

T

MALADIE PSYCHIQUE ET BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

Au Travail

Manuel du participant



Adapté du programme *Illness Management and Recovery* par :

Dori Hutchinson, Cheryl Gagné et Marianne Farkas,

Centre de Réhabilitation Psychiatrique de l'Université de Boston



Socrate-Réhabilitation



COHÉRENCE RÉSEAU

Traduction Française :

Marie-Christine Kaie, Viviane Renoir et Guy M. Deleu

Gestion de la Maladie et Rétablissement au travail (GMR-T) est une traduction et une adaptation avec permission de V-IMR réalisée par Marie-Christine Kaie, Viviane Renoir et Guy M. Deleu.

Vocational Illness Management and Recovery (V-IMR) a lui-même été adapté avec permission de l'IMR, par Dori Hutchinson, Cheryl Gagné et Marianne Farkas

Boston University

College of Health and Rehabilitation Sciences: Sargent College Center for Psychiatric Rehabilitation

940 Commonwealth Avenue West, 2nd floor

Boston, MA 02215

www.cpr.bu.edu/

The production of the Vocational Series in Psychiatric Rehabilitation and Recovery was directed by Marianne Farkas.

© 2015, Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation

ISBN 978-1-878512-68-0

Illness Management and Recovery (IRM) a été réalisé par

Gingerich, S., & Mueser, K. T. (2010). *Illness Management and Recovery Implementation Resource Kit (Revised)*. Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Rockville, MD.

La version française GMR a été réalisée en 2012 par Jean-Charles Peeters, François Heurion et Guy M. Deleu et est disponible gratuitement sur le site www.rehabilitation-psychiatrique.com

Traduction Française, juillet 2022

La permission de la traduction en Français a été donnée à Socrate-Réhabilitation par Marianne Farkas, Directrice de la formation au Centre de Réhabilitation Psychiatrique de l'Université de Boston, à conditions que cette traduction soit accessible à tous gratuitement.

Les traducteurs :

- Marie-Christine Kaie, Directrice de Cohérence Réseau, Perpignan, France
- Viviane Renoir, psychiatre, Vice-Présidente de Cohérence Réseau, Perpignan, France
- Guy M. Deleu, psychiatre, responsable de Socrate-Réhabilitation, Charleroi, Belgique

Version 1.1 (9 septembre 2022) (des fautes d'orthographe et de mise en page ont été corrigées)

Remerciements

Pour la version américaine (2015) :

Les auteurs tiennent à souligner les efforts de plusieurs personnes qui ont contribué au développement de ce manuel du participant VIMR.

Tout d'abord, nous saluons la créativité, l'engagement et le dévouement des auteurs de l'IMR, Susan Gingrich et Kim T. Mueser, qui ont développé la Gestion de la Maladie et Rétablissement (2005, 2011), dont nous nous sommes inspirés pour créer VIMR.

Deuxièmement, nous sommes reconnaissants aux nombreux intervenants et bénéficiaires de services de santé mentale et des programmes d'emploi à travers les États-Unis, qui nous ont fait part de leurs commentaires, suggestions et idées qui ont toutes contribué à renforcer le VIMR et sa mise en œuvre. Nous ne pouvons pas tous les nommer, cependant, nous les remercions tous de nous avoir laissé entrer dans leurs services et leurs vies. Voici quelques-uns d'entre eux :

- Emily MacDonald, Linda Lopez et Jonette Serinil, Centre des Services de Soins de Santé, San Antonio, Texas.
- Marbella Bolivar, Roosevelt Glover, Michelle Colderion et Roy Starks, Centre de santé Mentale de Denver, Denver, CO.
- Kimberly Brandt-Lama, Bruce Gunzy et Christopher Gerbasi, Centre Kennedy, Inc. Goodwill du Connecticut (Nort et Est), Inc., Bridgeport, CT.
- David Smith, Patty Driscoll et ses collègues, Centre de Santé Mentale du Litoral, Portsmouth, NH.
- Pôle de Services du Centre de Réhabilitation, Centre de Psychiatrie de l'Université de Boston, Boston, MA.

Nous remercions William A. Anthony, Mikal Cohen et Karen S. Danley, qui par leur travail nous ont permis de construire et d'adapter VIMR.

Enfin, nous remercions Sue McNamara et Christine Grace McMulkin, qui sans leur infatigable effort d'édition et de relecture n'aurait pas permis d'achever et de publier VIMR.

Pour la version française (2022) :

Guy M. Deleu remercie Marianne Farkas pour son soutien et son enseignement depuis tant d'années et pour la confiance qu'elle lui accorde une nouvelle fois pour ce projet de traduction.

Guy M. Deleu remercie Marie-Christine Kaie et Viviane Renoir de l'association Cohérence-Réseau de Perpignan, sans qui ce projet de traduction ne se serait pas concrétisé.

Table des matières**pages**

	Introduction au Programme GMR-T	5
Module 1	Rétablissement et Travail	11
Module 2	Faits pratiques sur les problèmes de santé mentale et le travail	42
Module 3	Le modèle Vulnérabilité-Stress et le Rétablissement au travail	91
Module 4	Utiliser efficacement les médicaments et éviter les drogues et l'alcool pour sa réussite au travail	106
Module 5	Faire face aux défis et aux symptômes au travail	155
Module 6	Faire face au stress au travail	201
Module 7	Établir des relations sociales au travail	221
Module 8	Prévenir les rechutes	238
Module 9	Donner le meilleur de soi-même au travail	264

Introduction au programme GMR-T

Gestion la Maladie et Rétablissement au Travail

Sommaire :

Introduction au programme GMR-T-----	5
LE RETABLISSEMENT DANS LE DOMAINE PROFESSIONNEL ET LE BIEN-ETRE	6
L'IMPORTANCE D'AIDER LES PARTICIPANTS A SE FIXER DES OBJECTIFS SIGNIFICATIFS	7
LES VALEURS FONDAMENTALES DU PROGRAMME GESTION DE LA MALADIE ET RETABLISSEMENT AU TRAVAIL	7
COMMENT CE MANUEL VOUS AIDERA-T-IL ?	8
COMMENT UTILISER CE MANUEL	9
LES DIFFERENTS MODULES	9
REFERENCES	10

Le Rétablissement dans le domaine professionnel et le bien-être

Le rétablissement dans le domaine professionnel est le processus personnel de recherche d'un but, d'un sens et d'un plaisir dans le domaine du travail. Le travail est une partie importante de l'expérience du rétablissement, car il permet aux personnes d'obtenir un rôle valorisant et des ressources pour vivre leur vie comme ils l'entendent. Les personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale veulent travailler et peuvent travailler avec succès dans les carrières qu'elles ont choisies.

Le bien-être est une ressource essentielle pour que tout le monde puisse atteindre ses objectifs de vie. Le bien-être au travail est particulièrement important parce qu'il aide les gens à s'épanouir et à réussir. Le bien-être c'est aussi un état d'être très personnel avec, pour chacun, sa propre définition qui englobe huit dimensions : physique, mentale, sociale, émotionnelle, financière, spirituelle, communautaire et environnementale (Swarbrick, 2006).

L'intention du programme *Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail* (GMR-T) est de soutenir l'espoir et les droits des personnes qui ont des problèmes de santé mentale afin de s'épanouir dans le bien-être dans un travail qui a du sens. C'est un programme flexible et personnalisable pour aller à la rencontre des personnes là où elles se trouvent dans leur rétablissement dans le domaine professionnel. L'objectif de GMR-T est de procurer aux personnes l'inspiration, l'information et les stratégies dont elles ont besoin et qui leur permettront d'être soutenues et de réussir dans leur objectif professionnel.

Globalement, les objectifs de GMR-T sont les suivants :

- Inspirer l'espoir qu'un travail significatif est possible.
- Travailler en partenariat avec une personne pour atteindre le bien-être au travail.
- Transmettre aux gens des informations et des stratégies pour soutenir leur bien-être au travail.

L'importance d'aider les participants à se fixer des objectifs significatifs

On a souvent dit aux personnes qui ont connu des problèmes de santé mentale d'oublier leurs rêves parce que leur condition les empêchera d'accomplir ce qu'ils espèrent dans leur vie. Avoir des objectifs significatifs autodéterminés et les réaliser, est un élément essentiel qui fait partie du Rétablissement.

Il est important de donner aux participants les moyens de choisir, de définir et de travailler à leur propre objectif de bien-être et de travail, c'est ce qui est au cœur du programme GMR-T. Chaque module guide l'intervenant pour soutenir le participant dans la mise en place d'objectifs précis, personnels, mesurables et réalisables. Ce rôle continu de l'intervenant aide la personne à avancer avec réussite et satisfaction dans le bien-être au travail.

Les Valeurs fondamentales du programme Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

Les valeurs fondamentales de GMR-T sont celles sur lesquelles reposent les services qui sont axés sur le Rétablissement (Farkas 2007 ; Farkas, Gagné, Anthony et al., 2005).

- **L'espoir**

D'abord et avant tout, le processus d'évolution d'une personne à travers GMR-T implique d'inspirer l'espoir que le bien-être et le travail ne sont pas seulement une possibilité, mais que cela représente une réalité quotidienne pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Ce message est essentiel pour permettre aux personnes de s'orienter et de s'autodéterminer dans leur vie. Il est capital que les intervenants dans ce programme enseignent et soutiennent les participants avec une attitude de confiance en leur capacité de travailler dans le bien-être. Les intervenants réussissent davantage lorsqu'ils ont l'espoir que la personne atteindra ses objectifs, même si celle-ci est pessimiste ou sans espoir.

- **l'orientation vers la personne**

Le GMR-T est basé sur le respect des individus qui sont dans leur processus de rétablissement, y compris la notion qu'ils ont des forces, des talents et des intérêts et pas seulement des limites et des caractéristiques liées à la maladie. Les intervenants axés sur le rétablissement s'intéressent aux points forts des personnes et cherchent des moyens de les engager dans leurs intérêts et d'utiliser leurs talents pour le rétablissement. Il est important pour les personnes qui se rétablissent de savoir qu'elles ont des forces, des intérêts et des talents alors qu'elles ont souvent été traitées dans des services de santé mentale qui sont principalement

axés sur leurs déficits. Renforcer le pouvoir d’agir des individus en rétablissement implique de renforcer et d'utiliser leurs forces pour les aider à choisir, à obtenir et à garder un emploi intéressant.

Impliquer les participants en tant que personnes ayant la capacité d'apprendre de nouvelles informations, les faire participer à la détermination de leurs intérêts professionnels et de leurs idées sur les stratégies qu'ils souhaitent apprendre et utiliser, et les aider à réfléchir sur les choses qu'ils ont bien faites dans leur expérience antérieure sont des pistes sur lesquelles le programme GMR-T se concentre pour favoriser l’orientation vers la personne.

• **L'autodétermination**

Il est essentiel que les intervenants soutiennent l'autodétermination des personnes qu'ils aident à atteindre le bien-être au travail. Les intervenants reconnaissent que les personnes atteintes de troubles psychiques ont le droit de choisir les objectifs de bien-être et de travail qu’elles considèrent importants pour eux et comment elles veulent procéder pour atteindre ces objectifs. Les intervenants accompagnent et soutiennent les participants dans le programme GMR-T pour faire des choix éclairés sur le contenu qui correspond à leurs objectifs et à leurs expériences. Le thème constant dans le programme GMR-T est de donner des informations, des options et des stratégies pour sensibiliser les participants aux possibilités de bien-être au travail.

• **Le partenariat**

L'esprit du GMR-T est celui du partenariat. L’intervenant et la personne travaillent côte à côte dans une relation d'égalité qui reflète le respect de l'autre. Le rôle de l’intervenant est de faciliter et soutenir la personne dans son utilisation de l’information et des stratégies dans sa vie et au travail. La personne se sent respectée pour son expertise et ses expériences lorsqu'elle est avec l’intervenant. La personne se sent soutenue dans sa prise de décision et valorisée dans ses points de vue. L’intervenant est également respectueux et conscient des valeurs culturelles et des pratiques propres à la personne, en intégrant sa vision du monde.

Comment ce manuel vous aidera-t-il ?

Le programme GMR-T enseigne des compétences et des stratégies qui se sont avérées utiles pour atténuer la détresse causée par les symptômes et le stress lié au travail. Les stratégies de ce manuel peuvent également vous aider à résoudre les problèmes de relations de travail, à mieux gérer le stress au travail, à améliorer l'équilibre dans votre vie professionnelle, devenir plus confiant et éprouver un plus grand bien-être. De plus, ces stratégies peuvent vous aider si vous avez du mal à rester abstinent ou à vivre et travailler sans substances. Le GMR-T fournit un cadre qui peut vous aider à effectuer ces changements afin que vous réalisiez vos objectifs de travail et de rétablissement.

Comment utiliser ce manuel

Ce manuel vous apprend à revisiter les expériences et à utiliser des stratégies et des compétences qui sont nécessaires pour apporter des changements au travail et à votre bien-être. Par conséquent, il est important que vous remplissiez les listes de contrôle et que vous effectuiez les exercices de chaque module. Chaque module vous aide à découvrir des stratégies individuelles à utiliser qui sont précieuses pour vous. Nous vous recommandons de commencer par le Module 1, car il vous fournit une base de travail et de rétablissement. Après cela, nous vous encourageons à choisir les modules qui, selon vous, seront les plus pertinents et les plus utiles pour atteindre vos objectifs de travail et de bien-être. Nous espérons que ce manuel vous donnera l'occasion et l'inspiration pour atteindre les objectifs qui ont du sens pour vous.

Les différents modules

Module 1 : Rétablissement et Travail

Module 2 : Faits pratiques sur les problèmes de santé mentale et le travail

Module 3 : Le modèle Vulnérabilité-Stress et le Rétablissement au travail

Module 4 : Utiliser efficacement les médicaments et éviter les drogues et l'alcool pour sa réussite au travail

Module 5 : Faire face aux défis et aux symptômes au travail

Module 6 : Faire face au stress au travail

Module 7 : Établir des relations sociales au travail

Module 8 : Prévenir les rechutes

Module 9 : Donner le meilleur de soi-même au travail

Références

Anthony, W. A., Cohen, M., Farkas, M., & Gagne, C. (2002). *La Réhabilitation psychiatrique, 2nd edition*. Boston, MA: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

Farkas, M. (2007) *La vision du Rétablissement aujourd'hui : qu'en est-il et qu'est-ce que cela signifie pour les services ?*. *World Psychiatry*. 6(2), 1-7.

Farkas, M., Gagne, C., Anthony, W. A., & Chamberlin, J. (2005) *Mise en œuvre de programmes axés sur le rétablissement et fondés sur des données probantes : identification des dimensions critiques*. *Journal de Santé mentale communautaire*, 41(2), 141-158.

Gingerich, S., & Mueser, K. T. (2010). *Gestion des maladies et mise en œuvre du rétablissement. Kit de ressources (révisé)*. Rockville, MD : Centre des services de santé mentale, Substance Administration des services d'addiction aux substances et de santé mentale. Téléchargeable sur :

<http://mentalhealth.samhsa.gov/cmhs/communitysupport/toolkits/>

Swarbrick, M. (2006). *Une approche du bien-être. Rétablissement psychiatrique Journal*, 29(4), 311- 3314.

Notes personnelles :

Module 1 : Rétablissement et Travail

Gestion la Maladie et Rétablissement au Travail

« Il y a MOI, et puis il y a ma maladie... je ne suis pas défini par ma maladie ! »

-DJF

Sommaire :

Module 1 : Rétablissement et Travail -----	11
INTRODUCTION-----	12
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE RETABLISSEMENT -----	12
CONSEILS ET STRATEGIES DE RETABLISSEMENT -----	14
AUTO-EVALUATION – STRATEGIES DE RETABLISSEMENT-----	16
RESUME SUR LE RETABLISSEMENT -----	17
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE RETABLISSEMENT DANS LE DOMAINE PROFESSIONNEL -----	18
AUTO-EVALUATION – LES AVANTAGES DU TRAVAIL -----	19
AUTO-EVALUATION – LES INCONVENIENTS LIES AU TRAVAIL -----	20
AUTO-EVALUATION – AVANTAGES/INCONVENIENTS LIES AU TRAVAIL -----	21
RETOUR SUR LES EXPERIENCES DE TRAVAIL -----	22
AUTO-EVALUATION – EXPERIENCES DE TRAVAIL -----	23
PRENDRE SOIN DE SA SANTE AU TRAVAIL -----	25
AUTO-EVALUATION – CHECKLIST DES STRATEGIES DE BIEN-ETRE-----	27
BESOINS AU TRAVAIL VERSUS DEFIS AU TRAVAIL -----	28
AUTO-EVALUATION – BESOINS AU TRAVAIL -----	29
OBTENIR ET GARDER UN EMPLOI – CONSEILS ET STRATEGIES -----	30
EXEMPLE : L'EXPERIENCE DE PHIL CONCERNANT LA DEFINITION D'OBJECTIFS A COURT TERME -----	31
AUTO-EVALUATION – SE FIXER DES OBJECTIFS A COURT TERME -----	32
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES SOUTIENS AU TRAVAIL -----	33
AUTO-EVALUATION – LES SOUTIENS AU TRAVAIL -----	38
RESUME SUR LE RETABLISSEMENT ET LE TRAVAIL -----	39
FICHE RECAPITULATIVE SUR LE RETABLISSEMENT ET LE TRAVAIL -----	40

Introduction

L'intention du module 1 – Rétablissement et Travail est de :

- Améliorer votre compréhension du rétablissement.
- Identifier ce qui vous aide à votre rétablissement.
- Découvrir comment le travail peut contribuer à votre rétablissement.

Au fur et à mesure que vous parcourrez le module, vous serez encouragé à réfléchir à ce que le rétablissement signifie pour vous, à envisager les étapes qui pourraient vous aider à atteindre vos objectifs de rétablissement, ainsi qu'à réfléchir à la façon dont le travail pourrait contribuer à votre propre rétablissement.

Ce qu'il faut savoir sur le Rétablissement

Le Rétablissement est une expérience très personnelle. Les gens définissent le rétablissement à leur manière. Voici quelques descriptions de Rétablissement que les gens ont partagées :

- « Le rétablissement implique le développement d'un nouveau sens et d'un nouveau but dans sa vie quelque soient les effets catastrophiques de la maladie mentale ». (Antony, 1993)
- « Le rétablissement est un processus, un mode de vie, une attitude et une façon d'aborder la journée et les défis ». (Degan, 1988)
- « Il s'agit de retrouver sa vie et son identité ».
- « Il s'agit d'avoir un travail que j'aime, dans lequel je suis compétent et qui m'aide à gagner ma vie pour que je puisse avoir une maison et une voiture et faire les choses que j'aime ».
- « Pour moi, le rétablissement consiste à être en bonne santé, à vivre sans trop de symptômes et à me sentir assez bien pour faire les choses que je veux faire dans la vie. »

- « Pour moi, le rétablissement consiste à avoir de bonnes relations et à se sentir connecté. Il s'agit d'être capable de profiter de la vie ».

Questions de réflexion :

- Pour vous, que signifie le rétablissement ?
- Si vous deviez choisir un mot qui résume le mieux ce que le rétablissement signifie pour vous, quel serait ce mot ?
- Qu'est-ce qui a influencé votre point de vue sur le rétablissement ?

Considérez, par exemple, les expériences de vie que vous avez eues, le point de vue de votre famille sur la maladie et la santé mentale, vos croyances culturelles et/ou religieuses.
- Que voulez-vous accomplir dans votre vie ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à réaliser ce que vous vouliez dans la vie ?
- Qu'est-ce qui vous a empêché de réaliser ce que vous vouliez dans la vie ?

Conseils et stratégies de rétablissement

Il y a beaucoup de choses qui peuvent favoriser le rétablissement d'une personne. Voici quelques stratégies utiles que d'autres ont identifiées :

- L'utilisation de l'entraide par les pairs

« Grâce à notre groupe d'entraide par les pairs, je partage ma vie avec d'autres dans l'espoir qu'eux aussi puissent rencontrer et surmonter des défis similaires à ceux que j'ai surmontés. J'aime croire que j'ouvre des portes qui permettront aux autres d'avancer dans leur cheminement vers le rétablissement ».

- Le travail

« Le travail est très thérapeutique pour moi parce que j'ai trouvé un travail épanouissant qui permet la créativité, le contrôle et la croissance personnelle. Je prends beaucoup de plaisir dans mon travail.

- En savoir plus sur ma maladie

« Quand j'ai cessé de blâmer la vie et les autres pour les difficultés imposées par ma maladie, j'ai été en capacité de gérer le stress, les déceptions et même mes succès. Je me suis renseigné sur mes symptômes et comment mieux y faire face. Maintenant, ils interfèrent moins.

- Trouver des façons de profiter de ma vie

« Je fais maintenant un plan pour mes week-ends, de sorte qu'au moins une fois, je fasse quelque chose pour sortir... Je vais prendre une tasse de café, je vais au cinéma, n'importe quoi pour ne pas être trop isolé dans ma chambre ».

- Rejoindre des groupes d'entraide

« Avec l'aide d'autres membres de mon groupe AA, j'apprends à me ménager, à accepter qui je suis, et à être OK avec moi-même, mes défauts, mes cicatrices et tout ».

- Faire du bénévolat

« J'ai un travail bénévole. Il y a des gens qui ont besoin de moi maintenant. J'ai de bons amis. J'ai une vie agréable ».

- Établir des liens culturels

« J'ai trouvé un réseau de personnes de mon pays d'origine qui sont devenues mes amis et nous parlons ensemble dans notre langue... Cela a été très apaisant pour moi. On se comprend l'un l'autre ».

- Faire de l'exercice et bien se nourrir

« Une bonne nutrition a été un élément clé de mon rétablissement. L'exercice m'a aidé à "récupérer" mon corps de tous les effets secondaires de ma maladie. Pour moi, le Rétablissement est un sentiment de bien-être ».

- Utiliser des pratiques de santé complémentaires

« J'ai appris à pratiquer le Tai Chi, et cela m'a aidé à guérir globalement avec mon corps et mon esprit. Cela me fait vivre le moment présent et je me sens tellement mieux après l'entraînement ».

- Faire de petits pas pour atteindre mes objectifs

« Découper mes objectifs en petites étapes m'a aidé à terminer mes études et à enfin trouver un emploi. Je me sentais plus sûr de moi parce que je réussissais et que je faisais des progrès constants ».

- Avoir un animal de compagnie

« Ma chienne a besoin de moi et j'ai besoin d'elle. Nous sommes les meilleures amies, et elle m'a aidée à me rétablir. J'ai besoin de me sentir suffisamment bien pour prendre soin d'elle. Je suis responsable d'elle, ce qui m'aide à ne pas oublier de prendre bien soin de moi ».

- Utiliser des pratiques spirituelles

« La prière me permet d'être pleinement vivant et éveillé spirituellement, cela a fait toute la différence ».

- Pratiquer la créativité : la poésie, la musique, l'art, l'écriture

« L'activité mentale libre et soutenue, comme écrire, écouter de la musique, jouer un instrument de musique, développer un hobby, me permet d'aiguiser et de recentrer mon esprit ».

- Passer du temps avec les amis et la famille

« Il est important d'avoir quelqu'un qui croit en vous, qui voit le bien en vous, et qui ne vous abandonne pas. J'ai un ami proche qui est toujours là pour moi ».

- Choisir de prendre des médicaments et participer à une thérapie

« Je suis arrivé à comprendre qu'il n'y avait pas de traitement miracle, et que c'était un travail toujours en cours, avec des victoires et des revers sur le chemin. Maintenant, je travaille avec mon médecin et je prends en main mon rétablissement ».

Auto-évaluation – Stratégies de Rétablissement

Liste des Stratégies de Rétablissement

Instructions : Considérez votre propre expérience de rétablissement. Vérifiez les stratégies que vous utilisez actuellement et qui accompagnent votre rétablissement. Cochez les stratégies que vous aimeriez essayer. Vérifiez les stratégies qu'actuellement vous n'avez aucun intérêt à explorer. Pour "Autre", ajoutez l'une de vos propres stratégies qui ne sont pas répertoriées.

Stratégies	J'utilise	Je veux essayer	Aucun intérêt
Utiliser le soutien par les pairs			
Travailler			
En savoir plus sur ma maladie			
Trouver des façons de profiter de la vie			
Rejoindre des groupes d'entraide			
Faire du bénévolat			
Établir des liens culturels			
Faire du sport et bien manger			
Utiliser des pratiques de santé complémentaires			
Faire de petits pas vers mes objectifs			
Avoir un animal de compagnie			
Utiliser des pratiques spirituelles			
Pratiquer la créativité			
Passer du temps avec des amis et/ou la famille			
Utiliser des médicaments et/ou des thérapies			
Autre :			
Autre :			

Résumé sur le Rétablissement

- L'expérience d'un problème de santé mentale peut faire partie de la vie d'une personne, mais elle ne définit pas la personne.
- Le Rétablissement est très individuel.
- Les gens utilisent de nombreuses stratégies pour leur Rétablissement.
- Les défis font partie du Rétablissement.
- Le Rétablissement est un processus continu.
- Le Rétablissement est possible pour tout le monde.

Ce qu'il faut savoir sur le Rétablissement dans le domaine professionnel

- Le Rétablissement dans le domaine professionnel est un processus de recherche d'un but, d'un sens et d'un plaisir dans un travail ou dans une carrière.
- Pour beaucoup, le travail est une partie importante de leur rétablissement après l'expérience et l'impact de la maladie.
- La plupart des gens qui travaillent croient que le travail les aide à se rétablir.
- De nombreuses personnes diagnostiquées avec des problèmes de santé mentale jouissent d'une carrière complète et enrichissante.

