur le problème relationnel existant.

Quand des problèmes sont présents, le gestionnaire se doit de manifester son *leadership* et une réelle volonté d'accompagner ses employés vers des options de résolutions et des ressources d'aide.

Au travail, la bienveillance est de rigueur, même si la tendance naturelle en périodes de tension ou de stress élevé poussait à être plus irritable que bienveillant. Il y a là une vigilance à observer. Être bien-

veillant n'est pas un état passif, mais bien une approche, une disposition active, qui requiert attention et constance. Augmenter la bienveillance les uns envers les autres enrichit la qualité des rapports interpersonnels et, par le fait même, notre propre bonheur.

### Composer avec le stress

Qu'arrive-t-il quand notre « liste de choses à faire » s'allonge sans cesse ? Bien souvent, un sentiment d'insatisfaction apparaît et cause du stress, mais est-il possible d'éviter tout type de stress ? M<sup>me</sup> Charest répond par la négative, en précisant que le stress est inévitable. Plusieurs situations, même celles pouvant être agréables (vacances, mariage, etc.) ont un potentiel stressant.

Par contre, le stress peut être positif ! Notamment, lorsque nous atteignons les objectifs fixés. Même s'il a fallu travailler fort, le sentiment d'accomplissement et de satisfaction nous apporte une détente bienfaitrice. Pour profiter du stress positif, il faut déterminer les objectifs atteignables dans « l'ici et maintenant », surtout dans un contexte de surcharge mentale, et savoir apprécier les succès, aussi modestes soient-ils.

### Le verre à moitié plein

Finalement, M<sup>me</sup> Charest nous convie à nous efforcer d'exprimer des choses positives dans le quotidien. Au lieu de conserver nos belles paroles uniquement pour les moments où nous soulignons un départ à la retraite ou un anniversaire, pourquoi ne pas les exprimer en toute occasion ? Être positif dans nos paroles et par nos actions engendre des effets bénéfiques pour nous et pour les autres. Il s'agit, comme le dit Stephan Maighan, conférencier de clôture du colloque, de mettre à profit la force cachée de l'attitude en chacun de nous (voir p. 22). ■



*Prendre soin de toutes nos facettes est un gage d'équilibre.*