Description du Rétablissement dans le domaine professionnel

Voici quelques exemples de descriptions de ce que le rétablissement dans le domaine professionnel signifie pour les autres.

- « J'ai un travail qui me plaît ».
- « J'ai un travail qui correspond à mes talents et à mes valeurs, ce qui me fait du bien ».
- « Je n'ai pas à dépendre de l'allocation (AAH) pour le reste de ma vie. J'ai un peu d'argent en plus pour m'amuser des choses qui me plaisent ».
- « J'ai des amis que j'aime au travail ».
- « Je me sens beaucoup mieux dans ma peau parce que je travaille et que je suis payé pour travailler ».
- « Je suis capable de subvenir aux besoins de ma famille financièrement ».
- « Je me sens valorisé par les autres quand j'ai un travail et que je vais travailler ».

Question de réflexion :

Pour vous, que signifie le Rétablissement dans le domaine professionnel ?

Auto-évaluation – les avantages du travail

Le travail peut favoriser le rétablissement en raison des nombreux avantages qu'il procure. Le tableau ci-dessous liste certains avantages possibles du travail.

Liste des avantages du travail

Instructions : Vérifiez l'importance vous accordez à chacun des items de la liste des avantages potentiels du travail. Pour « Autre », ajoutez vos propres avantages qui ne sont pas répertoriés.

Avantages du travail	Très important	Important	Pas important
Gagner de l'argent et des avantages			
Faire quelque chose que j'aime			
Me sentir mieux dans ma peau			
Rencontrer de nouvelles personnes et se faire de nouveaux amis			
Se sentir comme tout le monde dans ma communauté			
Apprendre de nouvelles compétences et idées			
Être respecté par les autres			
Autre :			
Autre :			

Questions de réflexion :

- Concernant le travail, quel est l'avantage le plus important pour vous ?
- Et quel est l'avantage le moins important pour vous ?

Auto-évaluation – les inconvénients liés au travail

Potentiellement, il y a des coûts ou des inconvénients associés à tout changement que nous envisageons d'apporter dans nos vies. Le tableau ci-dessous énumère quelques inconvénients possibles liés au travail.

Liste des inconvénients liés au travail

Instructions : Vérifiez l'importance de chacun des inconvénients énumérés. Pour "Autre", ajoutez les inconvénients vous concernant et qui ne sont pas répertoriés.

Inconvénients liés au travail	Très significatif	Significatif	Pas significatif
Perte d'avantages			
Augmentation du stress quotidien			
Moins de temps libre			
Moins de temps avec des amis			
Anxiété face au rendement au travail			
Inquiétude de l'augmentation des symptômes et/ou autres problèmes de santé			
Inquiétude sur l'entente avec ses collègues et/ou superviseur			
Préoccupations concernant les préjugés et la discrimination si je révèle à quelqu'un mon diagnostic			
Conflit avec mon rôle et mes responsabilités dans ma famille			
Autre :			
Autre :			

Questions de réflexion :

- Quel inconvénient lié au travail vous préoccupe le plus ?
- Quel est celui qui vous préoccupe le moins ?

Auto-évaluation – Avantages/Inconvénients liés au travail

Si vous avez eu l'occasion de travailler, pour vous, quels ont été les plus grands avantages d'avoir travaillé ? Si vous n'avez pas eu l'occasion de travailler, qu'espérez-vous avoir comme avantages en travaillant ?

Si vous avez eu l'occasion de travailler, quels ont été les plus grands inconvénients liés au travail ? Si vous n'avez pas eu l'occasion de travailler, quel est l'inconvénient qui vous paraît le plus probable ?

Compte tenu de vos espoirs et de vos inquiétudes et compte tenu des avantages et des inconvénients, quel est votre degré de confiance dans la réussite d'un travail en ce moment ?

Instructions : placez une croix (X) sur la ligne qui correspond le mieux à votre sentiment de confiance actuel.

1	5	10
Pas confiant	peu confiant	très confiant

Énumérez deux ou trois choses que vous avez faites qui montrent que vous avez confiance en votre réussite au travail.

Décrivez deux ou trois choses que vous pourriez faire pour augmenter votre confiance dans votre réussite au travail

Retour sur les expériences de travail

Vous avez choisi le travail comme un objectif important dans votre vie. À partir de vos expériences passées, vous pouvez déterminer les compétences et les soutiens dont vous pourriez avoir besoin pour réussir dans vos futurs emplois.

Parfois, il est utile de revenir sur nos emplois passés pour en tirer des leçons. Chaque travail, qu'il ait été un succès ou non, est rempli de choses que vous avez aimées et détestées, et de choses que vous avez bien faites ou de choses qui étaient difficiles pour vous.

L'exemple de John : Retour sur les expériences de travail

Mon expérience de travail	Ce que j'ai aimé	Ce que je n'ai pas aimé
Commis aux stocks dans une grande pharmacie. J'ai travaillé 10 heures par semaine pendant un mois	• Travailler avec d'autres jeunes • Aider les clients • Trouver des articles dans le magasin • Manipuler de l'argent	• Nettoyer et passer l'aspirateur • Faire face à un chef nerveux • Travailler de longues heures • La forte luminosité et la musique étaient parfois difficile à supporter
	Ce que j'ai bien fait	Ce qui était difficile à faire
	• Parler à des clients sympas • Aider les clients qui cherchaient quelque chose.	• J'étais un peu lent à la caisse • J'oubliais parfois la place des choses quand je remplissais les étagères • La journée était dure. J'ai eu des problèmes si je devais travailler plus de 5 heures d'affilée • Parler couramment Français avec les clients, car c'est ma 2eme langue

Auto-évaluation – Expériences de travail

Fiche de travail : retour sur les expériences de travail

Instructions : Dans le tableau ci-dessous, énumérez et décrivez les différents types d'expériences que vous avez eues. Commencez à passer en revue votre expérience la plus récente. Choisissez n'importe quel travail que vous avez effectué, y compris le bénévolat, que ce soit à temps partiel ou à temps complet. Veuillez commencer par votre plus récente expérience et remplissez chacune des cases.

Mon expérience de travail # 1	Ce que j'ai aimé	Ce que je n'ai pas aimé
	Ce que j'ai bien fait	Ce qui était difficile à faire

Fiche de travail : retour sur les expériences de travail - suite

Mon expérience de travail # 2	Ce que j'ai aimé	Ce que je n'ai pas aimé
	Ce que j'ai bien fait	Ce qui était difficile à faire

Prendre soin de sa santé au travail

Les personnes qui recouvrent leur santé mentale ont souvent également des problèmes de santé physique à régler. Prendre soin de votre santé mentale et de votre santé physique est important concernant le rétablissement. Les gens décrivent souvent le temps, les efforts et l'énergie qu'il faut pour aller bien et rester en bonne santé, comme honorer ses rendez-vous médicaux et s'engager dans des activités d'autogestion (de ses émotions, de ses pensées et de ses comportements) et de soins personnels.

Une bonne santé mentale et physique constitue la base du succès au travail, et l'utilisation intentionnelle et proactive de stratégies de soins personnels et de bien-être sont un soutien au travail.

Les personnes ont souvent des stratégies qu'ils utilisent déjà pour prendre soin de leur santé mentale et physique et qui les soutiendront également au travail.

À partir d'expériences de travail et de défis déjà réalisés, certaines personnes ont conçu de nouvelles stratégies de bien-être ou bien des objectifs pour les aider à mieux réussir et être plus heureux au travail qu'ils ne l'étaient auparavant.

Voici quelques exemples de stratégies de bien-être que les travailleurs ont utilisées pour les aider à maintenir une santé et un travail satisfaisants.

- **Participer à des groupes de soutien**

« Je vais aux réunions des AA environ quatre fois par semaine. Là je peux parler des choses qui se passent au travail. J'ai aussi des amis à la réunion qui semblent vraiment se soucier de moi. »

- **Mettre en place de bonnes habitudes alimentaires**

"Afin d'avoir l'énergie dont j'avais besoin pour passer une journée au travail, j'ai vraiment dû changer la façon de m'alimenter. Maintenant, je prends un bon petit-déjeuner et je prépare un déjeuner et une collation pour le travail. J'ai l'énergie dont j'ai besoin pour passer la journée."

- **Faire de l'exercice régulièrement**

"J'ai trouvé que l'exercice fait vraiment la différence dans la quantité d'énergie que j'ai et comment je gère le stress. J'ai maintenant hâte d'aller me promener ou de faire mon entraînement à la maison après le travail."

- **Se reposer suffisamment**

"Je trouve que je me sens et que je fonctionne mieux quand je dors au moins huit heures. J'ai dû mettre en place une routine du sommeil qui me permet de me coucher avant 23h00, afin que je puisse me réveiller reposé. Je me lève tôt, même les jours où je ne travaille pas, pour rester fidèle à ma routine."

- **Prendre soin des problèmes de santé**

« J'ai appris à bien prendre soin de mon diabète. J'ai travaillé avec une infirmière spécialisée pour m'aider à établir des habitudes alimentaires et de test en fonction de mon horaire de travail. Je me sens mieux comme je ne m'étais jamais senti depuis longtemps.

- **Pratiquer des techniques de relaxation**

"J'écoute mon enregistrement de méditation tous les jours. J'adore ! C'est tellement apaisant et je peux le faire allongé. Je trouve que je peux me calmer quand les choses deviennent soutenues au travail. Ça fait vraiment la différence dans la façon dont je gère le stress dans ma vie.

- **Gérer mon temps**

« J'utilise la fonction calendrier de mon smartphone pour m'aider à organiser mon temps. Je programme travail, rendez-vous et activités pour chaque semaine. J'ai découvert que j'avais plus de temps pour moi-même quand j'organise mon emploi du temps.

- **Prendre soin de soi**

« Travailler implique que je dois consacrer plus de temps à mon apparence et à mon hygiène, car je suis avec les gens la plupart du temps. Je suis allé chez le dentiste pour la première fois depuis des années. Ce n'était pas si terrible !"

- **Éviter les drogues et l'alcool**

"J'ai trouvé qu'il est vraiment difficile de profiter de la journée de travail quand j'ai fait la fête avec les copains. Je me tiens à l'écart de l'alcool et des drogues maintenant. Je trouve que j'ai beaucoup plus d'argent à dépenser pour ce que je veux quand j'arrête de faire la fête.

- **Être en lien avec les autres**

« Je dois faire en sorte de prévoir du temps avec mes amis et ma famille chaque semaine. Si je ne le fais pas, je suis stressé et je reste seul, même si je travaille. Cela m'aide quand je parle avec au moins une personne chaque jour ».

Auto-évaluation – Checklist des Stratégies de bien-être

Instructions : Lisez les stratégies indiquées dans le tableau. Cochez celles que vous utilisez actuellement et décrivez comment vous l'utilisez. Cochez la colonne si vous souhaitez l'utiliser ou en savoir plus. Utilisez les dernières lignes s'il y a des stratégies supplémentaires.

Stratégie de bien-être	Je l'utilise	Comment je l'utilise	Je voudrais l'utiliser ou en savoir plus
Participer à des groupes de soutien			
Mettre en place de bonnes habitudes alimentaires			
Faire de l'exercice régulièrement			
Se reposer suffisamment			
Prendre bien soin des problèmes de santé			
Pratiquer des techniques de relaxation			
Gérer mon temps			
Mettre en place des soins personnels			
Éviter les drogues et l'alcool			
Être en lien avec les autres			
Autre :			
Autre :			

Besoins au travail versus défis au travail

Dans la feuille de travail Auto-évaluation – Expériences de travail aux pages 23 et 24, vous avez passé en revue vos expériences de travail. Vous avez réfléchi à ce que vous avez aimé et à ce que vous avez bien fait dans vos emplois précédents, mais vous avez aussi pris en compte ce que vous n'aimiez pas et ce que vous trouviez difficile à faire.

Pensez à décrire les défis au travail comme en fait des besoins que vous auriez au travail pour relever les défis. Cela peut aider à identifier toutes les solutions ou les stratégies qui pourraient être bénéfiques pour surmonter des défis similaires dans de futurs emplois. Souvent, au sein d'une solution ou d'une stratégie, il y a des compétences et des soutiens que vous voudrez peut-être mettre en place. Développer les compétences et les soutiens nécessaires peut contribuer à avoir plus de succès et de satisfaction au travail.

Découvrez comment John a décrit ses défis au travail comme des besoins au travail et comment il a identifié certains objectifs de compétences et de soutiens qu'il lui serait utile de mettre en place.

Défis au travail	Besoins au travail	Objectif de compétence/soutien
Je ne pouvais pas sortir du lit à l'heure quand je devais aller travailler	Dormir davantage	J'organiserai ma soirée pour que je puisse aller me coucher à l'heure.
	Prendre mes médicaments à temps	- J'organiserai mes médicaments dans un pilulier. - Je réglerai l'alarme de ma montre.
J'avais beaucoup d'anxiété au travail	Gérer mon anxiété au travail, surtout face aux demandes et commentaires de mon patron	- J'identifierai les signaux de stress - Je choisirai une technique de réduction du stress - Je parlerai avec ma conseillère en emploi pour voir quel soutien elle peut me donner quand je suis au travail

Auto-évaluation – Besoins au travail

Fiche de travail sur les besoins au travail

Instructions : Passez en revue vos fiches de travail sur les expériences de travail. Considérez ce dont vous avez besoin par rapport à chacun des défis que vous avez rencontrés dans des emplois antérieurs. Identifier ce qui serait utile de faire (compétence) ou d'acquérir (soutien) afin d'éviter ou de minimiser les prochains défis au travail.

Défis au travail	Besoins au travail	Objectif de compétence/soutien

Obtenir et Garder un emploi – Conseils et stratégies

La recherche nous indique que *se fixer des objectifs à court terme et bénéficier d'un soutien* sont essentiels pour accomplir l'objectif de se remettre au travail.

Se fixer des objectifs à court terme

Beaucoup de personnes qui réussissent se fixent des objectifs à court terme. Un objectif à court terme c'est ce que vous pouvez accomplir avec un certain effort en peu de temps. Les objectifs à court terme se définissent de manière claire et concise.

Conseils pour se fixer des objectifs à court terme

- Décomposez les objectifs à long terme en étapes plus petites et plus gérables. Cela peut vous aider à vous sentir moins débordé.
- Commencez par des objectifs à court terme que vous pouvez atteindre assez facilement.
- Concentrez-vous sur un objectif à la fois.
- Écrivez des étapes claires qui vous mèneront vers votre objectif à court terme.
- Créez-vous des échéanciers. Il est bon de fixer une date à laquelle vous allez démarrer chaque étape. Vous pouvez ajuster la date, si une fois que vous avez commencé, il ne vous est pas possible de l'atteindre.
- Gardez espoir. Atteindre vos objectifs peut prendre du temps, et ce n'est pas grave.
- Restez persévérant. Il faut généralement à la plupart des personnes plus d'une tentative pour atteindre un objectif.
- Essayez diverses stratégies jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne pour vous !

Exemple : L'expérience de Phil concernant la définition d'objectifs à court terme

Phil participe à un programme de Soutien à l'Emploi qui l'aidera à obtenir et à conserver un emploi. Il voudrait trouver un emploi d'adjoint administratif car il aime travailler sur ordinateur et possède des compétences en bureautique. Il a passé en revue ses expériences de travail passées et se rend compte qu'il a de la difficulté à gérer son anxiété au travail. Il s'inquiète sur la qualité de son travail. Dans le passé, cela avait conduit à plusieurs pertes d'emplois. Il prend déjà beaucoup de médicaments, et il aimerait gérer au mieux son anxiété au travail en utilisant des techniques de réduction du stress. Son conseiller lui a suggéré d'apprendre une technique de respiration pour aider à réduire son anxiété sur le moment.

Objectif à court terme #1 :

Je gèrerai mieux mon anxiété en utilisant une technique de respiration.

Étapes vers l'objectif :

1. Assistez à un cours de réduction du stress au club-house.
2. Programmer le cours de réduction du stress dans mon emploi du temps hebdomadaire avec l'aide de mon conseiller en emploi.
3. Assistez au cours deux fois par semaine.
4. Pratiquez la technique de respiration avec mes conseillers et au club-house.

Évaluation de mon processus :

Vérifiez chaque semaine avec Ruth (conseiller GMR-T)

Auto-évaluation – Se fixer des objectifs à court terme

Instructions : Choisissez un objectif à court terme sur lequel vous souhaiteriez travailler pour vous aider à atteindre votre objectif de travail. Écrivez les petites étapes que vous suivrez pour atteindre votre objectif à court terme et comment vous évaluerez vos progrès. Si vous êtes en difficulté, vous pouvez regarder l'exemple de Phil sur la page précédente.

Objectif à court terme #1 :

Étapes vers l'objectif :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Comment je vais évaluer mes progrès :

Ce qu'il faut savoir sur les soutiens au travail

- En plus de développer des compétences professionnelles, les personnes les plus efficaces dans la réalisation de leurs objectifs de travail, utilisent souvent un large éventail de soutiens professionnels.
- Les soutiens peuvent être des personnes, des lieux, des choses ou des activités qui améliorent la capacité d'une personne à atteindre son objectif de travail.
- Les besoins de soutien professionnel de chacun sont individuels. Les besoins personnels sont influencés par les préférences, les expériences, le rôle assumé dans le travail ainsi que le cadre de travail propre à chacun.
- Identifier vos besoins en soutien professionnel est une étape importante dans l'amélioration de votre réussite et votre satisfaction dans le processus de choisir, d'obtenir et de garder un travail. Choisissez les moyens qui vous conviendront le mieux.

Nous allons voir ensemble :

- Les personnes comme soutien
- Les lieux comme soutien
- Les choses comme soutien
- Les activités comme soutien

Les personnes comme soutien

Les personnes qui vous soutiennent vous aident en faisant des activités pour vous ou avec vous.

Voici quelques exemples de soutien que les gens peuvent proposer :

- Vous conduire au travail.
- Aller avec vous à un rendez-vous chez le médecin.
- Vérifier avec vous comment vous allez.
- Vous encourager à faire quelque chose que vous trouvez difficile.

Exemples de personnes comme soutien	
Conjoint/partenaire Membre de la famille Voisin Amis Médecin Enseignants	Collègues de travail Superviseur Conseiller Conseiller spirituel Animaux domestiques Fournisseur de services

Questions de réflexion :

- Quelles sont les personnes qui vous soutiennent dans votre vie aujourd'hui ? Décrivez comment chaque personne vous soutient.
- Connaissez-vous d'autres personnes qui vous seraient utiles pour choisir, obtenir et garder un emploi ? Quel type de soutien pourraient-elles vous offrir ?

Les lieux comme soutien

Les lieux comme soutien sont des endroits physiques où vous vous rendez et qui vous aident à accomplir une tâche plus facilement, ou simplement à vous sentir mieux.

Voici quelques exemples de ce que ces endroits peuvent proposer :

- Proposer un espace pour passer votre journée de travail.
- Vous aider à vous détendre avant ou après votre journée de travail.
- Proposer un endroit où vous pourrez obtenir ce dont vous pourriez avoir besoin pour travailler.

Exemples de lieux comme soutien	
Un Club-house Un Centre commercial Un parc Un cinéma Une cafétéria	Un bureau Une salle de gym Des restaurants Une bibliothèque Un endroit pour faire des photocopies

Questions de réflexion :

- Quels sont les endroits qui vous soutiennent dans votre vie aujourd'hui ? Décrivez comment ils vous soutiennent ?
- Y a-t-il d'autres endroits où vous aimeriez aller pour vous aider à choisir, obtenir et garder un emploi ? Comment ces endroits pourraient-ils aider ?

Les objets comme soutien

Les objets comme soutien sont ceux qui vous assistent dans vos actions pour accomplir une tâche plus facilement, ou simplement qui vous permettent de vous sentir mieux.

Voici quelques exemples de ce que ces objets peuvent faire :

- Vous aider à organiser votre journée de travail
- Vous aider à utiliser les transports en commun
- Vous aider à vous rendre au travail à l'heure

Exemples d'objets soutenant	
Un téléphone portable Une carte de bus Un abonnement à la salle de sport Des vêtements de travail De l'argent Des médicaments	Une montre Un ordinateur Du café Un bureau Une Appli pour gérer l'anxiété sur smartphone Un agenda

Questions de réflexion :

- Quelles sont les objets qui vous soutiennent dans votre vie aujourd'hui ? De quelle façon vous soutiennent-ils ?
- Quels seraient les autres objets qui pourraient vous aider à choisir, obtenir et garder un emploi ? Décrivez comment ces éléments pourraient vous aider.

Les activités comme soutien

La participation à des activités de soutien vous aide à fonctionner/ à vous sentir mieux dans votre vie.

Quelques exemples de comment ces activités peuvent impacter :

- Vous aider à vous sentir plus détendu et moins anxieux.
- Vous aider à avoir plus d'espoir.
- Vous aider à vous rendre au travail à l'heure.
- Vous aider à mieux vous organiser dans votre vie.

Exemples d'activités	
Participer à un groupe de soutien Faire de l'exercice Assister à un cours Se promener Sortir avec des amis	Rejoindre un groupe pour déjeuner Marcher dans la nature Pratiquer le yoga Méditer Pratiquer l'art et l'artisanat

Questions de réflexion

• Quelles sont les activités que vous pratiquez actuellement et qui vous soutiennent dans votre vie aujourd'hui ? Décrivez comment ces activités vous soutiennent.

• Quelles seraient les autres activités auxquelles vous pourriez participer et qui vous seraient utiles pour choisir, obtenir et garder un emploi ? Comment pourraient-elles vous soutenir ?

Auto-évaluation – Les soutiens au travail

Fiche sur le soutien en emploi

Instructions : Énumérez les soutiens dont vous disposez actuellement dans le tableau ci-dessous. Prenez en compte les soutiens supplémentaires qui vous seraient utiles pour choisir, obtenir et garder un emploi. Listez-les dans le tableau ci-dessous.

Mes soutiens actuels			
Personnes	Lieux	Objets	Activités
Soutiens qui m'aideront à choisir, obtenir et garder un emploi			
Personnes	Lieux	Objets	Activités

Résumé sur le rétablissement et le travail

- Le rétablissement professionnelle est un processus à la recherche d'un but, d'un sens et d'un plaisir au travail.
- Le travail est un objectif de rétablissement important pour de nombreuses personnes.
- Les personnes tirent de nombreux avantages liés au travail.
- Les personnes peuvent également subir certains inconvénients liés au travail.
- Il est utile d'examiner vos défis professionnels antérieurs et de les décrire comme des besoins, des compétences ou des soutiens qui vous aideront à réussir et à être satisfait dans votre travail.
- Il est utile d'identifier vos stratégies de bien-être personnel que vous utilisez déjà pour soutenir votre réussite et votre satisfaction au travail.
- Il est utile de diviser vos objectifs professionnels en petites étapes.
- Il est utile d'identifier les personnes, les lieux, les choses et les activités qui peuvent vous aider à choisir, obtenir et garder un emploi.

Fiche récapitulative sur le rétablissement et le travail

1. Mon avantage le plus important d'être au travail est ou sera :

2. Mon inquiétude la plus importante concernant le travail est ou sera :

3. Les stratégies de mieux-être dont j'ai besoin pour réussir au travail sont :

4. Les soutiens dont j'ai besoin pour réussir au travail sont :

5. Le premier objectif à court terme sur lequel j'aimerais travailler est :

Notes personnelles

Module 2 : Les faits pratiques sur les problèmes de santé mentale et le travail

Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

« Pour moi... le travail donne un sens à la vie. »

Judi Chamberlin survivante de la psychiatrie et militante

Sommaire :**Module 2 : Les faits pratiques sur les problèmes de santé mentale et le travail**

-----	42
INTRODUCTION-----	44
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES TROUBLES DE SANTE MENTALE-----	44
LES FAITS PRATIQUES SUR LA SCHIZOPHRENIE -----	45
LE ROLE DU TRAVAIL DANS LE RETABLISSEMENT DE LA SCHIZOPHRENIE-----	48
AUTO-EVALUATION – GERER LES SYMPTOMES AU TRAVAIL-----	51
CONSEILS ET STRATEGIES POUR GERER LES SYMPTOMES AU TRAVAIL -----	54
DES PERSONNES ATTEINTES DE SCHIZOPHRENIE QUI ONT TRAVAILLE AVEC SUCCES -----	55
RESUME SUR LE TRAVAIL ET LA SCHIZOPHRENIE -----	55
FAITS PRATIQUES SUR LE TROUBLE BIPOLAIRE -----	56
LE ROLE DU TRAVAIL DANS LE RETABLISSEMENT D'UN TROUBLE BIPOLAIRE-----	59
AUTO-EVALUATION – GERER LES SYMPTOMES AU TRAVAIL-----	61
CONSEILS ET STRATEGIES POUR GERER LES SYMPTOMES AU TRAVAIL -----	65
DES PERSONNES QUI ONT REÇU UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE BIPOLAIRE ET QUI TRAVAILLENT -----	66
RESUME – LE TRAVAIL ET LE TROUBLE BIPOLAIRE -----	66
FAITS PRATIQUES SUR LA DEPRESSION -----	67
QUELS SONT LES SYMPTOMES DE LA DEPRESSION ?-----	68
LES PERSONNES SE RETABLISSENT-ELLES DE LA DEPRESSION ? -----	68
LE ROLE DU TRAVAIL DANS LE RETABLISSEMENT DE LA DEPRESSION -----	70
AUTO-EVALUATION – GERER LES SYMPTOMES AU TRAVAIL-----	72
CONSEILS ET STRATEGIES POUR GERER LES SYMPTOMES AU TRAVAIL -----	74
DES PERSONNES QUI ONT REÇU UN DIAGNOSTIC DE DEPRESSION ET QUI TRAVAILLENT -----	75
RESUME DU TRAVAIL ET DE LA DEPRESSION -----	75
FAITS PRATIQUES SUR LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE -----	76
ROLE DU TRAVAIL DANS LE RETABLISSEMENT D'UN TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE -----	79
AUTO-EVALUATION – GERER LES SYMPTOMES AU TRAVAIL-----	82
CONSEILS ET STRATEGIES POUR GERER LES SYMPTOMES AU TRAVAIL -----	85
DES PERSONNES AYANT REÇU UN DIAGNOSTIC DU TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE QUI ONT TRAVAILLE AVEC SUCCES -----	86
RESUME DU TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE -----	86
LES CHOSES A SAVOIR SUR LA STIGMATISATION, LES PREJUGES, LA DISCRIMINATION ET LE TRAVAIL -----	87
CONSEILS ET STRATEGIES POUR LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION, LES PREJUGES ET LA DISCRIMINATION AU TRAVAIL-----	88
LES FAITS PRATIQUES SUR LES PROBLEMES DE SANTE MENTALE AU TRAVAIL - NOTE RECAPITULATIVE-----	89

Introduction

Comprendre votre état de santé mentale et son impact vous aidera à choisir des stratégies saines pour réussir et être satisfait au travail.

Les documents suivants vous aideront à connaître les faits pratiques sur les problèmes de santé mentale et vous suggéreront des stratégies pour soutenir votre rétablissement. Vous explorerez vos propres expériences avec un diagnostic psychiatrique et comment cela pourrait avoir un impact sur votre objectif de choisir, obtenir et garder un emploi.

L'intention du module 2 *Faits pratiques sur les problèmes de santé mentale au travail* vous permettra de :

- Mieux comprendre la relation entre votre état de santé mentale et vos expériences professionnelles.
- Identifier les symptômes qui pourraient interférer avec votre réussite et votre satisfaction au travail.
- Établir et mettre en pratique des stratégies d'adaptation qui soutiendront votre objectif de travailler.

Ce que vous devez savoir sur les troubles de santé mentale

- Il est important que vous sachiez qu'il existe plusieurs raisons d'être optimiste quant à votre avenir et votre capacité à choisir, obtenir et garder un emploi, malgré le fait de vivre avec une maladie mentale.
- Il existe des approches de traitement efficaces et des stratégies d'adaptation pour tous les problèmes de santé mentale.
- Les personnes diagnostiquées avec un problème de santé mentale travaillent avec succès dans tous les types d'emplois et de carrières. Elles apportent une contribution importante en tant qu'employés, superviseurs, directeurs et chefs d'entreprise.
- Les personnes expérimentent les symptômes dus aux problèmes de santé mentale de diverses façons, et la façon dont vous les ressentez et les gérez peut avoir un impact sur votre réussite et satisfaction au travail.
- Chaque jour, des personnes sont proactives dans la gestion de leur santé mentale au travail en utilisant la santé positive et des stratégies d'adaptation.

Note du traducteur. *Que veut dire « santé positive ».* La santé est vue comme la capacité à s'adapter et à s'autogérer, face aux défis sociaux, physiques et émotionnels. L'idée est que l'on peut avoir un problème de santé ou de santé mentale et malgré tout tendre vers un bien-être physique, mental et social.

Les faits pratiques sur la schizophrénie

Qu'est-ce que la schizophrénie ?

- La schizophrénie est un problème de santé mentale qui touche de nombreuses personnes.
- Environ une personne sur 100 personnes (1 %) développe la schizophrénie.
- La schizophrénie survient dans tous les pays, les cultures, les groupes raciaux et les niveaux sociaux économiques.
- Les personnes qui développent une schizophrénie ressentent généralement les premiers symptômes adolescents ou jeunes adultes.

Comment diagnostique-t-on la schizophrénie ?

- La schizophrénie est diagnostiquée sur la base d'un entretien clinique mené par un praticien de santé. Au cours de l'entretien, le praticien pose des questions sur les symptômes que la personne a éprouvés et comment elle fonctionne dans différents domaines de sa vie, y compris dans son travail et dans sa vie sociale.
- Le praticien peut également demander un examen physique et d'autres tests afin d'éliminer d'autres causes liées aux symptômes.

Quelles sont les causes de la schizophrénie ?

- La schizophrénie n'est la faute de personne. La personne souffrant de schizophrénie n'est pas responsable de son état de santé mentale, ni les membres de sa famille ni personne d'autre.
- Les scientifiques pensent que la schizophrénie est causée par un déséquilibre chimique dans le cerveau. Des substances chimiques appelées « neurotransmetteurs », envoient des messages de manière déséquilibrée dans le cerveau, ce qui peut induire le cerveau à produire des messages contenant des informations erronées.
- On pense également que le stress joue un rôle dans l'apparition de la schizophrénie et qu'il peut aussi déclencher les symptômes chez la personne qui a développé ce problème de santé mentale.

Quelle est l'évolution de la schizophrénie ?

- La schizophrénie est un problème de santé mentale qui évolue souvent par épisodes de décompensation.
- Les symptômes peuvent aller et venir et changer d'intensité.

Quels sont les symptômes de la schizophrénie ?

Les personnes atteintes de schizophrénie peuvent ressentir différents symptômes. L'expression des symptômes de la schizophrénie varie également d'une culture à l'autre.

Les symptômes de la schizophrénie peuvent inclure :

- Des hallucinations visuelles, auditives ou olfactives (odeurs).
- Des idées délirantes de persécution ou des pensées suspicieuses.
- Des difficultés de concentration et de mémoire.
- Une faible énergie, un ralentissement psychomoteur (pensées et mouvements corporels).
- Une difficulté à exprimer clairement ses pensées.
- Un manque de plaisir dans les activités habituelles.

Parfois, les symptômes peuvent interférer avec le travail. La capacité d'une personne à effectuer des tâches, à s'acquitter de ses responsabilités professionnelles et à répondre aux attentes professionnelles peuvent être affectées.

Apprendre des stratégies d'adaptation et pratiquer les soins personnels peut vraiment aider les personnes à prendre une responsabilité dans leur santé mentale et leur bien-être.

Les personnes se rétablissent-elles de la schizophrénie ?

- Oui ! Les personnes se rétablissent de la schizophrénie. Elles peuvent mener et mènent des vies épanouissantes tout en vivant avec cette maladie mentale.
- Elles occupent des emplois à temps plein, à temps partiel ou sont bénévoles.
- Elles vivent dans leurs propres maisons et dans leurs communautés et jouissent d'une bonne santé.
- Les personnes tombent amoureuses, se marient, deviennent parents et profitent de leur famille.

Questions de réflexion

- Que savez-vous de votre état de santé mentale ?
- Comment le fait de vivre avec la schizophrénie a affecté votre vie ?
- Comment les opinions de votre famille sur la schizophrénie vous ont influencé ?
- Comment les opinions de votre culture sur la schizophrénie vous ont influencé ?
- De quelle manière la schizophrénie a-t-elle affecté vos expériences professionnelles et/ou scolaires ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à faire face à vos symptômes ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui vit avec la schizophrénie et qui travaille ?
- Quels sont ses points forts ?

Le rôle du travail dans le rétablissement de la schizophrénie

- La recherche montre que le travail joue un rôle important dans la vie et dans le rétablissement de la schizophrénie.
- De nombreuses personnes atteintes de schizophrénie sont capables de travailler avec succès à temps plein ou à temps partiel ou en faisant du bénévolat. Les personnes atteintes de schizophrénie travaillent dans tous types d'emplois.
- Parfois, les symptômes peuvent interférer pendant qu'une personne est au travail. Parfois, leur capacité à se concentrer, à planifier, à organiser, à mémoriser et à terminer leurs tâches liées au travail peuvent être affectées.
- Plus vous en savez sur vos symptômes et comment ils influencent votre capacité à réussir et être heureux au travail, mieux vous pourrez apprendre à faire face et à les compenser.

Lisez les exemples suivants de personnes qui ont éprouvé des symptômes de schizophrénie au travail. Demandez-vous si vous avez ou non vécu des expériences similaires.

Les hallucinations

Entendre, voir, ressentir ou sentir quelque chose qui n'existe pas.

"Je travaillais sur mon ordinateur et j'ai commencé à entendre des commentaires méchants à mon sujet sortant des haut-parleurs de mon ordinateur. Ils me disaient que je faisais un mauvais travail et que je n'aurais jamais dû être embauché. Je me suis tellement énervé que j'ai éteint l'ordinateur et j'ai perdu tout le travail sur la base de données. Cela a continué à se produire, mais je ne l'ai dit à personne. Mon patron était mécontent contre moi car je ne pouvais pas bien faire le travail, et finalement ils m'ont laissé partir. »

Les délires

Avoir une croyance fermement ancrée malgré les preuves contraires.

Je craignais vraiment que les gens à mon travail ne m'apprécient pas, et je ne savais pas comment entrer en relation avec eux. J'entendais mes collègues parler pendant leurs pauses et j'ai commencé à croire qu'ils parlaient de moi et qu'ils ne m'aimaient pas. Ils ne m'ont jamais invité à sortir le soir ou à déjeuner avec eux, j'étais convaincu qu'ils me détestaient même si mon conseiller en emploi me conseillait de rentrer en contact avec eux. Je me sentais de plus en plus isolé chaque jour et très seul. Un jour, j'ai abandonné mon travail parce que je ne voulais pas travailler dans un endroit où tout le monde me détestait. »

Les difficultés pour réfléchir

Difficultés à penser clairement et à s'exprimer clairement.

« J'ai obtenu ce super emploi dans un refuge pour animaux. Je me sentais bien et j'ai décidé que je n'avais pas besoin de prendre autant de médicaments qui faisait que c'était dur pour moi de me lever à l'heure pour aller au travail. Alors j'ai arrêté d'en prendre et après environ une semaine, quand ma responsable me posait des questions sur un animal et comment il se portait, je ne pouvais pas vraiment comprendre ce qu'elle me demandait. J'avais du mal à trouver les mots pour m'exprimer, et il me fallait beaucoup de temps pour lui répondre. Elle m'a pris à part et m'a dit qu'elle était inquiète pour moi et a appelé mon coach. Ensemble, ils m'ont dit comment ils me percevaient, et ils m'ont encouragé à reprendre mes médicaments. »

Les difficultés cognitives

Difficulté à prêter attention, à résoudre des problèmes, à planifier à l'avance, à réagir rapidement, problème de rapidité de la pensée et de la mémoire.

« Ma patronne est très occupée et me demande toujours de faire de petites tâches pour elle pendant que je dactylographie. C'est difficile pour moi de détourner mon attention car je perds le fil de ce que j'étais en train de faire, oubliant ce qu'elle voulait que je fasse. Je devais retourner vers elle pour lui demander de répéter. Je pense que je l'ennuie car je l'interromps en permanence. Mon coach IPS m'a suggéré d'avoir un carnet à côté de mon ordinateur et de noter tout ce qu'elle me demande de faire. J'ai commencé à le faire cette semaine, et ça m'a vraiment aidé » !

Le comportement désorganisé ou catatonique

Comportement arbitraire ou rester immobile pendant un certain temps.

"Lors de mon premier emploi, ma supérieure hiérarchique est entrée dans mon bureau et a fermé la porte pour me donner un retour d'information. C'était négatif. Je me sentais pris au piège sans aucun moyen de lui échapper. J'ai survécu à un traumatisme dans le passé et cette situation m'a déstabilisé. Je suis devenu catatonique pendant environ 20 minutes... Je n'étais plus là. Cela a effrayé ma chef et elle a appelé le 911. Je me suis retrouvé dans la salle d'urgence. Mon médecin a appelé mon conseiller en emploi et, ensemble ils ont échangé avec ma responsable sur les différentes possibilités de me faire part de ses commentaires afin que je ne sois pas déstabilisé. »

Les symptômes négatifs

Manque d'énergie, de motivation, de plaisir et d'expressivité émotionnelle.

"Depuis que j'ai été diagnostiqué, j'ai eu beaucoup de problèmes avec ma motivation. Quand je ne me sens pas bien, j'ai simplement envie de ne rien faire, je me fiche de mon apparence, de mon travail, de mes amis ou de ma maison. J'en ai parlé avec ma conseillère IPS et elle m'a aidé à mettre en place un plan de prévention des rechutes, et dès le premier signe, je fais un inventaire sur mes stratégies de santé : est-ce que je dors suffisamment, est-ce que je mange bien, est-ce que je prends mes médicaments de la bonne façon ? Cela m'a aidé à contrôler ces symptômes afin qu'ils n'interfèrent plus dans mon travail. »

Auto-évaluation – Gérer les symptômes au travail

Instructions : Pensez à vos expériences de travail passées et identifiez un exemple personnel d'un symptôme que vous avez ressenti au travail. Décrivez comment ce symptôme a interféré avec le travail. Décrivez ensuite une stratégie que vous avez utilisée ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme.

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Les stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser, pour gérer le symptôme
Les hallucinations (Entendre, voir, ressentir ou sentir quelque chose qui n'est pas présent.)			
Les délires (Fausses croyances qui sont fermement ancrées malgré la preuve du contraire.)			

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Les stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser, pour gérer le symptôme
Les difficultés de pensée (Problèmes de réflexion et/ou pour m'exprimer clairement.)			
Les difficultés cognitives (Problèmes de concentration, de mémoire, de rapidité de réponse, de résolution de problèmes, et de planification.)			
La régression du fonctionnement social ou professionnel (Isolement, mauvaise performance au travail, difficultés relationnelles au travail.)			

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Les stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser, pour gérer le symptôme
La désorganisation ou comportement catatonique (Incohérence , comportement sans but ou immobilité au travail.)			
Symptômes négatifs (Manque d'énergie, de motivation, de plaisir et d'expressivité au travail.)			

Conseils et stratégies pour gérer les symptômes au travail

Vous franchissez une étape importante en apprenant quelques faits pratiques sur votre état de santé mentale. Plus vous en savez sur vos symptômes, plus vous serez autonome pour les gérer s'ils surviennent au travail.

Les stratégies à envisager sont les suivantes :

- Utilisez le soutien des pairs pour inspirer vos efforts afin de réussir au travail. Le soutien par les pairs est incroyablement puissant.
- Donnez-vous beaucoup de crédit pour les grandes et les petites réalisations, surtout quand vous persévérez dans les moments difficiles.
- Utiliser efficacement les stratégies de bien-être et de santé pour réussir dans l'emploi.
- Si vous utilisez des médicaments, échangez avec votre médecin sur le type de médicament que vous prenez et le moment le plus favorable de la journée pour le prendre afin d'être soutenu au mieux dans votre travail.
- Voyez les défis au travail comme des occasions d'apprendre.
- Apprenez à gérer le stress au travail.
- Construisez un réseau de soutien social à l'intérieur et à l'extérieur du travail.
- Élaborez un plan de prévention des rechutes au travail.
- Apprenez à gérer positivement les symptômes et les problèmes cognitifs au travail.
- Travaillez en partenariat avec vos interlocuteurs de soins de santé mentale et votre réseau de soutien.

Des personnes atteintes de schizophrénie qui ont travaillé avec succès

John Nash

Un mathématicien américain qui a fait des découvertes en mathématiques qui ont eu d'importantes applications dans le domaine de l'économie. Il a reçu le prix Nobel d'économie en 1994. Son histoire, "*Un homme d'exception*", a été à la fois l'objet d'un livre et d'un film.

Daniel Fisher

Un psychiatre défenseur du rétablissement. Il est directeur du National Empowerment Center, une organisation de défense des usagers de la psychiatrie tout en continuant à travailler comme psychiatre.

Patricia Deegan

Une psychologue diagnostiquée schizophrène à l'adolescence. Elle écrit sur le rétablissement et a créé une association pour promouvoir le Rétablissement.

JR

Adjointe administrative et animatrice adjointe pour les pairs dans un programme de rétablissement. Elle tient à jour les bases de données des participants, effectue les livraisons et assiste dans une variété de groupes de rétablissement en tant que pair facilitateur.

SB

Un pair aidant et un mentor dans un programme géré par des usagers de la psychiatrie. Elle est le lien entre les personnes et les ressources dans la communauté. Elle partage ses succès et les stratégies de son rétablissement pour inspirer les gens qui viennent au programme.

Résumé sur le travail et la schizophrénie

- Les personnes atteintes de schizophrénie peuvent travailler avec succès.
- Il existe des approches de bien-être et de traitement efficace pour la schizophrénie.
- Le travail peut être une partie importante du rétablissement des personnes diagnostiquées avec une schizophrénie.
- Les symptômes peuvent interférer avec le succès et la satisfaction au travail.
- Il existe des stratégies de santé et de bien-être efficaces pour la schizophrénie.
- Identifier comment vos symptômes peuvent interférer au travail est important dans le choix des stratégies d'adaptation et de soutien efficaces qui vous aideront à réussir et à être satisfait au travail.

Faits pratiques sur le trouble bipolaire

Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?

- Le trouble bipolaire est un problème de santé mentale qui touche de nombreuses personnes. Il est parfois appelé trouble « maniaco-dépressif ».
- Environ 1 personne sur 100 (1 %) développe un trouble bipolaire à un moment ou à un autre de sa vie.
- Le trouble bipolaire survient dans tous les pays, cultures, groupes raciaux et niveaux socio-économiques.

Comment diagnostique-t-on le trouble bipolaire ?

- Le trouble bipolaire est diagnostiqué sur la base d'un entretien clinique mené par un médecin praticien de santé. Le praticien pose des questions sur les symptômes que la personne a vécus et comment elle fonctionne dans différents domaines de la vie, surtout le travail et la vie sociale.
- Le praticien peut également demander un examen somatique et d'autres tests afin d'éliminer les autres causes de symptômes.

Quelles sont les causes du trouble bipolaire ?

- Le trouble bipolaire n'est la faute de personne. La personne n'est pas à l'origine des conditions de la maladie mentale, ni les membres de sa famille, ni personne d'autre.
- Les scientifiques pensent que le trouble bipolaire est causé par un déséquilibre chimique dans le cerveau. Des substances chimiques appelées « neurotransmetteurs », qui envoient des messages dans le cerveau, deviennent déséquilibrés ce qui peut amener le cerveau à envoyer des messages qui contiennent de mauvaises informations.
- On croit aussi que le stress joue un rôle dans l'apparition et l'évolution du trouble bipolaire.

Quelle est l'évolution du trouble bipolaire ?

- Les personnes développent généralement un trouble bipolaire à l'adolescence ou à l'âge de jeunes adultes, entre environs 16 à 30 ans. Les personnes peuvent également développer cet état de santé mentale à la quarantaine et à la cinquantaine.

- Le trouble bipolaire affecte différentes personnes de différentes manières. Certaines personnes n'éprouvent des symptômes que quelques fois dans leur vie, tandis que d'autres éprouvent ces symptômes plus fréquemment.

Quels sont les symptômes du trouble bipolaire ?

- Le trouble bipolaire peut provoquer des symptômes qui peuvent interférer avec de nombreux aspects dans la vie de la personne.
- Le trouble bipolaire peut provoquer de graves sautes d'humeur, des hauts importants (manie) et des bas importants (dépression).
- Des extrêmes dans l'énergie, trop ou trop peu ; des extrêmes dans le sommeil, ne plus pouvoir dormir ou dormir tout le temps
- Parler excessivement, un emballement des pensées, une confiance absolue et une irritabilité extrême.
- Un jugement erroné, une difficulté à se concentrer.
- Des sentiments d'inutilité, de désespoir et d'impuissance, et des sentiments extrêmes de culpabilité.
- Des expériences psychotiques.

Les personnes atteintes de trouble bipolaire se rétablissent-elles ?

- Oui! Les personnes diagnostiquées avec un trouble bipolaire peuvent mener et mènent des activités productives, des vies pleines de sens.
- Le travail joue un rôle important dans la guérison d'un trouble bipolaire.
- De nombreuses personnes diagnostiquées avec un trouble bipolaire sont capables de travailler avec succès à temps complet, à temps partiel ou dans le bénévolat.

Questions de réflexion

- Que savez-vous de votre état de santé mentale ?
- En quoi votre vie a-t-elle changé depuis que vous souffrez d'un trouble bipolaire ?
- Comment les points de vue de votre famille sur le trouble bipolaire vous ont-ils influencé ?
- Comment les opinions de votre culture sur le trouble bipolaire vous ont-elles influencées ?
- Comment vos symptômes ont-ils influencé vos expériences professionnelles et/ou scolaires ?
- Comment avez-vous fait face à vos symptômes ?
- Connaissez-vous des personnes bipolaires qui travaillent ? Quels sont leurs atouts ?

Le rôle du travail dans le rétablissement d'un trouble bipolaire

- La recherche montre que le travail joue un rôle important dans le rétablissement d'un trouble bipolaire.
- De nombreuses personnes atteintes de trouble bipolaire travaillent avec succès dans un emploi à temps plein, un emploi à temps partiel ou un travail bénévole. Les personnes atteintes de trouble bipolaire travaillent dans tous les types d'emplois.
- Parfois, les symptômes peuvent interférer sur le lieu de travail. Les épisodes de symptômes bipolaires peuvent être émotionnellement intenses et peuvent affecter la capacité d'une personne à réagir aux commentaires, à développer de bonnes relations au travail et à prendre les bonnes décisions. Parfois, la capacité d'une personne à se concentrer, planifier, organiser, se souvenir et remplir ses responsabilités professionnelles peuvent être affectées.
- Plus vous en savez sur vos symptômes et comment ils peuvent interférer avec votre capacité à réussir au travail, mieux vous pouvez apprendre à faire face et les compenser.

Lisez les exemples suivants de personnes qui ont éprouvé des symptômes de troubles bipolaires au travail. Demandez-vous si vous avez vécu ou non des expériences similaires.

Des états d'humeur extrêmes

Euphorie ou désespoir.

"Il y a eu des moments où j'étais si heureux que j'avais l'impression que tout le monde m'aimait au travail, même m'adorait. Et puis il y a eu des moments où je me suis senti si incapable, complètement inutile, que j'en étais suicidaire. Il y a eu des moments où j'étais si déprimé que j'avais l'impression de ne plus pouvoir respirer. En raison de toute cette intensité émotionnelle, j'ai eu du mal à me faire et garder de bons amis au travail. Je prends maintenant grand soin de ma santé et cela a fait toute la différence dans mes relations au travail. »

Une irritabilité extrême

« Je pensais avoir un super plan pour notre centre d'éducation par les pairs ; et quand personne d'autre n'a été d'accord avec moi, j'ai craqué et j'ai jeté l'agrafeuse à travers la pièce. Si je commence à ressentir de l'irritabilité sur de petites choses au travail, je sais maintenant que c'est un symptôme, et que je dois augmenter mes stratégies de soins personnels. »

Des extrêmes dans l'énergie

Trop ou trop peu.

"Parfois, je travaillais 20 heures par jour jusqu'à ce que je m'effondre, puis je ne pouvais plus soulever ma tête de l'oreiller. Je me traînais au travail, et je n'avais plus l'énergie de faire ce que j'avais à faire. »

Parler excessivement, penser à toute vitesse, avoir une confiance extrême

"Je travaillais dans une épicerie et après deux semaines mes pensées ont commencé à s'emballer 24h/24 et 7j/7. Elles fusaient dans ma tête, 50 pensées à la fois, et j'aurais dû en "saisir" une. C'était vraiment dur, et j'avais du mal à avoir une conversation avec mon patron parce que je ne pouvais pas me concentrer sur un élément de la conversation. J'ai perdu cet emploi et j'ai été hospitalisé. »

Un jugement erroné

"Lorsque j'ai des épisodes maniaques, mon jugement sur les conséquences de mes actes est généralement très imprécis. Parfois, je décide de traverser la rue au milieu de la circulation, au lieu d'attendre le signal pour traverser. J'ai dépensé tout l'argent de mon compte courant pour un vêtement que je sentais juste devoir obtenir. »

Des sentiments d'inutilité, de désespoir et d'impuissance

"Parfois, j'entre dans cet endroit et je me sens comme un perdant au travail avec la certitude que je ne peux pas y arriver. Je me sens totalement dépassé, horriblement coupable d'avoir un travail que je ne peux pas faire et je me déteste. Je ne vois aucun moyen de réussir. J'ai une tendance à écrire des e-mails tard dans la nuit à mes chefs pour leur dire cela et en menaçant de démissionner et ne pas revenir le lendemain. Ce qui m'est utile c'est lorsque ma patronne me dit qu'elle s'attend à ce que je vienne et croit que je peux le faire. Il est important de savoir que quelqu'un pense que je peux le faire ».

Des expériences psychotiques

« Je vivais avec un trouble bipolaire depuis environ trois ans et je travaillais au club-house dans la cuisine. J'avais arrêté de prendre mon lithium parce que j'allais bien, que j'avais pris beaucoup de poids et que je voulais un petit ami. Il y a beaucoup de personnes de cultures différentes là-bas, et j'ai eu la conviction que les membres qui étaient russes étaient en fait des espions communistes. J'étais absolument sûr qu'ils m'épiaient, me suivaient quand j'allais et étais au travail et qu'ils surveillaient mon immeuble. C'est devenu tellement grave que je ne me sentais pas du tout en sécurité en quittant mon appartement, alors j'ai arrêté d'aller travailler. »

Auto-évaluation – Gérer les symptômes au travail

Instructions : Pensez à vos expériences de travail passées et identifiez un exemple personnel d'un symptôme que vous avez ressenti. Décrivez comment ce symptôme a interféré avec le travail. Décrivez ensuite la stratégie que vous avez utilisée ou essayé d'utiliser pour gérer ce symptôme.

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Se sentir extrêmement heureux ou excité			
Se sentir irritable			
Se sentir suprêmement confiant			
Dormir moins			

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Parler beaucoup			
Avoir des pensées qui fusent			
Être facilement distrait			
Avoir un jugement erroné			
Humeur triste			

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Manger trop ou trop peu			
Dormir trop ou trop peu			
Se sentir fatigué ou sans énergie			
Se sentir impuissant, sans espoir ou sans valeur			
Se sentir coupable de certaines choses quand ce n'est pas de ma faute			

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Des pensées ou actions suicidaires			
Problème de concentration ou à prendre des décisions			
Entendre, voir ou sentir des choses qui ne sont pas réellement présentes			
Pensée confuse			

Conseils et stratégies pour gérer les symptômes au travail

Vous franchissez une étape importante en apprenant quelques faits pratiques sur votre état de santé mentale. Plus vous en savez sur vos symptômes, plus vous serez en capacité de les gérer s'ils surviennent au travail.

Voici les stratégies que vous pouvez envisager :

- Utilisez le soutien des pairs pour mobiliser vos efforts pour réussir au travail. Le soutien par les pairs est incroyablement puissant.
- Donnez-vous beaucoup de crédit pour les grandes et les petites réalisations, surtout quand vous persévérez dans les moments difficiles.
- Utiliser efficacement les stratégies de bien-être et de santé pour réussir dans l'emploi.
- Si vous utilisez des médicaments, échangez avec votre médecin sur le type de médicament que vous prenez et le moment le plus favorable de la journée pour le prendre afin d'être soutenu au mieux dans votre travail.
- Voyez les défis au travail comme des occasions d'apprendre.
- Apprenez à gérer le stress au travail.
- Construire un réseau de soutien social à l'intérieur et à l'extérieur du travail.
- Élaborez un plan de prévention de rechutes au travail.
- Apprenez à gérer positivement les symptômes et les problèmes cognitifs au travail.
- Travaillez en partenariat avec vos praticiens de soins en santé mentale et votre réseau de soutien.

Des personnes qui ont reçu un diagnostic de trouble bipolaire et qui travaillent

Kay Redfield Jamison

Il est psychologue, chercheur et écrivain. En 2001, elle a remporté une bourse MacArthur, parfois appelé «le prix du génie».

Patrick Kennedy

Il a eu 8 mandats au Congrès en tant que représentant de Rhode Island. Il s'est ouvert sur ses propres luttes contre le trouble bipolaire et la consommation de substances. Il est un défenseur national de la santé mentale.

A.S.

Elle est mariée, mère de trois enfants et travaille à temps partiel au bureau administratif de son église.

D.F.

Il est professeur d'écriture à temps partiel dans un collège et bénévole dans un théâtre communautaire.

Résumé – Le travail et le trouble bipolaire

- Les personnes diagnostiquées avec un trouble bipolaire peuvent travailler et travaillent avec succès.
- Il existe des choix de traitements efficaces pour le trouble bipolaire.
- Le travail est une partie importante du rétablissement des personnes diagnostiquées avec un trouble bipolaire.
- Les symptômes peuvent interférer avec le succès et la satisfaction au travail.
- Il existe des stratégies de santé et de bien-être efficaces pour le trouble bipolaire.
- Il est important d'identifier comment vos symptômes peuvent interférer dans votre travail et de choisir des stratégies et des soutiens efficaces qui vous aideront à avoir du succès et de la satisfaction au travail.

Faits pratiques sur la dépression

Qu'est-ce que la dépression ?

- La dépression est l'un des problèmes de santé mentale les plus courants.
- 15 à 20 personnes sur 100 (15 à 20 %) souffrent de dépression à un moment donné de leur vie.
- La dépression survient dans tous les pays, cultures, groupes raciaux et niveaux sociaux économiques.

Comment diagnostique-t-on la dépression ?

- La dépression est diagnostiquée sur la base d'un entretien clinique mené par un praticien de santé. Le praticien pose des questions sur les symptômes que la personne a éprouvés et comment elle fonctionne dans différents domaines de la vie, surtout au travail et en société.
- Le praticien peut également demander un examen somatique et d'autres tests afin d'éliminer les autres causes de symptômes.

Quelles sont les causes de la dépression ?

- La dépression n'est la faute de personne. La personne n'est pas à l'origine de cet état de santé mentale ni les membres de sa famille ni personne d'autre.
- Les scientifiques croient que la dépression est causée par un déséquilibre chimique dans le cerveau. Les substances chimiques appelées « neurotransmetteurs », qui envoient des messages dans le cerveau, sont en déséquilibre. Cela peut conduire le cerveau à envoyer des messages contenant des informations erronées.
- On pense aussi que le stress joue un rôle dans l'apparition et l'évolution de la dépression.

Quelle est l'évolution de la dépression ?

- Les personnes peuvent développer une dépression à tout moment de leur vie.
- La dépression affecte différentes personnes de différentes manières. Certaines personnes vont éprouver des symptômes que quelques fois dans leur vie, tandis que d'autres éprouvent des symptômes plus fréquemment.

Quels sont les symptômes de la dépression ?

- La dépression amène les personnes à avoir une humeur extrêmement basse, lorsqu'elles se sentent très tristes ou qu'elles ressentent le "blues".
- Se sentir impuissant, sans espoir et sans valeur.
- Se sentir coupable de choses qui ne sont pas de sa faute.
- Des pensées ou actes suicidaires.
- Manger trop ou trop peu.
- Dormir trop ou trop peu.
- Difficulté à se concentrer et à prendre des décisions.

Les personnes se rétablissent-elles de la dépression ?

- Oui ! Les personnes souffrant de dépression mènent une vie productive et pleine de sens.
- La dépression peut sérieusement interférer avec le travail et la vie sociale de certaines personnes.
- Le travail joue un rôle important dans la guérison de la dépression.
- Les personnes atteintes de dépression travaillent à temps plein, à temps partiel ou font du bénévolat.

Questions de réflexion

- Que savez-vous de votre état de santé mentale ?
- Comment votre vie a-t-elle changé à cause de la dépression ?
- Comment les opinions de votre famille sur la dépression vous ont-elles influencé ?
- Comment les opinions de votre culture sur la dépression vous ont-elles influencé ?
- Comment vos symptômes ont-ils interféré avec vos expériences de travail ?
- Comment avez-vous fait face à vos symptômes ?
- Connaissez-vous des personnes qui vivent avec la dépression et qui travaillent ? Quels sont leurs atouts ?

Le rôle du travail dans le Rétablissement de la dépression

- La recherche nous montre que le travail joue un rôle important dans le rétablissement de la dépression.
- De nombreuses personnes souffrant de dépression sont capables de travailler avec succès à temps plein ou à temps partiel dans un emploi ou un travail bénévole. Les personnes souffrant de dépression travaillent dans tous les types d'emplois.
- Les symptômes peuvent parfois interférer sur le lieu de travail. Les symptômes des épisodes de dépression peuvent être émotionnellement intenses et affecter votre capacité à vous rendre au travail, à rester à travailler et avoir l'endurance nécessaire pour travailler. Parfois, votre capacité à vous concentrer, à planifier, organiser, mémoriser et achever vos tâches professionnelles peuvent être affectées.
- Plus vous en savez sur vos symptômes et comment ils interfèrent avec votre capacité à réussir et à être satisfait au travail, mieux vous pouvez apprendre à leur faire face et à les compenser.

Lisez les exemples suivants de personnes qui ont éprouvé des symptômes de dépression au travail. Demandez-vous si vous avez vécu ou non des expériences similaires.

Une humeur triste

« Je ne voyais rien de positif dans ma vie, au travail. Ma copine avait rompu avec moi, et je fermais la porte de mon bureau et pleurais sans arrêt. Je ne pouvais plus rien faire ».

Manger trop peu ou trop

« Quand je suis déprimé, je ne fais que manger. Je mange trop de nourriture qui me fait prendre du poids. Ensuite, je me sens mal dans ma peau, mon poids et mes vêtements ne me satisfont plus. Je n'ai rien à me mettre pour aller travailler et je me fais porter malade parce que j'ai honte de mon corps ».

Dormir trop peu ou trop

« J'avais du mal à m'endormir la nuit, et puis quand je m'endormais enfin à l'aube, je devais me lever pour aller travailler. Je craignais d'aller travailler sans avoir dormi, alors je prévenais que j'étais malade, jour après jour, jusqu'à ce que j'aie épuisé tous mes congés maladie. J'en ai finalement parlé à ma conseillère IPS et elle m'a encouragé à parler avec mon médecin de mes habitudes de sommeil ».

Se sentir fatigué et avoir peu d'énergie

« Je me suis forcé à aller au travail tous les jours, mais j'étais tellement épuisé que je ne pouvais jamais sortir après le travail avec mes collègues. Je me suis senti exclu et seul. »

Se sentir désespéré, impuissant et sans valeur

« Ma dépression peut vraiment m'enlever tout espoir d'être la personne que je veux être. Je veux travailler et bien effectuer mon travail, mais la dépression peut parfois prendre le dessus sur ma vie, et j'ai du mal à croire que les choses iront mieux. La stratégie la plus efficace quand je ressens cela est de parler à mes amis qui souffrent également de dépression, ils peuvent vraiment me comprendre et me soutenir ».

Se sentir coupable pour des choses qui ne sont pas de votre faute

"Les gens sont stressés au travail, avec l'économie et le reste, et tout le monde se chamaille. Les ventes sont en baisse et l'avenir semble incertain. J'ai l'impression que c'est de ma faute. Je suis sûr que si j'étais meilleur dans mon travail, cela n'arriverait pas à notre entreprise ».

Pensées ou actes suicidaires

« Mon père est décédé au milieu du semestre. J'étais dévasté et j'ai tout simplement pensé que je ne pourrais pas survivre sans lui. Il avait toujours été celui qui m'aidait et restait à mes côtés contre vents et marées. En plus, je devais finir de donner mes cours, faire passer des examens finaux et les diplômes. Je ne voyais aucune issue. J'ai commencé à penser que la meilleure option était de prendre toutes mes pilules et de m'endormir pour toujours. Heureusement, ces pensées m'ont effrayé, et j'ai appelé mon thérapeute ».

Difficulté à se concentrer et à prendre des décisions

« Je suis responsable de la commande des fournitures pour l'ensemble de notre division. Il m'a fallu trois semaines pour faire la commande de fournitures qui me prend habituellement trois heures. J'étais incapable de décider si je devrais commander ce stylo ou ce stylo et ce classeur ou un autre. Puis j'ai passé des jours à vérifier et revérifier la commande, craignant d'avoir raté quelque chose. J'ai eu des ennuis car les fournitures sont arrivées en retard et personne n'avait ce dont il avait besoin ».

Auto-évaluation – Gérer les symptômes au travail

Instructions : Pensez à vos expériences de travail passées et identifiez un exemple personnel d'un symptôme que vous avez ressenti. Décrivez comment ce symptôme interférerait avec le travail. Décrivez ensuite la stratégie que vous avez utilisée ou essayé d'utiliser pour gérer ce symptôme.

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Une humeur triste			
Manger trop ou trop peu			
Se sentir impuissant, sans espoir et sans valeur			
Se sentir coupable des choses qui ne sont pas votre faute			

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Des pensées ou actes suicidaires			
Des problèmes de concentration et de prises de décisions			
Se sentir fatigué ou sans énergie			
Dormir trop ou trop peu			

Conseils et stratégies pour gérer les symptômes au travail

Vous franchissez une étape importante en apprenant quelques faits pratiques sur votre état de santé mentale. Plus vous en savez sur vos symptômes, mieux vous apprenez à les gérer s'ils surviennent au travail.

Les stratégies à prendre en compte :

- Utilisez le soutien des pairs pour inspirer vos efforts de réussite au travail. Le soutien par les pairs est très puissant et utile.
- Félicitez-vous pour les grandes et les petites réalisations, surtout quand vous persévérez dans les moments difficiles.
- Utilisez efficacement d'autres stratégies de santé pour réussir dans l'emploi.
- Si vous choisissez d'utiliser des médicaments, parlez à votre médecin du moment idéal et du type de médicaments qui vous soutiendront au travail.
- Voyez les défis au travail comme des occasions d'apprendre.
- Apprenez à gérer le stress au travail.
- Construisez un réseau de soutien social à l'intérieur et à l'extérieur du travail.
- Élaborez un plan de prévention des rechutes au travail.
- Apprenez à gérer positivement les symptômes au travail.
- Travaillez en partenariat avec vos professionnels de soins de santé mentale et votre réseau de soutien.

Des personnes qui ont reçu un diagnostic de dépression et qui travaillent

Roseanne Barr

Est une comédienne qui a vécu avec la dépression tout en travaillant comme star de la télévision.

Gwyneth Paltrow

Est une actrice de cinéma à succès et mère de deux enfants.

DH

Est le directeur exécutif d'un groupe de conseil en recherche.

LK

Est assistant de soins à domicile pour les adultes ayant une déficience intellectuelle.

Résumé du travail et de la dépression

- Les personnes chez qui on a diagnostiqué une dépression peuvent travailler et travaillent avec succès.
- Il existe des choix de traitement efficaces pour la dépression.
- Le travail est une partie importante du rétablissement pour les personnes atteintes de dépression.
- Les symptômes peuvent interférer avec le succès et la satisfaction au travail.
- Il existe des stratégies de santé et de mieux-être efficaces pour la dépression.
- Identifier comment vos symptômes peuvent interférer au travail est important dans le choix des stratégies d'adaptation et de soutien efficaces qui vous aideront à réussir et à être satisfait au travail.

Faits pratiques sur le trouble de stress post-traumatique

Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique ?

- Le trouble de stress post-traumatique est un type de problème de santé mentale qui affecte beaucoup de personnes.
- Environ 3 à 4 personnes sur 100 personnes (3,6 %) développent un trouble de stress post-traumatique.
- Le trouble de stress post-traumatique survient dans tous les pays, cultures, groupes raciaux et niveau de revenu.

Comment diagnostique-t-on le trouble de stress post-traumatique ?

- Le trouble de stress post-traumatique est diagnostiqué sur la base d'un entretien clinique mené par un praticien en santé mentale. Le praticien pose des questions sur les symptômes que la personne a éprouvés et comment elle fonctionne dans différents domaines de la vie, y compris le travail et la vie sociale.
- Le praticien peut également demander un examen physique et d'autres tests afin d'éliminer les autres causes de symptômes.

Quelles sont les causes du trouble de stress post-traumatique ?

- Le trouble de stress post-traumatique est causé par l'exposition à des événements traumatisants et/ou un traumatisme psychologique.
- Les scientifiques pensent qu'il existe des facteurs génétiques et neurobiologiques qui prédisposent une personne à développer un trouble de stress post-traumatique.
- La recherche a montré que la négligence, la maltraitance et la pauvreté chronique dans la petite enfance peut prédisposer une personne au trouble de stress post-traumatique.

Quelle est l'évolution du trouble de stress post-traumatique ?

- Le trouble de stress post-traumatique (PTSD) est un problème de santé mentale qui présente des grandes différences de manifestations. Certaines personnes éprouvent des symptômes de PTSD pendant quelques mois, tandis que d'autres les vivent pendant plusieurs années.
- Les symptômes du PTSD peuvent aller et venir et changer d'intensité.

Quels sont les symptômes du trouble de stress post-traumatique ?

- Des flashbacks ou des reviviscences du ou des événements traumatisants pendant quelques minutes ou parfois des jours provoquant un sentiment de détresse.
- Des rêves perturbants à propos du ou des événements traumatisants et des troubles du sommeil.
- Des évitements ou des efforts pour éviter ce qui pourrait être associé à l'événement ou aux événements traumatisants (souvenirs, pensées, paroles, objets, lieux).
- Se sentir émotionnellement engourdi et éviter les activités autrefois appréciées.
- Une difficulté à maintenir des relations intimes.
- Des problèmes de concentration et des problèmes de mémoire.
- Un désespoir face à l'avenir.
- Être facilement surpris ou effrayé.
- Expérimenter des symptômes physiques ou de la douleur.
- Entendre ou voir des choses qui n'existent pas.
- Différentes personnes ressentent différents symptômes et il existe des différences culturelles d'expression des symptômes.
- Bon nombre de ces symptômes peuvent interférer avec le travail ou la capacité d'une personne à faire face aux responsabilités.

Les gens se rétablissent-ils du trouble de stress post-traumatique ?

- Oui ! Les personnes atteintes de trouble de stress post-traumatique mènent des vies productives et pleines de sens.
- Le trouble de stress post-traumatique peut sérieusement interférer avec le travail et la vie sociale de certaines personnes.
- Le travail joue un rôle important dans le rétablissement du trouble de stress post-traumatique.
- Les personnes ayant reçu un diagnostic de trouble de stress post-traumatique travaillent à temps plein, à temps partiel, ou bénévolement.

Questions de réflexion :

- Que savez-vous de votre diagnostic ?
- Comment votre vie a-t-elle changé depuis que vous souffrez d'un trouble de stress post-traumatique ?
- Comment les points de vue de votre famille sur le PTSD vous ont-ils influencé ?
- Comment les points de vue de votre culture sur le PTSD vous ont-ils influencé ?
- Comment vos symptômes ont-ils interférés dans vos expériences de travail ?
- Comment avez-vous fait face à vos symptômes ?
- Connaissez-vous des personnes qui vivent avec le PTSD et qui travaillent ? Quels sont leurs atouts ?

Rôle du travail dans le rétablissement d'un trouble de stress post-traumatique

- La recherche montre que le travail joue un rôle important dans le rétablissement d'un trouble de stress post-traumatique.
- De nombreuses personnes atteintes de trouble de stress post-traumatique sont capables de travailler avec succès dans un emploi à temps plein, un emploi à temps partiel ou un travail bénévole. Les personnes atteintes de trouble de stress post-traumatique travaillent dans tous les types d'emplois.
- Parfois, les symptômes peuvent interférer pendant qu'une personne est au travail. Parfois, les capacités de la personne à se concentrer, planifier, organiser, mémoriser et à mener à bien ses responsabilités professionnelles, peuvent être affectées.
- Plus vous en savez sur vos symptômes, comment ils interfèrent avec votre capacité à être satisfait et à réussir au travail, mieux vous pouvez apprendre à y faire face et à les compenser.

Lisez les exemples suivants de personnes qui ont éprouvé des symptômes de PTSD au travail. Demandez-vous si vous avez vécu ou non des expériences similaires.

Des flashbacks ou revivre le(s) événement(s) traumatique(s)

« Je serais très contrarié si le patron me demandait de sortir des choses de la réserve de l'arrière-boutique parce que la pièce est sombre et que je me retrouve seul. Je commencerais à avoir des flashbacks d'avoir été abusé par mon voisin. Je ne pourrai pas le contrôler. Je ne pourrais tout simplement pas entrer dans l'arrière-boutique seul. »

Des rêves perturbants à propos des événements traumatisants et troubles du sommeil

« J'avais beaucoup de mal à dormir, en partie parce que j'avais peur de m'endormir et de faire des rêves qui me terrifiaient. Je savais que j'avais besoin d'une bonne nuit de sommeil si je voulais me sentir bien pour le travail le lendemain, mais plus j'essayais, plus il était difficile de trouver le sommeil ».

Essayer d'éviter de parler ou de penser au(x) événement(s) traumatisant(s)

« Mon thérapeute m'a encouragée à parler du viol. Elle m'a dit que plus je serai à l'aise avec les faits de l'histoire, moins l'expérience aurait sur moi un impact émotionnel. Pendant des années, j'ai évité tout ce qui me rappellerait l'agression. Je ne suis jamais sorti le soir, je n'ai jamais regardé la télévision et je parlais rarement à mes copains ».

Se sentir émotionnellement figé et éviter les activités que vous aimiez autrefois

« Tout le monde m'a dit que j'avais changé, que je n'étais plus du tout drôle. Tout le monde ne savait pas ce qui m'était arrivé, mais tout le monde savait que j'avais changé. Je n'ai jamais plus ri et n'ai plus jamais voulu sortir ».

Une difficulté à maintenir des relations intimes

« J'ai beaucoup de problèmes de confiance. Je pense toujours que si quelqu'un veut être mon ami, alors il veut probablement quelque chose de moi. Je suis assez amical avec mes collègues, mais j'ai résisté à me faire de vrais amis. Je me sens souvent seul, et j'aimerais pouvoir me faire quelques amis proches, mais quelque chose semble entraver mon chemin ».

Des problèmes de concentration et des problèmes de mémoire

« Quand je me sens anxieux au travail, j'ai du mal à rester concentré sur ma tâche. Je saute de ma chaise toutes les minutes. J'oublie sur quoi je travaille. Je suis inquiet que mon patron remarque à quel point je suis improductif certains jours et me licencie. Bien sûr cette pensée me rend encore plus nerveux. Cela ressemble à un cercle vicieux. »

Désespoir face à l'avenir

« Avant, j'avais beaucoup de projets pour l'avenir. Je voulais aller à l'université, me marier, et fonder une famille. Maintenant, cela ne me semble pas important. Tout ce que je veux c'est rentrer du travail et m'enfermer chez moi. Je ne peux pas imaginer que je me sentirai mieux un jour. J'ai perdu tous mes rêves ».

Être facilement surpris ou effrayé

« Je suis très gêné au travail parce que chaque fois qu'il y a un bruit fort, je sursaute. Je suis sûr que tout le monde le remarque. Je ne peux pas m'en empêcher. Si je suis concentré sur mon travail et que quelqu'un ouvre la porte, ou que le téléphone sonne, ou même quand quelqu'un dit "salut", je tressaille un peu. J'aimerais pouvoir calmer davantage mes nerfs pour que cela ne se produise pas. »

Expérimenter des symptômes physiques ou de la douleur

« J'ai beaucoup manqué au travail parce que je ne me sentais pas bien. J'ai eu beaucoup de douleur dans mon ventre et au bassin. Ma patronne m'a dit qu'elle ne pourrait pas continuer à me garder si je n'arrêtais pas de prendre tant de congés maladie. Elle m'a encouragé à voir mon médecin pour faire un point. Mon médecin n'a trouvé aucune raison à la douleur que j'avais. Bien que sachant qu'il n'y avait aucune raison physique, cela ne m'a pas aidé. J'ai encore ressenti de la douleur presque tous les jours, et j'ai continué à beaucoup manquer au travail. »

Entendre ou voir des choses qui n'existent pas

« Je pensais que l'écran de mon ordinateur vibrait et qu'il allait exploser. J'ai crié à l'aide, mais quand mon patron est arrivé, il n'a rien vu. J'ai insisté qu'il y avait quelque chose. Je pensais qu'il essayait de m'amener à utiliser un ordinateur dangereux. J'ai quitté le travail et je suis rentré directement à la maison. »

Auto-évaluation – Gérer les symptômes au travail

Instructions : Pensez à vos expériences de travail passées et identifiez un exemple personnel d'un symptôme que vous avez ressenti. Décrivez comment ce symptôme interférerait avec le travail. Décrivez ensuite la stratégie que vous avez utilisée ou essayé d'utiliser pour gérer ce symptôme.

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Des flashbacks ou revivre le(s) événement(s) traumatique(s)			
Des rêves perturbants et des troubles du sommeil			
Éviter de parler ou de penser aux événements traumatisants			
Se sentir émotionnellement figé et éviter les activités auxquelles vous aviez l'habitude de prendre plaisir			

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Difficulté à maintenir des relations intimes			
Des problèmes de concentration et de mémoire			
Le désespoir face à l'avenir			
Être facilement surpris ou effrayé			

Symptôme	Exemples personnels	Comment le symptôme interfère avec ma réussite et ma satisfaction au travail	Stratégies que j'ai utilisées ou essayé d'utiliser pour gérer le symptôme
Faire l'expérience physique de symptômes ou douleur			
Entendre ou voir des choses qui ne sont pas là			

Conseils et stratégies pour gérer les symptômes au travail

Vous franchissez une étape importante en apprenant quelques faits pratiques sur votre état de santé mentale. Plus vous en savez sur vos symptômes, mieux vous apprenez à les gérer s'ils surviennent au travail.

Les stratégies à prendre en compte :

- Utilisez le soutien des pairs pour inspirer vos efforts pour réussir au travail.
- Félicitez-vous pour les grandes et les petites réalisations, surtout lorsque vous persévérez dans les moments difficiles.
- Utiliser efficacement les médicaments et autres stratégies de santé et de bien-être pour votre succès dans l'emploi.
- Si vous choisissez d'utiliser des médicaments, échangez avec votre médecin sur le moment de prise et du type de médicaments qui vous soutiendront le mieux au travail.
- Voyez les défis au travail comme des occasions d'apprendre.
- Apprenez à gérer le stress au travail.
- Construisez un réseau de soutien social à l'intérieur et à l'extérieur du travail.
- Élaborez un plan de prévention des rechutes au travail.
- Apprenez à gérer positivement les symptômes et les problèmes cognitifs au travail.
- Travaillez en partenariat avec vos interlocuteurs de soins en santé mentale et votre réseau de soutien.

Des personnes ayant reçu un diagnostic du trouble de stress post-traumatique qui ont travaillé avec succès

Johnny Depp

Un acteur célèbre et populaire. Il a lutté pendant de nombreuses années, tout en commençant sa carrière en tant qu'acteur.

Fiona Pomme

Un auteur-compositeur-interprète primé. Pendant des années, elle a utilisé l'automutilation pour faire face aux symptômes du PTSD.

Oprah Winfrey

L'une des femmes les plus célèbres d'Amérique. Elle a subi de graves négligences et traumatismes en tant qu'enfant et a utilisé ses expériences pour aider des milliers d'autres à se rétablir.

Francis

Est un vétéran de la première guerre du Golfe où il a subi un grave traumatisme et une blessure à la tête. Il travaille comme programmeur informatique pour Apple.

L.L.

Elle est vice-présidente d'une organisation de soins de santé comportementale. Elle a utilisé ses expériences pour développer des services conçus pour être non traumatisants pour les personnes souffrant de PTSD.

Résumé du trouble de stress post-traumatique

- Les personnes ayant reçu un diagnostic de trouble de stress post-traumatique peuvent travailler et travaillent avec succès.
- Il existe des choix de traitement efficaces pour le trouble de stress post-traumatique.
- Le travail est une partie importante du rétablissement pour les personnes atteintes du trouble de stress post-traumatique
- Les symptômes peuvent interférer avec le succès et la satisfaction au travail.
- Il existe des stratégies de santé et de mieux-être efficaces pour le PTSD.
- Il est important d'identifier comment vos symptômes peuvent interférer au travail pour choisir des stratégies d'adaptation et de soutien qui vous aideront à réussir et à être satisfait au travail.

Les choses à savoir sur la stigmatisation, les préjugés, la discrimination et le travail

Que sont la stigmatisation, les préjugés et la discrimination ?

Le préjugé est le mot utilisé pour décrire les attitudes et les opinions négatives envers un groupe de personnes, telles que les personnes souffrant de troubles mentaux.

La discrimination fait référence aux actes préjudiciables, y compris le manque de respect de personne à personne et les politiques qui travaillent pour exclure les gens du logement, des emplois et de la possibilité d'être membre à part entière de leurs communautés.

Lorsque les personnes atteintes de troubles mentaux croient aux stéréotypes et aux opinions négatives, cela s'appelle l'auto-stigmatisation. L'auto-stigmatisation est souvent vécue comme un sentiment de honte par les personnes qui ont un problème de santé mentale.

L'auto-stigmatisation, les préjugés et la discrimination peuvent tous avoir un impact négatif sur votre objectif de travail.

L'auto-stigmatisation est une croyance négative que les personnes diagnostiquées avec des problèmes de santé mentale ont à propos d'eux-mêmes. L'auto-stigmatisation peut augmenter votre anxiété, vos peurs et peut être un véritable obstacle à votre réussite à obtenir et à conserver un emploi.

Les préjugés et la discrimination dirigés contre la personne diagnostiquée avec une maladie mentale sur le lieu de travail peuvent également avoir un effet négatif et puissant sur la réussite des personnes et leur satisfaction.

Réflexion :

- Avez-vous déjà été victime de stigmatisation, d'auto-stigmatisation, de préjugés ou de discrimination à cause de votre état de santé mentale ?

Conseils et stratégies pour lutter contre la stigmatisation, les préjugés et la discrimination au travail

- **Informez-vous**

Vous franchissez une étape importante en vous renseignant sur votre état de santé mentale et symptômes, la possibilité de guérison et l'importance du travail dans votre rétablissement. Cette étape vous aidera à réduire vos angoisses et vos peurs.

- **Corriger les fausses informations sur la santé mentale sans se dévoiler**

Une stratégie que vous pouvez choisir consiste à corriger les autres lorsque vous les entendez énoncer un fait incorrect sur l'état de santé mentale. Un collègue pourrait dire : « Toutes les personnes atteintes de troubles mentaux sont dangereuses ». Vous pourriez décider de répondre : « Justement, je viens de lire un article qui informe que la majorité des personnes diagnostiquées avec des problèmes de santé mentale ne sont pas violentes, et que les médias font sensation avec de rares cas ». Vous corrigez la désinformation sans divulguer votre expérience personnelle.

- **Choisissez le meilleur moment pour divulguer vos expériences avec les symptômes**

Divulguer ou partager vos expériences personnelles dans le cas d'un problème de santé mentale est une décision très personnelle. Il est important de penser à la façon dont l'autre personne réagira à cette information. Il est important de peser les avantages et les inconvénients du partage de ces informations. La divulgation, vous aidera-t-elle ? Ou cela vous fera-t-il du mal ? Quand vous retournez travailler, ces questions deviennent très importantes, et il peut être utile de discuter de votre décision avec une personne de confiance.

Certaines personnes ne divulguent que lorsque cela est nécessaire, par exemple lorsqu'elles décident qu'elles auront besoin d'une adaptation raisonnable pour réussir. Les adaptations raisonnables sont des soutiens conçus pour vous aider à accéder au travail, aux transports et aux loisirs. La loi, *l' Americans with Disabilities Act*, (en France : la loi sur le handicap du 11 février 2005) protège les personnes handicapées en permettant des aménagements, cependant la divulgation est nécessaire pour obtenir un aménagement raisonnable.

Certaines personnes décident de lutter contre les préjugés et la discrimination en révélant leurs expériences. Les personnes sont parfois disposées à parler publiquement des problèmes de santé mentale pour défendre et éduquer les autres. C'est une décision très personnelle.

Les faits pratiques sur les problèmes de santé mentale au travail - Note récapitulative

- Le fait le plus utile que j'ai appris sur mes problèmes de santé mentale est :

- Les deux stratégies les plus efficaces que j'utilise pour gérer mes symptômes au travail sont :

- La chose la plus importante que je veux apprendre pour gérer plus efficacement mon bien-être au travail est :

Notes personnelles :

Module 3 : Le modèle Vulnérabilité-Stress et le Rétablissement au travail

Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

« Savoir ce qui déclenche mes symptômes me permet de les contrôler.

Maintenant ils interfèrent moins au travail. »

– DH

Sommaire :

Module 3 : Le modèle Vulnérabilité-Stress et le Rétablissement au travail -----	91
INTRODUCTION -----	92
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES SYMPTOMES -----	92
LE MODELE VULNERABILITE-STRESS -----	93
LES PARTIES DU MODELE VULNERABILITE-STRESS -----	94
AUTO-EVALUATION – FAIRE FACE AU STRESS -----	99
LES SERVICES DE SANTE MENTALE QUI AIDENT LES GENS A ACCOMPLIR LEURS OBJECTIFS DE RETABLISSEMENT DANS LE DOMAINE PROFESSIONNEL-----	100
LES OPTIONS DE SERVICES EN SANTE MENTALE -----	101
EXEMPLES : UTILISATION DES SERVICES DE SANTE MENTALE ET DES STRATEGIES D'ADAPTATION -----	102
RESUME - MODELE VULNERABILITE-STRESS -----	103

Introduction

Un modèle est une image simplifiée d'une expérience complexe. Le modèle vulnérabilité-stress rend compte de l'expérience compliquée des problèmes de santé mentale et permet de comprendre facilement pourquoi les personnes ont des symptômes à certains moments, mais pas à d'autres.

Le Module 3 : Modèle de vulnérabilité-stress et rétablissement au travail vise à vous accompagner pour :

- En savoir plus sur le modèle de vulnérabilité au stress.
- Comprendre le modèle par rapport aux expériences de problème de santé mentale et de rétablissement en milieu professionnel.
- Envisager des stratégies d'adaptation pour gérer le stress et gérer les symptômes.

Ce qu'il faut savoir sur les symptômes

Qu'est-ce qui cause les symptômes ?

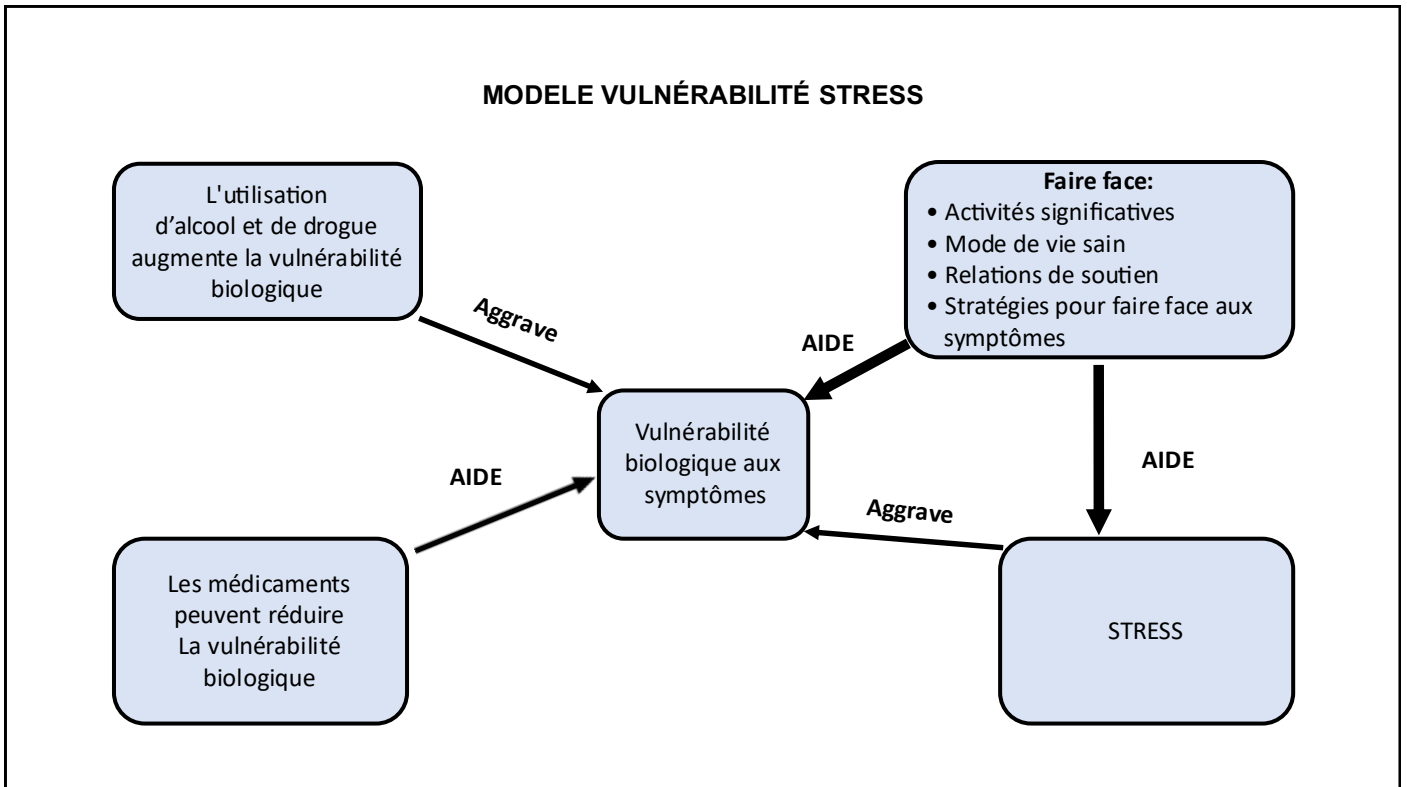
Personne ne comprend vraiment pourquoi certaines personnes atteintes de troubles mentaux éprouvent des symptômes et d'autres pas. Même les scientifiques ne peuvent pas expliquer pourquoi certaines personnes présentent des symptômes importants pendant une longue période de leur vie, d'autres seulement pendant une courte durée, et d'autres encore ne ressentent jamais de symptômes.

La théorie qui offre une explication solide est le modèle vulnérabilité-stress. Selon le modèle, le stress, l'alcool et certaines drogues se combinent à une vulnérabilité biologique pour produire des symptômes. Ce modèle propose également que certaines stratégies de santé et de bien-être peuvent aider à atténuer l'expérience des symptômes liés aux problèmes de santé mentale.

Questions de réflexion

- Qu'est-ce qui rend plus grave les symptômes de votre état de santé mentale ?
- Qu'est-ce qui rend moins grave les symptômes de votre état de santé mentale ?

Le Modèle Vulnérabilité-Stress



Selon le modèle de vulnérabilité au stress, les symptômes liés aux pathologies en santé mentale ont souvent une base biologique qui peut être aggravée par le stress et par l'utilisation de certaines substances, comme l'alcool et les drogues. Ces mêmes symptômes peuvent être améliorés par le travail, des modes de vie sains, la relaxation et certains médicaments.

Les parties du Modèle Vulnérabilité-Stress

1. Vulnérabilité biologique

Le terme vulnérabilité biologique fait référence à une tendance à développer un problème dans un domaine médical spécifique. Une personne pourrait naître avec une vulnérabilité biologique ou l'acquérir tôt dans la vie. Par exemple, les maladies cardiaques semblent être héréditaires, nous pourrions donc dire qu'une personne a une vulnérabilité biologique à développer une maladie cardiaque. Ce n'est pas une garantie qu'une personne développe une maladie cardiaque, mais c'est peut-être plus probable que pour une personne qui n'a pas d'antécédents familiaux de la maladie. De même, on pense qu'une personne ayant des antécédents familiaux de schizophrénie ou de trouble bipolaire peut être plus susceptible de développer la maladie en raison d'une vulnérabilité biologique.

Les antécédents familiaux ou les facteurs génétiques n'expliquent pas toutes les raisons pour lesquelles certaines personnes développent des symptômes et pourquoi les autres n'en développent pas. Par exemple, de nombreuses personnes qui développent des problèmes de santé mentale n'ont pas d'antécédents familiaux, tandis que d'autres ayant des antécédents familiaux lourds, ne développeront jamais un problème de santé mentale.

Question de réflexion

- Y a-t-il des membres de votre famille qui ont (ou ont pu avoir) un problème de santé mentale ?

2. Facteurs de stress

La plupart des gens reconnaissent que le stress joue un rôle important dans la survenue de symptômes liés à des problèmes de santé mentale. Le stress peut déclencher l'apparition de symptômes ou aggraver les symptômes.

La façon dont les gens vivent le stress est très individualisée. Ce qui est stressant pour une personne peut ne pas être stressant pour une autre personne. La liste suivante comprend des exemples de situations que les gens trouvent généralement stressantes :

- Avoir trop à faire. Par exemple : être censé accomplir de nombreuses tâches dans un laps de temps trop court.
- Avoir trop peu à faire. Par exemple : n'avoir aucune tâche de travail et n'avoir aucune organisation de la journée.
- Avoir un conflit dans une relation. Par exemple : être en relation avec des personnes qui sont toujours critiques ou en colère, ou avoir un superviseur ou des collègues qui sont négatifs et peu encourageants.
- Changements considérables dans la vie. Par exemple : le décès d'un être cher, la perte d'une amitié, le divorce, déménager loin de sa maison, commencer un nouvel emploi.
- Avoir des problèmes financiers ou des problèmes juridiques.
- Faire face à une maladie physique ou se sentir toujours fatigué.
- Être victime d'un préjudice grave.
- Vivre dans la pauvreté ou dans de mauvaises conditions.
- Abus d'alcool et de drogues.
- Les tracasseries quotidiennes de la vie. Par exemple : attendre le bus, arriver à l'heure au travail, faire la lessive.

Le stress fait partie de la vie. Bien qu'il ne soit pas possible d'éviter tout stress, il est utile d'être conscient des moments où vous vivez avec beaucoup de stress et d'apprendre à utiliser des stratégies pour faire face au stress. Le module 6 « Faire face au stress au travail » entrera plus en détail sur la gestion du stress.

Questions de réflexion

- Quelles sont les situations que vous trouvez stressantes ?
- Quelles situations trouvez-vous stressantes au travail ?

3. Consommation d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool et de drogues affecte les neurotransmetteurs dans le cerveau, ce qui peut aggraver les symptômes et entraîner des rechutes. On croit que la consommation d'alcool et de drogues interfère avec les effets bénéfiques des médicaments. La consommation excessive d'alcool et de drogues peut également entraîner des poursuites judiciaires, des problèmes financiers et de santé qui à leur tour entraînent un stress important qui peut déclencher des symptômes. Un autre problème causé par la consommation d'alcool et de drogues est qu'elle peut causer des problèmes relationnels avec les personnes qui vous sont chères. Ces problèmes augmentent ainsi le stress et réduisent le soutien que d'autres pourraient fournir.

Question de réflexion :

- Avez-vous eu une expérience avec de l'alcool ou des drogues qui a semblé aggraver les symptômes et vos troubles de santé mentale ?

4. Médicaments

Les médicaments pour les troubles de santé mentale sont conçus pour réduire la vulnérabilité biologique. Les médicaments peuvent aider à corriger les déséquilibres chimiques qui peuvent conduire aux symptômes. Tout le monde réagit différemment aux médicaments. L'âge, le sexe, la race d'une personne et l'origine ethnique peuvent également influencer sur l'action des médicaments. Tout le monde n'a pas la même expérience positive avec les médicaments. Il existe de nombreux médicaments différents pour traiter différents types de problèmes et de symptômes. C'est un choix personnel de prendre ou non des médicaments. Travailler avec un médecin ou une infirmière pour prendre des décisions éclairées sur l'utilisation de médicaments est une stratégie importante. Nous en apprendrons davantage sur l'utilisation de médicaments pour réduire les symptômes dans le module 4 : « Utiliser efficacement les médicaments et éviter les drogues et l'alcool pour sa réussite au travail ».

Questions de réflexion

- Quel rôle les médicaments ont-ils joué pour vous aider à gérer ou à réduire les symptômes de votre problème de santé mentale ?
- Quels médicaments ont été utiles ?
- Quels médicaments ont été inefficaces ?

5. Stratégies d'adaptation

Les stratégies d'adaptation sont des mesures que vous pouvez prendre pour réduire les effets nocifs du stress et maîtriser les symptômes pénibles. Les stratégies d'adaptation sont utiles lorsqu'elles font partie de votre quotidien.

Exemples de stratégies d'adaptation :

- Parler à un pair de vos expériences.
- Utiliser des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la méditation, imaginer une scène agréable, ou faire de la relaxation musculaire progressive.
- Utiliser un discours intérieur positif en vous donnant des messages positifs.
- Gardez votre sens de l'humour en essayant de voir le côté plus léger des choses. Chercher un film drôle ou passer du temps avec quelqu'un qui est drôle.
- Rester actif. Bouger votre corps en vous promenant, en nageant, en soulevant des poids ou en dansant.
- Utiliser les arts créatifs :
 - Écrire vos pensées et vos sentiments dans un journal, écouter ou jouer de la musique, faire de la peinture.
 - S'adonner à un passe-temps agréable comme : cuisiner, tricoter, lire ou aller voir des films au cinéma.
- Avoir une pratique religieuse ou spirituelle qui est importante pour vous.
- Prendre soin de soi en dormant suffisamment, en mangeant bien et en faisant de l'exercice quotidiennement.

Questions de réflexion

- Quelles stratégies d'adaptation utilisez-vous pour réduire les effets du stress dans votre vie ?
- Quelles stratégies d'adaptation avez-vous utilisées pour gérer le stress lié au travail ?
- Quelles stratégies d'adaptation aimeriez-vous développer pour vous aider à gérer le stress lié au travail ?

Auto-évaluation – Faire face au stress

Instructions : Lisez chacune des stratégies d'adaptation suivantes. Vérifiez si vous utilisez actuellement la stratégie d'adaptation, si vous aimeriez essayer la stratégie ou si vous n'êtes pas intéressés à l'utiliser.

Stratégie pour faire face au stress	J'utilise actuellement cette stratégie d'adaptation	J'aimerais essayer cette stratégie d'adaptation ou améliorer la façon dont j'utilise la stratégie	Je ne suis pas intéressé(e) pour utiliser cette stratégie en ce moment
Parler à quelqu'un de ma situation et de mes sentiments			
Utiliser des techniques de relaxation			
Utiliser un discours intérieur positif			
Garder le sens de l'humour			
S'activer ! Se promener ou faire de l'exercice			
Écrire dans un journal			
S'exprimer artistiquement			
S'adonner à un passe-temps			
Avoir des pratiques religieuses ou spirituelles			
Prendre soin de soi			
Autre :			
Autre :			

Les services de santé mentale qui aident les gens à accomplir leurs objectifs de rétablissement dans le domaine professionnel

Il existe de nombreux services et soutiens qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Vos objectifs sont ce que vous voulez dans votre vie. Vous pouvez sélectionner et participer aux services qui, selon vous, seront utiles.

Choses à retenir :

- Vous êtes l'expert de votre santé mentale et de ce qui vous fait vous sentir mieux.
- Vous avez le droit de faire des choix éclairés sur les services qui vous sont les plus utiles.
- Les services efficaces sont les services qui vous soutiennent dans la réalisation de vos objectifs.

En fonction de votre situation personnelle et de ce qui est disponible dans votre communauté, vous pouvez choisir parmi plusieurs services de santé mentale différents, qui répondront au mieux à vos besoins. Vous pouvez également déterminer certaines ressources dont vous avez besoin pour vous aider à atteindre vos objectifs de rétablissement.

Il est important de faire un choix éclairé quant aux options possibles, à ce qui est disponible et à ce qui vous conviendra le mieux. Solliciter le point de vue des pairs. Le soutien par les pairs est un moyen de se renseigner sur les services existants dans votre communauté et l'expérience des gens de ces services.

Voici un tableau de certains objectifs de rétablissement courants, avec une liste de problèmes de santé mentale possibles, les options de service qui peuvent aider à atteindre les objectifs de rétablissement.

Remarque : ceci est seulement une liste partielle.

Les options de services en santé mentale

Objectifs de rétablissement	Options de services de santé mentale
Gagner en perspective et obtenir le soutien d'autres personnes, qui ont eu l'expérience de vivre avec des symptômes et des troubles de la santé mentale.	• Groupes de soutien par les pairs • Clubs psychosociaux (Clubhouses) • Thérapie de groupe • Groupes d'entraide
Trouver ou maintenir une médication qui aide à gérer les symptômes d'une maladie mentale.	• Groupes de soutien par les pairs • Psychiatre • Groupe de psychoéducation sur les médicaments • Infirmière psychiatrique
Obtenir et garder un emploi.	• Groupes de soutien par les pairs • Programmes de Soutien à l'Emploi • Réhabilitation professionnelle • Programmes de réhabilitation psychiatrique • Programmes du club-house
Résolution de problèmes personnels.	• Groupes de soutien par les pairs • Thérapie individuelle • Thérapie de groupe • Aide juridique
Améliorer ses compétences en communication.	• Groupes de soutien par les pairs • Programme d'éducation pour le rétablissement • Thérapie de groupe
Améliorer les relations avec sa famille.	• Groupes de soutien par les pairs • Groupes de psychoéducation familiale • Thérapie familiale
Avoir une organisation journalière et des activités quotidiennes.	• Groupes de soutien par les pairs • Programmes gérés par des pairs • Clubs psychosociaux • Clubs sociaux

Questions de réflexion

- Quelles options de services de santé mentale pourraient soutenir votre objectif de travailler ?
- Laquelle de ces options utilisez-vous actuellement ?
- Laquelle de ces options aimeriez-vous essayer ou avoir plus d'information sur elle ?

Exemples : Utilisation des services de santé mentale et des stratégies d'adaptation

Même lorsque les gens ont le même problème de santé mentale, ils peuvent ressentir des symptômes de façon très différente. Pour cette raison, les gens peuvent trouver certains services de santé mentale plus utiles pour eux que d'autres. Les exemples suivants décrivent ce que différentes personnes ont trouvé utile dans leur rétablissement.

Il est important de faire votre propre choix en matière de services de santé mentale et de stratégies d'adaptation, afin de mieux répondre à vos propres besoins et vos propres objectifs.

Exemple 1 :

"Je travaille à temps partiel, et j'ai remarqué que je dois faire des pauses régulières, sinon je commence à me sentir stressé. Je prends toujours le petit déjeuner car si je le saute, je commence à me sentir irritable. L'exercice m'aide à me détendre, alors j'essaie de faire du jogging tous les deux jours avant le dîner, juste pendant 15-20 minutes, et ça fait que je me sens bien ».

Exemple 2 :

« Il m'a fallu beaucoup de temps pour trouver un médicament qui fonctionne bien pour moi, mais maintenant je le prends de façon régulière. Les médicaments m'aident à mieux me concentrer et à ne pas me sentir si déprimé tout le temps. J'appartiens à un groupe de soutien, qui se réunit deux fois par mois. Cela m'aide à parler à des gens qui ont traversé certaines des mêmes choses que moi ».

Exemple 3 :

"Quand j'ai commencé à avoir des symptômes et qu'on m'a annoncé un diagnostic, j'ai essayé d'apprendre tout ce que je pouvais à ce sujet. Cela m'a aidé à donner un sens à ce qui se passait, et cela m'a aussi fait sentir que je n'étais pas le seul. Je suis allé dans un groupe de rétablissement dirigé par quelqu'un qui avait aussi des troubles mentaux. Cela m'a donné beaucoup d'espoir. »

Exemple 4 :

"Je suis allé voir plusieurs médecins différents, et je pense que celui que j'ai maintenant est le bon. Elle a suggéré d'essayer l'un des nouveaux médicaments car il avait moins d'effets secondaires. Je dois y réfléchir. Mais je ne veux rien changer trop vite, car je

travaille à temps plein et je veux continuer à travailler pendant que je décide quelles options sont les meilleures pour moi ».

Exemple 5 :

"Je vois un thérapeute chaque semaine pour parler du stress que je subis. Il m'a appris à faire des exercices de yoga pour me détendre après le coucher des enfants. Jamais je n'aurais pensé que j'étais du genre yoga, mais cela m'aide à me sentir plus détendue ».

Résumé - Modèle Vulnérabilité-Stress

- Le stress et la biologie peuvent contribuer à l'expérience des symptômes.
- La biologie joue un rôle dans la vulnérabilité d'une personne à développer des symptômes.
- La prise de médicaments est un choix personnel qui, pour certains, peut contribuer à réduire la vulnérabilité biologique.
- La consommation d'alcool et de drogues peut aggraver les symptômes.
- Réduire le stress peut aider à réduire l'apparition et la gravité des symptômes.
- L'utilisation de stratégies d'adaptation pour gérer le stress peut aider à réduire les symptômes.
- Il est important que vous choisissiez des services de santé mentale qui fonctionnent pour vous en tant qu'individu.

Le modèle de vulnérabilité au stress - Feuille de travail récapitulative

1. Mes sources de stress sont :
2. Les stratégies d'adaptation que j'utilise sont :
3. Les stratégies d'adaptation sur lesquelles j'aimerais en savoir plus ou que j'aimerais utiliser pour me soutenir au travail sont :
4. Les services de santé mentale efficaces que j'utilise sont :
5. Services de santé mentale que j'aimerais essayer ou sur lesquels j'aimerais en savoir plus pour soutenir mon objectif de travail :

Notes personnelles :

Module 4 : Utiliser efficacement les médicaments et éviter les drogues et l'alcool pour sa réussite au travail

Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

"J'ai choisi d'utiliser les médicaments comme l'un des traitements pour mes problèmes de santé mentale. Ils m'aident à soulager mes symptômes afin que je puisse bien faire mon travail ».

-JB

"Depuis que j'ai choisi d'être sobre, je ne rechute plus et j'ai travaillé avec succès pendant 10 ans ».

- DS

"J'ai choisi d'utiliser une variété de stratégies alternatives de santé, y compris les herbes chinoises, l'Acupuncture et le Reiki pour soutenir ma santé mentale. Je n'utilise les médicaments qu'au besoin pour les symptômes intolérables. Ce plan a bien fonctionné et j'en suis à ma 5ème année en tant que coordonnatrice des jeunes en âge de transition ».

-PD

Sommaire :

Module 4 : Utiliser efficacement les médicaments et éviter les drogues et l'alcool pour sa réussite au travail -----	106
INTRODUCTION-----	108
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE RÔLE DES MÉDICAMENTS DANS LE RETABLISSEMENT -----	109
LES AVANTAGES DES MÉDICAMENTS POUR LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE-----	110
TYPES DE MÉDICAMENTS UTILISÉS POUR AMÉLIORER LES SYMPTÔMES -----	112
AUTO-EVALUATION - CHECKLIST DES BÉNÉFICES DES MÉDICAMENTS-----	113
LES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS -----	114
AUTO-EVALUATION - CHECKLIST DES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS -----	116
LA PRISE DE DÉCISION PARTAGÉE -----	117
QUESTIONS UTILES À POSER À VOTRE MÉDECIN PRESCRIPTEUR SUR LES MÉDICAMENTS -----	118
CONSEILS ET STRATÉGIES POUR LA PRISE DE DÉCISION PARTAGÉE-----	119
LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DE L'UTILISATION DE MÉDICAMENTS POUR SOUTENIR LE TRAVAIL --	120
AUTO-EVALUATION – AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE LA PRISE DE MÉDICAMENTS-----	120
UTILISER LES MÉDICAMENTS COMME OUTIL DE SOUTIEN DANS VOTRE RETABLISSEMENT AU TRAVAIL -----	121
AUTO-EVALUATION - PRIORITÉS EN MATIÈRE DE MÉDICAMENTS -----	121
GERER VOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL -----	122
CONSEILS ET STRATÉGIES-----	123
AUTO-EVALUATION – STRATÉGIES POUR UNE UTILISATION EFFICACE DES MÉDICAMENTS -----	126
EXPÉRIENCES INDIVIDUELLES AVEC LES MÉDICAMENTS-----	127
RÉSUMÉ - LE RÔLE DES MÉDICAMENTS DANS LE RETABLISSEMENT AU TRAVAIL -----	128
FEUILLE DE TRAVAIL RÉCAPITULATIVE – MÉDICAMENTS ET TRAVAIL-----	129
DROGUES, ALCOOL ET MILIEU DE TRAVAIL-----	130
LES RAISONS DE CONSOMMER DE L'ALCOOL ET DES DROGUES -----	132
AUTO-EVALUATION – LES RAISONS DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES -----	133
CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET MODÈLE VULNÉRABILITÉ-STRESS -----	134
AUTO-EVALUATION - RÉSULTATS NÉGATIFS DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES -----	138
PESER LE POUR ET LE CONTRE DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES -----	139
AUTO-EVALUATION - AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES-----	140
AUTO-EVALUATION - AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE LA SOBRIÉTÉ -----	141
DÉVELOPPER UN MODE DE VIE SOBRE -----	142
CONSEILS ET STRATÉGIES - DÉVELOPPER UN STYLE DE VIE SOBRE -----	143
RECHERCHER DE NOUVELLES FAÇONS DE SATISFAIRE VOS BESOINS -----	146
ABSTINENCE OU RÉDUCTION DE LA CONSOMMATION-----	148
FAIRE UN PLAN PERSONNEL D'ABSTINENCE-----	149
PLAN PERSONNEL D'ABSTINENCE -----	150
RÉSUMÉ - CONSOMMATION DE SUBSTANCES, ABSTINENCE ET RETABLISSEMENT AU TRAVAIL -----	153

Introduction

L'objectif *du module 4* : « **Utiliser efficacement les médicaments et éviter les drogues et l'alcool pour sa réussite au travail** » consiste à :

- En savoir plus sur le rôle des médicaments dans la gestion des problèmes de santé mentale.
- En savoir plus sur l'impact de la consommation de drogues et d'alcool sur la santé mentale et la réussite professionnelle
- Identifier les stratégies pour choisir un traitement qui soutient le mieux votre santé mentale et votre réussite professionnelle.

L'utilisation de médicaments est un choix complexe et personnel. Ce choix peut être influencé par votre culture ou par la vision qu'à votre famille de votre état de santé mentale et/ou de vos pratiques de guérison. Des informations sont fournies sur les différents types de médicaments, ainsi que sur les effets des médicaments, y compris leurs avantages et leurs inconvénients. Ce module fournit également une formation et des encouragements pour éviter et/ou limiter les drogues et l'alcool, afin de favoriser votre réussite professionnelle.

Ce qu'il faut savoir sur le rôle des médicaments dans le rétablissement

Les personnes souffrant de troubles mentaux se voient souvent prescrire des médicaments. Les médicaments sont utilisés pour réduire les symptômes liés aux problèmes de santé mentale et diminuer le risque de rechute. De nombreuses personnes qui prennent régulièrement des médicaments, dans le cadre de leur processus de rétablissement global, sont souvent moins affectées par les symptômes psychiatriques et sont moins susceptibles de faire des rechutes.

Dans le *Module 3 : Modèle de vulnérabilité-stress et rétablissement au travail* », vous avez étudié le modèle de la vulnérabilité au stress et comment la vulnérabilité biologique et le stress contribuent à l'apparition des symptômes de troubles mentaux. Les médicaments sont souvent prescrits pour réduire la vulnérabilité biologique. Leur but est de corriger les déséquilibres chimiques dans le cerveau qui peuvent conduire à l'expérience des symptômes.

Pour beaucoup de personnes, en plus de soutenir leur bien-être, la prise de médicaments tels que prescrits, peut aider à soutenir leur objectif de travailler.

Questions de réflexion

- Avez-vous utilisé des médicaments pour soutenir votre rétablissement ?
- Ont-ils aidé ou entravé vos efforts pour travailler ?

Les avantages des médicaments pour les problèmes de santé mentale

Les médicaments se sont avérés utiles pour certaines personnes de deux manières importantes :

- Réduction des symptômes pendant et après un épisode aigu de la maladie mentale.
- Réduction des chances d'avoir des rechutes à l'avenir.

Réduire les symptômes lors d'un épisode aigu

Lorsque l'apparition des symptômes liés à un problème de santé mentale est sévère, cela est généralement décrit comme un épisode aigu ou une rechute de la maladie mentale. L'expérience des épisodes aigus ou des rechutes est très individualisée. Certaines personnes n'ont qu'un ou un peu d'épisodes aigu, tandis que d'autres personnes les éprouvent plus souvent.

Pendant et après un épisode aigu, les médicaments sont souvent prescrits pour réduire la gravité des symptômes. Parfois, les médicaments ont un effet rapide et les gens peuvent se détendre, penser plus clairement et se sentir moins dépassé, en quelques jours. D'autres fois, les médicaments peuvent prendre quelques semaines avant de réduire efficacement les symptômes.

Les symptômes graves sont très pénibles et ils peuvent rendre plus difficile pour les gens de faire ce dont ils ont besoin, ou ce qu'ils veulent faire pour travailler, aller à l'école, être en couple ou prendre soin de leurs familles.

Réduire la probabilité de rechutes

Bien que les médicaments ne guérissent pas les problèmes de santé mentale, la recherche montre que pour de nombreuses personnes qui prennent leurs médicaments conformément aux prescriptions, ceux-ci peuvent prévenir les rechutes graves et les symptômes pénibles liés à leur problème de santé mentale. Une personne a décrit ses médicaments comme « Une couche protectrice entre moi et mes symptômes ». Une autre personne a dit : « Les médicaments sont ma police d'assurance pour rester bien ». D'autres personnes voient leurs médicaments comme une protection contre les conséquences négatives d'une rechute : comme la perte d'un emploi ou l'abandon scolaire.

Il est important de travailler en partenariat avec votre professionnel de santé mentale, la personne qui prescrit les médicaments.

Vous êtes l'expert de votre propre expérience de problème de santé mentale – de vos symptômes et de la façon dont ils influencent votre capacité à travailler, à apprendre, à aimer et à devenir parent. Vous savez aussi comment certains médicaments vous ont affecté par le passé. Il est de votre responsabilité d'informer votre professionnel de santé mentale afin qu'il connaisse vos objectifs de traitement et la façon dont les médicaments vous font vous sentir à la fois de manière positive et/ou de manière négative.

Votre prescripteur de médicaments, médecin ou infirmier praticien, possède une expertise pour les différents types de médicaments, et aura probablement des recommandations quant à ceux qui pourraient être utiles dans le traitement de votre problème de santé mentale. Vous avez le droit de recevoir des informations sur les médicaments recommandés et/ou prescrits et de faire un choix éclairé quant à l'utilisation de médicaments pour soutenir la gestion de vos problèmes de santé mentale. N'oubliez pas que de nouveaux médicaments sont toujours en cours de développement et que vous pouvez consulter votre médecin psychiatre, professionnel de la santé, au sujet du changement, de la réduction ou de l'arrêt des médicaments.

Questions de réflexion

- Avez-vous déjà cessé de prendre vos médicaments ou de ne pas les utiliser comme prescrit : cela a-t-il aggravé vos symptômes ou cela vous a-t-il fait rechuter ?
- Quel impact cette expérience a-t-elle eu, le cas échéant, sur votre capacité à travailler ?

Types de médicaments utilisés pour améliorer les symptômes

Il existe différents types de médicaments permettant d'aider à réduire ou à éliminer les types de symptômes liés aux différents problèmes de santé mentale. Les gens souffrent souvent d'une diversité de symptômes et plus d'un médicament peut être prescrits pour traiter des symptômes variés.

Il existe quatre grandes catégories de médicaments utilisés pour traiter les principales maladies mentales. Les médicaments ont à la fois des avantages et des effets secondaires. Connaître les informations sur les médicaments spécifiques est important, afin de prendre des décisions sur la meilleure démarche de traitement pour votre problème de santé mentale.

Médicaments et bénéfices possibles

Catégories de médicaments	Bénéfices possibles
Antidépresseurs	Ils peuvent réduire les symptômes de la dépression, y compris l'humeur basse, le manque d'appétit, les problèmes de sommeil, le manque d'énergie et les difficultés de concentration. Ils peuvent également être efficaces dans le traitement des troubles anxieux.
Stabilisateurs de l'humeur	Ils peuvent aider à réduire les humeurs extrêmes, y compris la manie et la dépression sévère.
Antipsychotiques	Ils peuvent réduire les symptômes de la psychose, notamment : les hallucinations, les idées délirantes, les discours ou les comportements désorganisés.
Anxiolytiques et sédatifs	Ils peuvent réduire l'anxiété, la sensation de se sentir trop stimulé et les difficultés à dormir.

Questions de réflexion

- Prenez-vous des médicaments pour traiter votre problème de santé mentale ?
- Quels sont le(s) type(s) et le(s) nom(s) du ou des médicaments que vous prenez ?
- Quel impact le ou les médicaments ont-ils sur votre ressenti des symptômes liés à votre problème de santé mentale ?
- Si vous avez pris des médicaments au travail, comment ont-ils influencé votre expérience de travail ?

Auto-évaluation - Checklist des bénéfices des médicaments

Instructions : Énumérez les médicaments que vous avez pris dans chaque catégorie et les bénéfices que vous avez ressentis en lien avec la prise du ou des médicaments.

Catégorie	Nom du médicament	Bénéfices
Antidépresseurs		
Stabilisateurs de l'humeur		
Antipsychotiques		
Anxiolytiques, Sédatifs		
Autres		

Les effets secondaires des médicaments

Les médicaments affectent chaque personne de manières différentes. Certaines personnes n'ont pas d'effets secondaires, d'autres ont très peu d'effets secondaires, d'autres ont beaucoup d'effets secondaires et certaines personnes ont des effets secondaires graves. Il est très important de connaître les effets secondaires de tous les médicaments qui vous ont été prescrits, y compris les médicaments utilisés pour traiter les problèmes de santé mentale.

La réaction d'une personne à un médicament particulier dépend de nombreux facteurs, notamment : l'âge, le poids, la race, l'origine ethnique, le sexe, le taux métabolique, les autres problèmes de santé, ainsi que d'autres médicaments qu'ils peuvent prendre. Parfois, les effets secondaires sont temporaires et diminuent, le temps que le corps de la personne s'adapte au médicament. Certains effets secondaires durent plus longtemps et peuvent même être permanents.

Certains médicaments peuvent aider à réduire les symptômes de troubles mentaux, mais ils peuvent causer des problèmes de santé physique en même temps. Par exemple, une prise de poids importante peut contribuer à l'apparition du diabète.

Il est très important de reconnaître si vous avez des effets secondaires avec les médicaments que vous prenez. Informez votre praticien dès que possible si vous ressentez des effets secondaires. Il vous aidera à évaluer et estimer la gravité des effets secondaires et ce qui peut être fait pour y remédier.

Tenez compte de votre volonté et de votre capacité à tolérer les effets secondaires. Demandez-vous combien ils interfèrent avec votre capacité à fonctionner au travail, à l'école, à la maison ou dans vos relations interpersonnelles. Partagez ces informations avec votre praticien.

Il existe des stratégies que les praticiens utilisent pour aider les gens à gérer les effets secondaires des médicaments.

Cela comprend :

- La réduction de la dose de médicaments.
- Le changement de médicament.
- L'ajout d'un autre médicament pour réduire les effets secondaires.

De plus, il existe des stratégies de mode de vie sain que les gens peuvent utiliser pour faire face aux effets secondaires et à l'inconfort des médicaments.

Questions de réflexion

- Quels effets secondaires avez-vous ressentis à cause des médicaments utilisés pour traiter vos problèmes de troubles mentaux ?
- Comment les effets secondaires des médicaments ont-ils influencé votre fonctionnement dans vos anciens emplois, vos études, ainsi que dans votre vie personnelle ?
- Qu'avez-vous fait pour faire face aux effets secondaires des médicaments que vous avez ressentis ?

Auto-évaluation - Checklist des effets secondaires des médicaments

Instructions : Dans les cases ci-dessous, enregistrez les médicaments que vous utilisez actuellement et les effets secondaires que vous ressentez actuellement.

Catégorie de médicament	Type de médicament que j'utilise	Mes effets secondaires
Antidépresseurs		
Stabilisateurs de l'humeur		
Antipsychotiques		
Anxiolytiques, Sédatifs		
Autres		

La prise de décision partagée

Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale ont le droit de prendre des décisions sur les types de médicaments qu'ils utiliseront pour soutenir leur rétablissement au travail.

En fixant l'objectif travail dans le cadre du processus de rétablissement, il est important que les personnes évaluent leurs médicaments, pour déterminer si les médicaments les aident à fonctionner le mieux possible dans leur fonction et leur cadre de travail.

Les médicaments peuvent être un outil précieux dans votre rétablissement s'ils vous aident à fonctionner avec succès au travail. Cependant, si les médicaments que vous prenez altèrent vos capacités à obtenir et à conserver un travail, il faut s'entretenir avec votre praticien, sans faute, afin d'identifier des médicaments nouveaux ou différents, et/ou d'autres schémas de traitement.

La prise de décision partagée est un processus, où vous travaillez avec votre praticien pour trouver la meilleure option de traitement pour vous. Ici aux États-Unis, vous et votre praticien avez une responsabilité égale pour créer un schéma de traitement qui, selon vous, vous aidera à travailler avec succès.

Questions de réflexion

- Quelles questions aimeriez-vous poser à votre médecin prescripteur au sujet de vos médicaments ?
- Dans quelle mesure êtes-vous à l'aise pour poser vos questions au praticien ?
- Qu'est-ce qui vous aidera à parler avec votre praticien de vos médicaments ?

Questions utiles à poser à votre médecin prescripteur sur les médicaments

Il peut être utile de poser à votre médecin prescripteur certaines des questions de la liste suivante.

Bénéfices

- Comment ce médicament peut-il m'aider ?
- Combien de temps cela peut-il prendre pour que le médicament m'aide ?
- Comment ce médicament peut-il m'aider à obtenir ou à conserver un emploi ?

Effets secondaires

- Quels sont les effets secondaires de ce médicament ?
- Combien de temps durent-ils ?
- Comment les effets secondaires pourraient-ils affecter ma capacité à obtenir ou à conserver un emploi ?

Faire face aux effets secondaires

- Que puis-je faire si j'ai des effets secondaires ?
- Pouvez-vous me conseiller des stratégies d'adaptation non pharmaceutiques qui pourront m'aider à faire face aux effets secondaires ?
- Ces solutions m'aideront-elles ou me gêneront-elles dans mon travail ?

Gestion des médicaments

- Aurai-je besoin de tests sanguins pour m'assurer que j'ai le bon taux de médicament en moi ?
- Quelle est la fréquence des tests ?
- La fréquence des tests interférera-t-elle avec mon horaire de travail ?
- Existe-t-il d'autres options que les médicaments par voie orale qui doivent être pris quotidiennement ?
- Que se passe-t-il si les médicaments interfèrent avec ma capacité à travailler ?
- Et si les médicaments causent de graves problèmes de santé, comment allons-nous gérer cela ?
- Pouvez-vous travailler avec moi pour simplifier mes traitements, afin que j'en tire le meilleur parti, avec la moindre dose de médicament ?

Autres questions que vous vous posez :

Il peut être difficile de parler à votre médecin prescripteur et de poser vos questions. Beaucoup de gens deviennent nerveux et oublient souvent ce qu'ils voulaient ou devaient demander.

Il est difficile d'être en désaccord avec un professionnel de la santé, mais le désaccord peut se faire d'une manière qui favorise le partenariat. Le désaccord est utilisé pour contraster votre point de vue avec le point de vue du professionnel de la santé. Vous pouvez utiliser une affirmation comme : « Je ressens (mon expérience avec mes médicaments) », pendant que vous ressentez (l'expérience du prescripteur avec les médicaments).

Notre éducation familiale et culturelle peut influencer la façon dont nous nous sentons dans le bureau d'un professionnel de santé. Certaines cultures considèrent le professionnel de santé comme l'expert et n'envisageraient jamais de lui poser des questions, car cela pourrait être perçu comme un manque de respect.

Souvent, les rendez-vous avec les professionnels de santé sont courts, ce qui rend difficile d'obtenir la satisfaction de toutes vos demandes, avec toutes les tâches qui doivent se produire en une seule visite.

Conseils et stratégies pour la prise de décision partagée

Voici des conseils pour parler avec votre professionnel de santé, qui soutiendront vos efforts pour partager le processus de prise de décision concernant vos médicaments.

- Notez vos trois questions avant votre visite.
- Apportez un bloc-notes et un stylo pour pouvoir écrire ce qu'il dit au sujet de vos médicaments. Demandez des fiches d'information sur les médicaments.
- Remettez vos questions à votre professionnel de santé. Demandez du temps lors de la visite pour passer en revue et discuter de ces questions.
- Essayez de résumer ce que vous entendez dire par le professionnel de la santé.
- Dites ce avec quoi vous êtes d'accord.
- Partagez vos expériences avec les médicaments et votre objectif de travail.
- Si vous avez une opinion différente de celle de votre professionnel de santé, reconnaissez que c'est le cas et expliquez pourquoi vous n'êtes pas d'accord. Le modèle suivant peut vous aider à exprimer votre désaccord : « Je ressens (mon expérience avec les médicaments), tandis que vous ressentez (l'expérience du prescripteur avec les médicaments) ».
- Demandez des options de médicaments qui répondront à vos besoins et vous aideront à fonctionner avec succès.

Les avantages et les inconvénients de l'utilisation de médicaments pour soutenir le travail

Évaluer les avantages (pour) et les inconvénients (contre) potentiels des médicaments est une tâche importante pour prendre une décision éclairée.

Les gens ressentent souvent un certain conflit au sujet des médicaments, car la plupart des médicaments sont efficaces **et** ont des effets secondaires. Peser le pour et le contre peut vous aider à décider si vos médicaments vous accompagnent dans le choix, l'obtention et/ou le maintien d'un emploi.

Auto-évaluation – Avantages et inconvénients de la prise de médicaments

Instructions : Énumérez les avantages que vous apportent vos médicaments (pour) ; Ainsi que les inconvénients qu'entraînent vos médicaments (contre).

Médicaments – Avantages	Médicaments – Inconvénients

Questions de réflexion

- Les avantages de prendre vos médicaments l'emportent-ils sur les inconvénients ?
- Quand est-ce que les inconvénients de prendre vos médicaments l'emportent sur les avantages ?

Utiliser les médicaments comme outil de soutien dans votre rétablissement au travail

Si vous avez décidé d'utiliser des médicaments pour vous aider dans votre rétablissement, y compris votre rétablissement au travail, il est utile de voir comment vous pouvez obtenir les meilleurs résultats avec vos médicaments.

Il peut être utile d'explorer à la fois : quels sont les avantages les plus importants des médicaments pour vous ; ainsi que les conséquences des effets secondaires les moins tolérables des médicaments ou comment leurs répercussions potentielles peuvent avoir un impact sur vous au travail. Il est utile d'identifier les principaux bénéfices que vous apporte le médicament, ainsi que ce que vous n'êtes absolument pas disposé à tolérer comme effets secondaires.

Par exemple, vous pourriez décider que le bénéfice le plus important de votre médicament, est qu'il arrête les voix que vous entendez et par conséquent, vous pouvez vous concentrer au travail. Vous pourriez décider que l'effet secondaire que vous êtes le moins disposé à tolérer au travail est la somnolence, car cela vous empêche d'effectuer votre travail.

Auto-évaluation - Priorités en matière de médicaments

Consignes : En ce qui concerne votre rétablissement au travail, priorisez les deux avantages les plus importants que vous obtenez de vos médicaments et aussi les deux effets secondaires que vous êtes le moins disposé à tolérer.

Avantage le plus important	Effet secondaire le moins tolérable
• Efface les voix dans la tête	• Envie de dormir

Gérer votre bien-être au travail

Un défi courant dans tout schéma médicamenteux, pour toutes les maladies, est d'adapter votre routine de traitement à votre quotidien. L'un des inconvénients de la prise quotidienne de médicaments est que vous devez vous rappeler de prendre le médicament au bon moment et à la bonne dose. Cela peut être difficile lorsque vous retourner au travail et devez ajuster votre schéma de traitement en fonction de votre nouvel horaire quotidien.

Questions de réflexion :

- Avez-vous déjà rencontré des difficultés à prendre des médicaments pendant que vous travailliez ?
- Si oui, qu'est-ce qui vous a gêné et que s'est-il passé ?

Conseils et stratégies

L'*adaptation comportementale* est un nom utilisé pour les stratégies conçues pour vous aider à vous adapter à votre traitement dans votre vie quotidienne, afin d'obtenir les résultats les plus positifs. Puisque chaque individu est unique et a des besoins et des routines différents, il est important d'adapter les stratégies suivantes afin que vous en profitiez.

- **Simplifiez votre calendrier et horaire de prise de médicaments**

Il est difficile de faire le suivi des médicaments, surtout si vous en prenez plusieurs différents à la fois, à des moments différents. Discutez avec votre médecin de votre besoin d'avoir une routine de traitement simple qui vous soutient dans votre travail. Moins vous avez de médicaments à prendre, plus il est facile de suivre le traitement. Explorez d'autres options avec votre médecin, comme les médicaments injectables à action prolongée, si vous souhaitez ne pas avoir à prendre de pilules quotidiennement.

Exemple :

« J'avais un horaire de prise de médicaments très compliqué qui était un travail en soi ! Quatre différentes pilules, certaines deux fois par jour, d'autres trois fois par jour, certaines à prendre avec de la nourriture et d'autres sans nourriture. Quand je suis retournée au travail, je savais que le traitement nuirait à mon travail. J'ai rencontré mon médecin et nous avons travaillé ensemble pour réduire le nombre de pilules dont j'avais besoin. Ensemble, nous avons choisi différents médicaments qui m'ont aidé davantage. Je ne manque presque jamais une dose, je suis en bonne santé et je travaille bien ».

- **Prenez vos médicaments à la même heure chaque jour**

Prendre vos médicaments à la même heure (ou aux mêmes heures) chaque jour, permet de s'en rappeler plus facilement. Cela permet également de maintenir un niveau constant du taux de médicaments dans votre circulation sanguine, ce qui vous permet d'avoir un bénéfice maximal de l'action des médicaments tout au long de la journée.

Exemple :

« Je prends mes médicaments tous les soirs avant d'aller me coucher. Cela m'aide à dormir plus profondément, ce qui m'aide à mieux fonctionner au travail le lendemain.

- **Associez votre schéma médicamenteux à un autre schéma quotidien**

Il est souvent plus facile d'intégrer votre routine médicamenteuse dans votre vie quotidienne lorsque vous la couplez avec une autre tâche, comme se brosser les dents, prendre une douche, prendre son petit-déjeuner et se préparer pour partir au travail.

Exemple :

"Avant d'avoir une routine, j'oubliais souvent de prendre mes médicaments. Je prends mon traitement en même temps que je me brosse les dents le matin et le soir. C'est une routine qui fonctionne pour moi. Je n'ai pas à y penser ».

- **Utilisez des repères pour vous souvenir**

Beaucoup de gens développent des repères pour les aider à se souvenir de prendre leurs médicaments.

Quelques exemples de repères : utiliser un pilulier organisé en doses quotidiennes, utiliser un calendrier, utiliser l'alarme de la montre et demander à un partenaire ou à un conjoint de vérifier la prise du traitement chaque soir.

Exemple :

"J'ai réglé l'alarme de ma montre sur 6h30 chaque jour. Ça me réveille pour le travail et aussi me rappelle de prendre mes médicaments et mes vitamines quotidiennement ».

"Ma femme me dit bonsoir tous les soirs et dit : "As-tu pris tes médicaments ?" C'est une bonne étape de vérification pour moi et cela a été très utile au fil des ans ».

- **N'oubliez pas que les bénéfices du traitement peuvent vous aider à réussir au travail**

Personne n'aime prendre des médicaments. Cela peut vous aider à vous rappeler pourquoi vous avez choisi de prendre des médicaments. Vous avez choisi de travailler dans le cadre de votre rétablissement global, et les médicaments sont une stratégie de traitement que vous avez choisie pour vous aider à travailler avec succès.

Exemple :

"Je n'aime vraiment pas prendre des médicaments, et je peux me sentir assez partagé à ce sujet. Mais alors je pense à quel point j'aime mon travail et à quel point il est important pour moi, pour ma vie, pour mon rétablissement."

« Je ne veux pas être à nouveau si déprimé, perdre mon emploi et ne plus pouvoir fonctionner. Je vois alors mes médicaments comme des outils pour m'aider à réaliser ce que je veux dans la vie ».

Questions de réflexion

- Si vous prenez des médicaments, qu'est-ce qui vous aide à intégrer vos médicaments dans votre vie quotidienne, afin que vous obteniez les résultats les plus positifs ?
- Avez-vous des repères pour vous rappeler de bien prendre soin de vous et de prendre vos médicaments ?

Auto-évaluation – Stratégies pour une utilisation efficace des médicaments

Instructions : Utilisez la liste de contrôle pour identifier les stratégies utiles que vous avez utilisées pour vous aider à un usage efficace des médicaments et les stratégies que vous aimeriez utiliser.

Stratégie	J'ai utilisé cette stratégie	J'aimerais essayer cette stratégie
Simplifier l'horaire de la prise de mon traitement		
Prendre mes médicaments à la même heure chaque jour.		
Associez la routine de prise du traitement avec une routine quotidienne.		
Utilisez des repères / des rappels.		
Me rappeler les bénéfices de mon traitement médicamenteux pour la réussite de mon objectif professionnel.		
Autres :		
Autres :		

Expériences individuelles avec les médicaments

Lisez les expériences suivantes et demandez-vous si vous avez déjà vécu une situation similaire.

- *« J'avais l'habitude d'arrêter et de reprendre mes médicaments. Je suppose que je n'arrêtais pas de penser que, cette fois, je n'en avais pas besoin. Je ne voulais pas avoir de maladie psychiatrique, et mes médicaments étaient un rappel quotidien que j'en avais une. J'ai aussi détesté les effets secondaires. Mais quand j'arrêtais de prendre mes médicaments, cela faisait des ravages dans ma vie. Je perdais n'importe quel travail que j'avais, je perdais la petite amie que j'avais dans ma vie, je perdais mon argent et je mettais en danger tout ce qui m'intéressait. J'ai finalement rencontré un médecin qui m'a proposé de m'aider à trouver le bon médicament avec le moins d'effets secondaires, qui m'aide réellement à obtenir ce que je veux de la vie : un bon travail, une relation sérieuse et une certaine dignité ».*
- *« J'ai eu de mauvaises expériences avec les médicaments au fil des ans. J'ai pris beaucoup de poids au fil des ans aussi, à cause des médicaments, ce qui n'a pas aidé. Mon médecin a été super de m'écouter et de travailler avec moi. Si je commence à avoir des symptômes, à cause du stress au travail, il me prescrira des médicaments sur une courte durée pour m'aider à traverser les moments difficiles. J'utilise également de nombreuses stratégies de santé, comme le régime alimentaire et l'exercice avec son soutien ».*
- *« On m'a prescrit un médicament qui m'a soulagé de mes voix, mais qui a vraiment interféré dans mon intimité avec ma femme. Alors j'ai arrêté le médicament. Mais une fois que j'ai arrêté le médicament, j'ai commencé à avoir des problèmes au travail et avec ma femme. C'était un cercle vicieux. J'ai finalement dit à mon médecin, que j'avais besoin de trouver un médicament qui m'aiderait dans tous les domaines de ma vie : le travail, mon mariage et mes symptômes. Cela a fait toute la différence ».*

Résumé - Le rôle des médicaments dans le rétablissement au travail

- Les médicaments sont des outils puissants pour réduire les symptômes et prévenir les rechutes.
- Les médicaments peuvent vous aider à bien fonctionner au travail.
- Vous avez le droit de prendre une décision éclairée avec votre praticien sur le rôle des médicaments dans votre rétablissement. Vous êtes un expert de votre expérience de la maladie.
- L'utilisation régulière de médicaments peut réduire le risque de rechutes, et les médicaments peuvent considérablement diminuer les symptômes désagréables lors d'un épisode aigu.
- Il existe quatre grandes catégories de médicaments qui aident à améliorer les différents types de symptômes de problèmes de santé mentale.
- Peser le pour et le contre de vos médicaments et prioriser les principaux bénéfices et le moins d'effets secondaires tolérables, peut vous aider à prendre une décision éclairée en partenariat avec votre professionnel de santé.
- Les médicaments prescrits pour des problèmes de santé mentale peuvent causer des effets secondaires qui interfèrent avec le fonctionnement au travail.
- Si vous décidez d'utiliser des médicaments comme outil de rétablissement, il est utile de les prendre en même temps chaque jour et de développer des stratégies pour les intégrer à votre routine quotidienne.
- Rappelez-vous que la médication est une stratégie pour vous soutenir dans votre rétablissement au travail. Ce n'est pas le but. La combinaison d'autres habitudes de bien-être avec la prise de médicaments s'est avérée une stratégie efficace, visant à aider les personnes à travailler et à bien vivre avec des problèmes de santé mentale.

Feuille de travail récapitulative – Médicaments et travail

1. Quels sont les pour (avantages) de prendre des médicaments lorsque vous travaillez ?
2. Quels sont les effets secondaires les moins tolérables de vos médicaments, qui pourraient interférer avec votre fonctionnement avec succès au travail ?
3. Quelles sont les principales stratégies que vous utilisez, ou que vous aimeriez utiliser, pour vous aider à intégrer votre prise de médicaments dans votre routine quotidienne au travail ?

Drogues, alcool et milieu de travail

Introduction

La consommation d'alcool, comme la consommation de bière, d'un verre de vin ou d'une boisson mélangée (cocktail), est courante dans la société occidentale moderne. L'utilisation de certains types de drogues illicites est également courante. L'utilisation de ce type de substances fait partie de la vie sociale pour beaucoup et peut faire que les gens se sentent bien temporairement.

Cependant, la consommation de substances peut également présenter des problèmes pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale, ce qui rend plus difficile la gestion de leur maladie et interfère potentiellement avec leur réussite au travail.

Question de réflexion :

- Comment la consommation de substances a-t-elle affecté votre vie ?

Ce qu'il faut savoir sur les substances

Il est utile de comprendre ce que les gens vivent couramment lorsqu'ils consomment de l'alcool et des drogues.

Le tableau suivant énumère les effets positifs et négatifs décrits de l'alcool et des drogues.

Type de substance	Exemples	Effets positifs	Effets négatifs
Alcool	Bière, vin, gin, vodka, tequila, médicaments contre la toux	* Détente * humeur plus légère	* Temps de réaction plus lent * Somnolence * Comportement socialement gênant
Cannabis	Marijuana, Hasch, THC	* Détente * Sentiment euphorique	* Temps de réaction plus lent et mauvaise coordination * Apathie et fatigue * Paranoïa * Anxiété ou sentiments de panique
Stimulants	Cocaïne (poudre ou Crack), Amphétamines (Méthamphétamine en cristaux, Dexédrine)	* Sensation d'alerte * Euphorie, * Sensations agréables	* Anxiété * Paranoïa et psychose * Insomnie
Hallucinogènes	LSD, Ecstasy, Peyotl, Mescaline	* augmente la sensorialité corporelle * Sentiment de bien-être	* Mauvaise expérience (bad trip) * Symptômes psychotiques
Opiacés	Héroïne, opium, Vicodin (Dihydrocodéine), Démérol (Péthidine), Oxycontin (Oxycodone)	* Sentiment de bien-être * Détente * Diminution de la sensibilité à la douleur	* Somnolence * Très addictif * Risque de surdosage
Formaldéhyde	Cigarettes trempées dans le produit	* Hypotonique	* Irritation de la gorge * Irritation de la peau
Substances inhalées	Colle, aérosols, Peinture	* Sensation de « défonce », planer	* Désorientation sévère * Toxiques/ Dommages cérébraux
Caféine	Café, certains thés, certains sodas	* Rester vigilant	* Se sentir nerveux * Peut empêcher le sommeil
Nicotine	Fumeur, Gommes à mâcher Tabac	* Rester vigilant * Ça fait du bien	* Cause beaucoup de problèmes de santé
Benzodiazépines (médicaments anxiolytiques)	Valium (Diazépam), Xanax (Alprazolam), Rivotril (Clonazépam), Temesta (Lorazépam)	* réduit l'anxiété * Détente	* Rebond de l'anxiété quand l'action des médicaments diminue * Perte d'inhibition et de coordination * émoussement des sens

Les raisons de consommer de l'alcool et des drogues

Les gens ont consommé des substances psychotropes, comme l'alcool, depuis le début de la civilisation. Les gens consomment de l'alcool et des drogues pour différentes raisons.

- **Pour se sociabiliser**

Parfois, les gens consomment des substances dans des situations sociales, juste pour le plaisir. Alcool et autres substances sont parfois utilisés pour célébrer des fêtes ou une occasion spéciale. Quelques personnes boivent ou consomment de la drogue pour se faire accepter des autres, se faire des amis et éviter la solitude. Quelques groupes de travail consomment de l'alcool pour se socialiser après les heures de travail ou pour célébrer une réussite récente.

- **Pour améliorer l'humeur**

Certaines personnes consomment de l'alcool ou des drogues pour se sentir bien, du moins temporairement. Certaines substances permettent aux personnes de se sentir plus alertes et énergiques. D'autres substances permettent aux personnes de se sentir tranquilles et satisfaites, ou modifient leurs perceptions du monde qui les entoure.

- **Pour faire face aux symptômes**

Les gens consomment de l'alcool et des drogues pour faire face à des sentiments négatifs ou à des symptômes perturbants. Des substances peuvent être utilisées pour faire face à des sentiments de dépression ou d'anxiété. Les gens peuvent utiliser des substances pour ne plus entendre de voix ou échapper à d'autres hallucinations. Pour certaines personnes, l'utilisation de substances peut les aider à s'endormir lorsqu'ils ont du mal à dormir. D'autres personnes peuvent consommer des substances parce que cela les aide à rester concentrés.

- **Pour se distraire des problèmes**

Les gens peuvent également consommer des substances pour se distraire des situations problématiques ou des moments désagréables de leur vie. Par exemple, certaines personnes consomment de l'alcool ou des drogues pour détourner leur attention lorsqu'ils ont un conflit avec un collègue, lorsqu'ils subissent des niveaux élevés de stress, lorsqu'ils sont insatisfaits de certaines parties de leur vie ou lorsqu'ils ne sont pas satisfaits d'eux-mêmes. Pour ces personnes, la consommation de substances fournit une évasion temporaire aux problèmes de la vie.

- **Cela fait partie de leur routine quotidienne**

Les gens consomment des substances dans le cadre de leur routine quotidienne, car cela leur donne quelque chose à espérer. Tout le monde a besoin d'avoir des choses qui tiennent à cœur et hâte de faire, et pour certaines personnes, cela inclut la consommation d'alcool ou de drogues. Pour ces personnes, consommer de l'alcool ou la drogue est plus qu'une simple habitude, cela fait partie de leur mode de vie et représente une part importante de la façon dont ils vivent chaque jour. De nombreux travailleurs attendent avec impatience de consommer de l'alcool ou des drogues lorsque la journée de travail se termine.

Auto-évaluation – Les raisons de la consommation de substances

Instructions : Les gens consomment des substances pour un certain nombre de raisons différentes. Utilisez la liste de contrôle suivante, listez les substances que vous utilisez et cochez les raisons pour lesquelles vous les utilisez.

Raison d'utilisation	Substance #1	Substance #2	Substance #3
Se sentir moins déprimé			
Se sentir euphorique			
Se sentir plus éveillé			
Se sentir bien			
Diminuer la douleur			
Réduire l'anxiété			
Faire face aux hallucinations			
Modifier mes sens			
Mieux dormir			
Me distraire			
Faire face aux symptômes			
Se sentir sociable			
Faire quelque chose avec des amis			
Avoir quelque chose à faire			
Faire la fête			
Éviter l'ennui			
La pression des pairs			
Autre :			

Consommation de substances et modèle vulnérabilité-stress

La consommation d'alcool et de drogues dans notre société est monnaie courante. Ces substances peuvent toutefois entraver la capacité d'une personne à gérer son problème de santé mentale. Le modèle de la vulnérabilité au stress des problèmes de santé mentale, explique comment la consommation de substances peut aggraver les symptômes de maladie mentale.

Les symptômes des problèmes de santé mentale sont causés par des facteurs biologiques ou des vulnérabilités.

Ces facteurs biologiques peuvent être **aggravés par** :

- L'alcool et les drogues
- Le stress

Ces facteurs biologiques peuvent être **améliorés par** :

- Médicaments
- Stratégie d'adaptation efficace
- Soutien social
- Activités intéressantes
- Des rôles dans une vie pleine de sens, comme travailler

La consommation d'alcool et de drogues peut aggraver les symptômes et provoquer des rechutes. L'utilisation de ces substances peut également interférer avec les médicaments, les rendant moins efficaces pour réduire symptômes et prévenir les rechutes. Les rechutes entraînent des répercussions sur la réussite professionnelle et scolaire. Car même une petite quantité d'alcool ou de drogue peut causer des problèmes. Les personnes atteintes de problème de santé mentale, qui utilisent des substances, peuvent s'exposer au risque de déclencher des symptômes.

Problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogues

Les effets positifs de la consommation de substances sont bien connus, comme la façon dont ils peuvent faire les gens se sentir temporairement bien et offrir une échappatoire temporaire au malheur. Cependant, l'utilisation de substances peut également avoir des effets négatifs et nuire à une bonne qualité de vie.

Comprendre à la fois les effets positifs et négatifs de la consommation de substances peut aider à décider de changer d'habitude. Certains des problèmes courants liés à la consommation de drogues et d'alcool sont décrits ci-dessous.

- **Augmentation des symptômes / des rechutes**

L'utilisation de substances peut provoquer des symptômes ou les aggraver. Les symptômes courants qui peuvent être aggravés par la consommation de substances comprennent : la dépression, l'anxiété, les hallucinations, les délires et les difficultés de réflexion. Parfois, l'augmentation des symptômes peut entraîner des rechutes et des ré-hospitalisations, qui entraînent ensuite des interruptions de travail et de l'école.

- **Interférence avec le travail ou l'école**

La consommation de drogues et d'alcool nuit parfois au travail ou à l'école. Les gens peuvent rencontrer des difficultés à se concentrer sur leurs tâches et à bien effectuer leur travail. Ou ils peuvent être en retard, ou avoir des absences au travail en raison de la consommation de substances la veille. L'utilisation de substances peut également rendre difficile de se concentrer sur le travail scolaire et cela peut contribuer au décrochage scolaire.

- **Problèmes sociaux**

La consommation de substances peut provoquer des conflits avec d'autres personnes. Les gens peuvent avoir des désaccords sur le fait que quelqu'un consomme des substances ou s'inquiéter que la personne en consomme trop. La consommation de substances peut également rendre les gens imprévisibles et plus difficiles à vivre, ce qui est un gros problème sur le lieu de travail. Par exemple : quelqu'un peut être très irritable parce qu'il a envie de consommer des substances. Ou quelqu'un peut arriver en retard au travail parce qu'il a consommé des substances. La consommation de substances peut également entraîner d'autres problèmes sociaux.

Parfois, les gens ne sont pas en mesure de répondre aux attentes des autres parce qu'ils utilisent des substances : comme être un bon parent, rester propre ou garder un emploi. Consommer des substances peut également causer des problèmes liés au fait de fréquenter les mauvaises personnes. Par exemple : l'utilisation de substances avec d'autres personnes peut augmenter les chances d'être arrêté en raison de leur comportement illégal, leur expulsion du logement ou leur exploitation sexuellement ou financièrement. Les gens peuvent agir comme s'ils sont vos amis, mais seulement parce que vous avez quelque chose qu'ils veulent, comme votre argent ou l'utilisation de votre appartement.

- **Problèmes de la vie quotidienne**

Parfois, lorsque les gens consomment des substances, ils ont plus de mal à prendre soin d'eux-mêmes. Ils ne peuvent pas se doucher, se brosser les dents ou garder leur apparence comme ils l'aurait fait habituellement. Parfois, les gens ne se nourrissent pas correctement lorsqu'ils consomment des substances.

Travailler nécessite de prendre soin de soi et d'avoir une bonne apparence. Lorsque l'alcool ou les drogues interfèrent avec les soins personnels, les gens se retrouvent avec des problèmes au travail.

- **Problèmes légaux**

La consommation de substances peut entraîner des problèmes juridiques. La conduite sous l'influence de l'alcool ou de drogues est contraire à la loi et peut entraîner des sanctions sévères. Des personnes peuvent également être arrêtées pour possession de drogues illicites. L'usage de drogues et d'alcool peut causer d'autres problèmes juridiques. Quelquefois les parents ayant des problèmes de toxicomanie voient la garde de leurs enfants leur être retirée ou peuvent se voir imposer des restrictions quant à leur capacité de voir ou d'éduquer leurs enfants. L'utilisation de l'argent de pension d'invalidité ou d'allocations pour personnes handicapées, pour se fournir de la drogue ou de l'alcool, peut conduire à des restrictions d'accès à cet argent et à la nécessité d'avoir un Mandataire judiciaire à la protection des majeurs (administrateur de biens ou un autre représentant légal) pour gérer son argent. Certains emplois ont une tolérance zéro pour les problèmes juridiques et une seule arrestation peut conduire à la rupture du contrat de travail et la cessation d'emploi.

- **Problèmes de santé**

La consommation de substances peut entraîner divers problèmes de santé. La consommation d'alcool à long terme peut entraîner de nombreux problèmes, y compris des problèmes de foie, comme la cirrhose. L'utilisation de certaines substances, telles que la cocaïne, l'héroïne et les amphétamines, est liée à des maladies infectieuses, comme l'hépatite C et le virus VIH. Il existe des maladies transmissibles par le sang qui peuvent se propager par l'exposition au sang d'une personne infectée, par exemple en partageant des aiguilles (injection) ou des pailles (sniffer) pour utiliser ces drogues. Lorsque les gens ont des problèmes de toxicomanie, ils négligent souvent de prendre soin des problèmes de santé chroniques, comme le diabète et les maladies cardiaques. En raison des effets physiques de la consommation de substances et de la négligence de sa santé, la consommation de substances peut entraîner un raccourcissement de la durée de vie.

La plupart des emplois exigent de l'endurance physique et un état de bien-être. L'utilisation de substances peut altérer la sensation de se sentir bien. Les gens s'acquittent rarement bien de leur travail lorsqu'ils doivent faire face aux conséquences de la consommation d'alcool et de drogues.

- **Problèmes de sécurité**

Parfois, les gens consomment des substances dans des situations qui ne sont pas sûres. Par exemple : la conduite sous l'influence de l'alcool ou de drogues est très dangereuse. De même, l'utilisation de machinerie lourde sous l'influence de substances est dangereuse. Les temps de réaction des personnes sont plus lents lorsqu'ils sont sous l'influence ou avec les conséquences de l'alcool (gueule de bois).

Enfin, les personnes se mettent parfois dans des situations à risque pour se procurer des substances, comme aller dans les mauvais quartiers et s'associer avec des gens qui pourraient profiter d'eux, ou leur faire du mal.

- **Dépendance psychologique**

La consommation d'alcool ou de drogues peut jouer un rôle important dans la vie des gens. La dépendance psychologique fait référence au moment où quelqu'un passe beaucoup de temps à consommer des substances, abandonne ses activités importantes afin de consommer (consommation souvent plus importante que prévue), ou a essayé à plusieurs reprises d'arrêter sa consommation sans succès dans le passé.

- **Dépendance physique**

Lorsque les gens consomment souvent des substances, ils peuvent avoir besoin de prendre des doses plus importantes, ou plus fréquentes pour obtenir le même effet, car ils développent une tolérance à la substance. Ils peuvent également éprouver des symptômes de sevrage s'ils n'utilisent pas la substance, comme avoir des tremblements ou se sentir nauséeux. Ce sont des symptômes de dépendance physique.

Auto-évaluation - Résultats négatifs de la consommation d'alcool et de drogues

Instructions : L'utilisation de substances peut interférer avec une bonne qualité de vie. Utilisez la liste de vérifications suivante pour répertorier les substances que vous utilisez couramment et pour cocher les effets négatifs que vous avez rencontré lors de l'utilisation de ces substances.

Résultats négatifs de la consommation de drogue ou d'alcool	Substance #1	Substance #2	Substance #3
Rechute.			
Hospitalisation			
Mes symptômes se sont aggravés.			
J'ai eu des conflits avec les autres.			
Les gens se sont plaints de ma consommation.			
Je me suis davantage énervé contre les autres.			
Les gens ne peuvent pas compter sur moi.			
J'ai perdu des amis.			
J'ai traîné avec de mauvaises personnes.			
Les gens ont profité de moi.			
Je n'ai pas bien pris soin de moi.			
J'ai dépensé trop d'argent.			
J'ai eu des problèmes juridiques.			
J'ai eu des problèmes de santé.			
J'ai perdu un emploi.			
J'ai fait des choses dangereuses.			
J'ai eu des problèmes avec mon travail.			
L'alcool et la drogue ont envahi ma vie.			
Mes relations ont souffert.			
Cela a interféré avec mon travail ou mes études.			
Je ne pouvais pas me concentrer sur les tâches à l'école ou au travail.			
J'ai perdu mon logement.			
Autre :			

Peser le pour et le contre de la consommation de substances

Décider d'arrêter de consommer de l'alcool et des drogues peut être une décision difficile à prendre. Il y a quelques aspects positifs de la consommation de substances, comme se socialiser et se sentir bien, mais il y a également des aspects négatifs. Une façon de vous aider à prendre une décision sur la consommation d'alcool et de drogues est d'établir une liste de tous les « pour » (avantages) de la consommation de substances et de tous les « contre » (inconvenients) d'utiliser des substances.

Auto-évaluation - Avantages et inconvénients de la consommation de substances

Instructions : remplissez la feuille de travail en indiquant ce que vous pensez être les « avantages » et les « inconvénients » de l'utilisation substances.

« AVANTAGES » de la consommation de substances	« INCONVÉNIENTS » de l'utilisation de substances
Lister tous les avantages de continuer à utiliser drogues et alcool. (Examinez les avantages tels que : se sociabiliser ; se sentir bien ; s'évader ; faire face aux symptômes ; avoir quelque chose à espérer ; habitude de consommation ; et toutes les autres choses qui pourraient être importantes.)	Énumérez tous les inconvénients auxquels vous pouvez penser en utilisant des substances. (Examinez les inconvénients tels que : Avoir des problèmes au travail ou à l'école ; ressentir les pires symptômes ou faire une rechute de problème de santé mentale ; avoir des conflits avec la famille ou les amis ; rencontrer des difficultés parentales ; avoir des problèmes de santé, avec le système juridique, le logement ou des problèmes d'argent.)

Compte tenu de tous les avantages et inconvénients de la consommation de substances, souhaitez-vous réduire ? / arrêter ?

_____NON Je ne veux pas réduire ou arrêter.

_____PEUT-ÊTRE Je pense que je pourrais réduire ou arrêter, mais je ne suis pas sûr.

_____OUI Je voudrais réduire ou arrêter.

Auto-évaluation - Avantages et inconvénients de la sobriété

Instructions : Remplissez la feuille de travail pour examiner les avantages et les inconvénients de devenir sobre.

« AVANTAGES » de devenir sobre	« INCONVENIENTS » de devenir sobre
Énumérez tous les avantages à développer un mode de vie sobre. (Examinez comment la sobriété peut vous aider à atteindre des objectifs personnels de rétablissement, tels que : votre capacité à travailler et à aller à l'école ; mieux contrôler votre état de santé mentale ; avoir de meilleures relations ; être plus indépendant ; avoir une meilleure santé ; assurer son rôle de parent ; ne pas avoir de problème juridique, de problèmes de logement, d'argent ou de santé.)	Dressez la liste de ce que vous pensez devoir abandonner si vous arrêtez de consommer des substances. (Prendre en compte : les « coûts » de la sobriété, comme le fait de devoir dire « non » aux amis ; n'avoir rien d'amusant à faire ; avoir des symptômes perturbants ; ne pas avoir d'échappatoire et se sentir mal.)

Considérant tous les avantages et les inconvénients de la sobriété que vous avez énumérés ci-dessus et les avantages et les inconvénients de l'utilisation substances, souhaitez-vous réduire ? / arrêter votre consommation ?

_____ NON Je ne veux pas réduire ou arrêter ma consommation.

_____ PEUT-ÊTRE Je pense que je pourrais réduire ou arrêter ma consommation,
mais je ne suis pas sûr.

_____ OUI Je voudrais réduire ou arrêter ma consommation.

Questions de réflexion :

- Quels sont les avantages de développer un mode de vie sobre ?
- Le développement d'un mode de vie sobre est-il important pour votre objectif de travailler ou de reprendre vos études ?
- À quoi devriez-vous renoncer pour développer un mode de vie sobre ?

Développer un mode de vie sobre

Lorsque les gens décident de développer un mode de vie sobre, il faut de la planification et de la pratique. Quelquefois, il peut y avoir des revers en cours de route, comme l'envie de consommer des substances ou des rechutes dans l'utilisation de la substance. Développer votre propre plan personnel pour un mode de vie sobre est une partie importante de la gestion de vos problèmes de santé mentale et de vos efforts pour atteindre votre objectif personnel de rétablissement au travail. Il y a trois étapes importantes pour atteindre la sobriété :

1. Souvenez-vous des raisons pour lesquelles vous ne consommez pas de substances.
2. Élaborez un plan pour éviter de recommencer à consommer des substances dans des situations à « haut risque ».
3. Identifiez de nouvelles façons de satisfaire vos besoins.

Conseils et stratégies - Développer un style de vie sobre

• Identifier les raisons personnelles de ne pas utiliser de substances

Chaque fois que quelqu'un décide de réduire ou d'arrêter de consommer des substances, il est important pour lui d'identifier ses raisons personnelles de vouloir un mode de vie sobre, et de se rappeler régulièrement à lui-même ces raisons. De quelles manières l'abstinence pourrait-elle vous aider à atteindre votre objectif personnel ? Vos objectifs de rétablissement ? Tenez compte des raisons possibles telles que :

- Améliorer sa capacité de travailler ou d'aller à l'école
- Avoir une meilleure capacité à gérer les problèmes de santé mentale (moins de rechutes)
- Améliorer ses relations sociales
- Être un meilleur parent
- Avoir moins de problèmes juridiques
- Avoir plus d'argent à dépenser pour d'autres choses
- Autre _____
- Autre _____
- Autre _____

• Gérer les situations à « haut risque »

Pour réussir à arrêter la consommation de substances, il est utile de planifier vos stratégies pour faire face aux situations dans lesquelles vous avez consommé des substances par le passé. Ces situations, parfois appelées situations « à haut risque », impliquent souvent d'autres personnes, mais pas toujours.

- Se faire proposer de consommer des substances par des collègues ou des amis
- Être poussé à consommer des substances par des amis ou des connaissances
- Avoir un ancien contact avec la drogue
- Les vacances
- Aller à une fête
- Avoir dans votre poche l'argent de votre salaire
- Se sentir mal (comme se sentir déprimé, anxieux ou frustré).
- N'avoir rien à faire
- Passer trop de temps seul
- Se souvenir des bons moments liés à la consommation de substances

Éviter ces situations peut réduire le risque de rechute. Cependant, l'évitement complet n'est pas toujours possible. Des stratégies efficaces pour faire face aux situations à « haut risque » sont essentielles pour l'élaboration d'un plan de sobriété réussi. Les situations spécifiques à haut risque sont décrites ci-dessous, ainsi que quelques stratégies possibles pour gérer ces situations.

1. Situations sociales supposant des offres ou des pressions pour consommer des substances :

- Évitez les situations où l'alcool et les drogues peuvent être présents.
- Planifiez des activités sobres (sans risque pour votre abstinence).
- Refusez d'un ton de voix ferme, "Non, je dois y aller maintenant."
- Ne cherchez pas d'excuses pour dire "non".
- Répétez le refus, si nécessaire.
- Proposez une activité alternative, si c'est un ami.
- Informez vos amis/parents de l'importance de votre abstinence et demandez-leur de la respecter.
- Quittez la situation à risque.

2. Avoir envie de consommer des substances :

- Distrayez-vous en faisant quelque chose qui concentre votre attention ailleurs.
- Encouragez-vous avec votre monologue intérieur : "Je peux faire face." etc.
- Utilisez des techniques de relaxation jusqu'à ce que les envies passent.
- Utilisez la prière.
- Contactez un ami ou une autre personne de soutien.
- Trouvez une personne de soutien au travail ou à l'école. Il y a de fortes chances que dans le lieu de travail il y ait une autre personne qui est également engagée dans la sobriété.
- Assistez à un groupe d'entraide tel que les AA (Alcooliques Anonymes), ou autre groupe d'entraide par rapport aux drogues, qui se réunit près de votre lieu de travail ou de votre école.

3. Avoir beaucoup d'argent sur vous, par exemple votre paie pour votre travail :

- Envisagez de faire un virement de votre chèque de paie directement sur votre compte courant ou compte d'épargne.
- Évitez d'avoir sur vous une carte bancaire de retrait. Mieux encore, confiez votre carte bancaire à une personne de confiance qui tient à vous.
- Prévoyez des moyens de garder la majeure partie de votre argent dans un endroit sûr, loin de vous.
- Trouvez des solutions afin d'éviter les situations où vous avez un accès direct à l'argent.
- Créez un budget détaillé et respectez-le.

4. Lorsque les choses ne vont pas bien, comme la dépression, l'anxiété, les hallucinations ou les problèmes de sommeil

(Voir également le module 5 : « Faire face aux symptômes et aux problèmes ») :

La dépression

- Planifiez des activités agréables.
- Remettez en cause les pensées négatives.
- Faites de l'exercice.
- Utilisez des affirmations personnelles positives.
- Prenez soin de vous.

Anxiété

- Utilisez des techniques de relaxation.
- Remettez en cause les pensées qui vous inquiètent.
- Exposez-vous progressivement à des situations redoutées mais sûres.

Hallucinations

- Détournez votre attention en faisant d'autres activités.
- Accepter les voix ou les autres hallucinations, sans leur accorder une attention excessive ou les laisser contrôler votre vie.
- Utilisez la relaxation pour supporter la détresse liée aux hallucinations.

Problèmes de sommeil

- Évitez la consommation de caféine l'après-midi et le soir.
- Évitez les siestes.
- Couchez-vous à la même heure chaque soir.
- Développez une routine du soir agréable (par exemple : lire, regarder la télévision)
- Évitez les activités stimulantes en soirée (certaines émissions télévisées, jeux informatiques, etc.).

Rechercher de nouvelles façons de satisfaire vos besoins

Afin de développer un mode de vie sobre, il est important de développer de nouvelles façons de répondre à vos besoins, à la condition qu'ils n'impliquent pas l'utilisation de substances. Les raisons courantes de consommation de substances comprennent :

- Pouvoir se sociabiliser avec les autres
- Se sentir accepté par les autres
- Se sentir bien
- Échapper à l'ennui
- Faire face aux mauvais sentiments
- Améliorer son sommeil
- Avoir quelque chose à faire et anticiper avec plaisir

Développer de nouvelles façons de satisfaire vos besoins est un travail difficile. Le programme de *Gestion de la Maladie et du Rétablissement au Travail*, vise à vous aider à développer de nouvelles stratégies pour satisfaire vos besoins, y compris vos besoins de sociabilisation et à faire face aux symptômes, afin que vous puissiez travailler avec succès. Développer de nouvelles façons de satisfaire vos besoins peut demander du temps et des efforts. Cependant, les avantages d'un mode de vie sobre et la capacité à atteindre vos objectifs de rétablissement personnels rendent l'effort utile.

Choisir ou créer un lieu de travail « sobre »

Lorsque les gens décident de développer un mode de vie sobre, ils réalisent généralement que certains environnements « déclenchent » le désir de consommer de l'alcool ou des drogues. Certains environnements de travail sont plus déclencheurs que d'autres, soit parce que l'environnement contient de l'alcool et de la drogue, soit parce que les gens qui s'y trouvent consomment de l'alcool et des drogues pendant ou après le travail.

Tenez compte des éléments suivants lorsque vous choisissez un lieu de travail « sobre » :

- Connaissez vos déclencheurs. Apprenez tout ce que vous pouvez sur les personnes, les environnements et les situations susceptibles de donner des envies de consommer.
- Évitez les environnements de travail qui servent de l'alcool. Les restaurants, les bars et les clubs sont des endroits où il est difficile de travailler pour les gens qui essaient de s'abstenir de boire de l'alcool. Les métiers du bâtiment et les hôpitaux sont également des environnements de travail où les taux de toxicomanie sont élevés. Les employeurs de nombreux services de restauration ont des attitudes tolérantes à l'égard de la consommation d'alcool et de drogues.
- Apprenez en plus sur la « culture » du lieu de travail lorsque vous obtenez un emploi, en écoutant comment vos collègues parlent de leur vie sociale. Parlent-ils de sortir après le travail pour boire un verre ? Parlent-ils au travail de leur consommation d'alcool ou de drogue ?

- Évitez de travailler dans des quartiers où vous avez acheté ou consommé de l'alcool ou de la drogue dans le passé.
- Envisagez de révéler votre engagement pour rester abstinente à votre superviseur ou à un collègue de travail pour obtenir un soutien pour votre engagement.
- Autres

Exemples de personnes aux prises avec des problèmes de toxicomanie tandis qu'elles poursuivent leur objectif de travailler :

Lorsque les gens commencent à adopter un mode de vie sobre, il peut être encourageant d'entendre parler d'autres personnes qui ont également pris cette décision et travaillent maintenant avec succès. Lire les exemples suivants devrait vous être utile.

- *"J'ai trouvé presque impossible d'arrêter de boire quand je travaillais comme plongeur dans un restaurant. Il y avait de l'alcool partout et tout le monde buvait après le travail. Je voulais vraiment arrêter de boire. Cela me causait toutes sortes de problèmes. Mon conseiller en emploi m'a aidé à trouver un autre travail à la cuisine de l'université, où l'alcool n'est pas servi et les gens ne traînent pas après le travail. C'était beaucoup plus facile de rester à l'écart de l'alcool après avoir changé de poste. »*

Jason, 23 ans, trouble bipolaire et alcoolisme, abstinente depuis 2 ans

- *"Quand je faisais beaucoup la fête, il me semblait que tous ceux avec qui je travaillais sortaient prendre un verre après le travail. J'ai eu beaucoup de problèmes quand je buvais. Habituellement, je finissais par fumer du crack, ce qui m'a causé toutes sortes de problèmes à la maison et au travail. J'ai suivi un programme pour devenir abstinente. Quand je suis retournée au travail, j'ai parlé à mon patron de mon désir de rester abstinente. Depuis, j'ai rencontré beaucoup de personnes au travail qui ne sortent pas boire après le travail. J'ai même rencontré un mec qui essaie de rester abstinente comme moi. Mon patron est très encourageant. Il m'apprécie et veut que je réussisse. J'ai même acheté un vélo tout terrain avec tout l'argent que j'ai économisé ».*

Sylvia, 30 ans, dépression, PTSD, abstinente depuis 9 mois

- *« J'avais l'habitude de penser que l'alcool était mon meilleur ami, mais maintenant je suis plus au courant. L'alcool était toujours là quand j'en avais besoin et j'organisais ma vie autour de l'alcool, seule ou avec d'autres. Mais boire m'a coûté très cher : cela a aggravé mes symptômes et entraîné des hospitalisations. Je ne pouvais pas garder un emploi. Maintenant que je travaille activement pour rester abstinente, je reprends le contrôle de ma vie. Je suis restée hors de l'hôpital et je suis capable de travailler avec succès ».*

Glorissa, 38 ans atteinte de trouble bipolaire, abstinente depuis 8 ans

- *« Je pensais que boire quelques bières et fumer un joint de temps en temps après le travail, n'était pas nocif. Je suis surpris de voir à quel point je me sens mieux et mes performances au travail sont améliorées, depuis que je ne bois plus et que je ne me défonce plus. J'ai plus d'énergie et je suis capable de me concentrer mieux au travail ».*
Stephen, 29 ans atteint de trouble schizo-affectif, abstinent depuis 6 mois

Question de réflexion :

- Connaissez-vous quelqu'un qui est retourné au travail ou à l'école ; a reçu une promotion au travail ; ou complété un programme de formation en développant un style de vie sobre ?

Abstinence ou réduction de la consommation

Décider de prendre le contrôle de sa vie en abordant les problèmes liés à la consommation de drogue ou d'alcool est une décision importante qui implique de changer son mode de vie. Cette décision implique de décider s'il faut arrêter complètement de consommer des substances (abstinence) ou les réduire, mais sans arrêter de consommer entièrement.

Les personnes ayant des problèmes de consommation de substances ont souvent du mal à réduire leur consommation de produits, car en utiliser même une petite quantité leur donne envie d'en prendre plus. De plus, en raison de la nature biologique des troubles psychiatriques, les personnes atteintes de troubles mentaux peuvent être très sensibles aux effets, même de petites quantités d'alcool et de drogues. Cela signifie que ces petites quantités de substances peuvent avoir des effets sévères. Pour cette raison, de nombreuses personnes consommatrices, avec des problèmes de drogues ou des problèmes d'alcool, réussissent mieux à développer un style de vie totalement abstinent, plutôt que de réduire la quantité de drogue qu'ils utilisent. Certaines personnes veulent travailler sur leurs problèmes d'abus de substances, mais ne sont pas prêtes à arrêter complètement leur utilisation. Pour ces personnes, réduire la quantité d'alcool ou de drogues qu'ils utilisent, peut être un bon premier pas vers l'abstinence.

« Je buvais tous les jours et je fumais occasionnellement du crack avec mes amis. Maintenant que je travaille, je ne peux pas traîner à boire tous les jours. Je bois encore quelques fois par semaine, mais je ne fume plus de crack. Maintenant que je ne traîne plus avec les mêmes gars, je pense rarement à fumer du crack.

Peter, 45 ans, atteint d'un trouble bipolaire

Question de réflexion :

- Est-ce que vous, ou quelqu'un que vous connaissez, avez essayé de réduire ou d'arrêter de consommer des substances dans le passé ? Qu'est-il arrivé ?

Faire un plan personnel d'abstinence

Afin d'atteindre vos objectifs d'abstinence, il est utile d'élaborer un plan spécifique. Ce plan devrait comprendre les trois étapes décrites ci-dessous :

1. Identifier vos raisons de vouloir arrêter de consommer des drogues.
2. Choisir des stratégies pour faire face lors de situations dans lesquelles vous avez déjà utilisé des substances, et
3. Développer d'autres moyens de répondre à vos besoins qui n'impliquent pas l'utilisation de substances.

La feuille de travail suivante peut être utilisée pour vous aider à élaborer votre plan personnel d'abstinence.

Plan personnel d'abstinence

TOUTES NOS FÉLICITATIONS ! Vous avez choisi de vous abstenir de prendre de l'alcool et des drogues, comme l'une de vos stratégies de rétablissement. Cela soutiendra votre objectif de travailler.

Instructions : Complétez ce plan en suivant les étapes décrites ci-dessous. Vous pouvez changer ou modifier votre plan en fonction de son efficacité pour vous. Partagez votre plan avec des personnes proches, afin qu'elles puissent vous aider à atteindre vos objectifs professionnels et à vous abstenir de consommer des substances.

Étape 1. Énumérez une à trois raisons pour lesquelles votre vie sera meilleure en cessant de consommer des substances. Examinez comment l'abstinence peut vous aider à atteindre vos objectifs personnels de rétablissement.

Étape 2. Identifiez une à trois situations à « haut risque » qui peuvent conduire à une consommation non souhaitée d'alcool ou de drogues. Pensez aux situations dans lesquelles vous avez consommé des substances dans le passé, comme : des personnes qui vous ont offert des substances ; vous avez subi des pressions pour en consommer ; vous vous sentiez mal ; vous n'aviez rien à faire ; vous aviez des envies de prendre des produits. Écrivez-les sur la page suivante.

Étape 3. Élaborez un plan sur la façon de gérer ces situations « à haut risque » de consommation de substances. Pour chaque situation « à haut risque », identifiez une ou deux manières d'y faire face. Écrivez-les sur la page suivante.

Situation 1 :

Plan pour y faire face :

Situation 2 :

Plan pour y faire face :

Situation 3 :

Plan pour y faire face :

Étape 4. Trouvez de nouvelles façons de satisfaire vos manques. Tenez compte des façons dont les substances ont répondu à vos manques par le passé, comme : passer du temps avec des amis ; se sentir relaxé ou "défoncé" ; faire face aux symptômes ; ou avoir quelque chose à faire. Quels manques ont-elles satisfait ? Pour chaque manque que vous identifiez, pensez à au moins une nouvelle stratégie pour répondre à ce manque.

Manque 1 :

Stratégie pour répondre à ce manque :

Manque 2 :

Stratégie pour répondre à ce manque :

Manque 3 :

Stratégie pour répondre à ce manque :

Résumé - Consommation de substances, abstinence et rétablissement au travail

- Prendre le contrôle de votre vie et résoudre vos problèmes d'abus de substances peut être un travail difficile, et il peut y avoir des revers en cours de route.
- L'abstinence aura un impact positif sur votre objectif de travail.
- Vous avez parfaitement le droit d'espérer que le rétablissement est possible et que vous pouvez travailler avec succès.
- Les personnes ayant des problèmes de santé mentale et des problèmes d'abus de substances travaillent avec succès dans tous les niveaux de travail en menant une vie abstinente.

Notes personnelles :

Module 5 : Faire face aux défis et aux symptômes au travail

Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

"J'avais vraiment du mal à me souvenir de toute une série de tâches qui m'étaient assignées au travail. Mon collègue m'a suggéré de garder un petit carnet pour pouvoir noter toutes les tâches qu'on me demande de faire. Cela m'a été d'une grande aide au travail. »

C.A.

Sommaire :

Module 5 : Faire face aux défis et aux symptômes au travail -----	155
INTRODUCTION -----	157
CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR FAIRE FACE AUX DEFIS -----	157
EXAMINER LES DEFIS DU PASSE AU TRAVAIL -----	158
LES CAUSES DE DEFIS AU TRAVAIL -----	159
FAIRE FACE AUX DEFIS AU TRAVAIL - STRATEGIES DE RESOLUTION DE PROBLEMES -----	160
CONSEILS ET STRATEGIES POUR RELEVER LES DEFIS DU TRAVAIL -----	161
AUTO-EVALUATION - RESOLUTION DE PROBLEMES AU TRAVAIL -----	162
LES DEFIS LIES AUX SYMPTOMES -----	163
AUTO-EVALUATION - LISTE DE CONTROLE DES SYMPTOMES COURANTS -----	164
STRATEGIES POUR FAIRE FACE A DES SYMPTOMES COMMUNS SPECIFIQUES AU TRAVAIL -----	166
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES DISTORSIONS COGNITIVES COURANTES -----	168
AUTO-EVALUATION – LES DISTORSIONS COGNITIVES -----	171
CONSEILS ET STRATEGIES - AFFRONTER LES DISTORSIONS COGNITIVES -----	172
AUTO-EVALUATION - AFFRONTER LES DISTORSIONS COGNITIVES -----	174
L'HUMEUR AU TRAVAIL -----	175
PLAN POUR FAIRE FACE AUX PROBLEMES D'HUMEUR AU TRAVAIL -----	178
SYMPTOMES NEGATIFS AU TRAVAIL -----	179
PLANIFICATION – FAIRE FACE AUX SYMPTOMES NEGATIFS -----	183
LA PSYCHOSE -----	184
PLANIFICATION – FAIRE FACE AUX SYMPTOMES PSYCHOTIQUES AU TRAVAIL -----	186
LES DIFFICULTES INTERPERSONNELLES -----	187
AUTO-EVALUATION – STRATEGIES INTERPERSONNELLES AU TRAVAIL -----	188
PLANIFICATION – FAIRE FACE AUX PROBLEMES INTERPERSONNELS AU TRAVAIL -----	189
PRENDRE SOIN DE SOI AU TRAVAIL -----	190
EXEMPLES DE PERSONNES QUI UTILISENT DES STRATEGIES D'ADAPTATION AU TRAVAIL -----	195
PLAN POUR FAIRE FACE AUX DEFIS ET AUX SYMPTOMES AU TRAVAIL -----	196
RESUME POUR FAIRE FACE AUX DEFIS ET AUX SYMPTOMES AU TRAVAIL -----	197
FAIRE FACE AUX PREJUGES, A LA DISCRIMINATION ET A L'AUTO-STIGMATISATION AU TRAVAIL -----	198
AUTO-EVALUATION – STRATEGIES POUR FAIRE FACE AUX PREJUGES, A LA DISCRIMINATION ET A L'AUTO-STIGMATISATION -----	199

Introduction

Le travail peut parfois mettre en lumière certains défis qui peuvent ne pas poser de difficultés lorsque que vous êtes sans emploi. Par exemple, une personne qui a de la difficulté à s'endormir la nuit peut ne pas s'en soucier aussi longtemps qu'il n'a pas à se lever le matin pour aller travailler. En savoir plus sur les diverses stratégies d'adaptation aux défis peut être utile pour soutenir votre réussite au travail.

Le module 5 – Faire face aux défis et aux symptômes au travail vise à vous aider à :

- Identifier les défis potentiels au travail qui peuvent interférer avec votre capacité à réussir et à être heureux.
- Identifier des stratégies pour faire face aux symptômes afin que vous puissiez travailler avec succès.
- Élaborez un plan pour vous aider à utiliser avec succès des stratégies d'adaptation.

Ce qu'il faut savoir pour faire face aux défis

Les défis font naturellement partie de la vie. Tout le monde rencontre des difficultés en cours de route, peu importe comment nous allons bien. Certains défis sont surmontés facilement et créent peu de stress. D'autres défis sont plus problématiques et peuvent entraîner un stress important. Lorsque le stress s'accumule, il peut aggraver les symptômes. Le tableau ci-dessous montre les avantages de faire face à défis et les inconvénients de ne pas y faire face.

Avantages de faire face aux défis	Coûts d'éviter les défis
• Faire face aux défis fait que les expériences de la vie sont plus gérables. • Faire face aux défis nous aide à nous sentir plus en contrôle. • Nous nous sentons plus confiants lorsque nous utilisons des stratégies pour faire face à nos défis. • Les stratégies d'adaptation fonctionnent mieux lorsqu'elles sont souvent pratiquées.	• Les défis peuvent devenir plus importants s'ils ne sont pas traités. • Les défis peuvent augmenter le stress, ce qui peut entraîner une aggravation des symptômes. • Les défis au travail peuvent mener à des problèmes s'ils ne sont pas traités.

Examiner les défis du passé au travail

Il est parfois utile de revenir sur les difficultés que nous avons rencontrées au travail dans le passé. Parfois, nous sommes capables d'identifier des thèmes dans nos problèmes et ces thèmes peuvent suggérer certaines mesures que nous pouvons prendre. Voici quelques exemples de défis auxquels les gens ont été confrontés au travail.

« J'avais du mal à savoir ce que mon patron voulait que je fasse. Chaque jour il venait vers moi et me disait ce qu'il attendait de moi, mais j'avais du mal à m'en souvenir. Ce n'était pas un problème avec ma mémoire, mais avec mon écoute. Je devenais tellement anxieux quand il rentrait dans la pièce que mon cerveau s'emballait, et je n'entendais vraiment pas ce qu'il disait. Il était mécontent avec moi et, bien sûr, cela m'a rendu plus anxieux. Je lui en ai finalement parlé et il a été très compréhensif. Il a commencé à écrire une liste de tâches qu'il avait besoin que je fasse, et maintenant je ne me sens plus anxieux quand il me dit ce qu'il veut que je fasse. »

« J'ai vraiment dû maîtriser mes problèmes de sommeil lorsque mes heures de travail ont changé. J'avais l'habitude de me lever à midi, ce qui fonctionnait pour moi parce que je ne suis pas une personne du matin. J'aime le travail, j'ai donc accepté de commencer à 9h00. J'ai été en retard plusieurs fois. Il m'a fallu des semaines pour établir une routine du coucher qui m'a aidé à m'endormir assez tôt. J'ai aussi appris que je ne peux pas boire du café l'après-midi. »

Question de réflexion

- Quels défis ou quelles difficultés avez-vous rencontrés lors de vos expériences professionnelles passées ?

Les causes de défis au travail

Beaucoup de choses peuvent vous mettre au défi au travail. Parfois, les défis sont causés par une raison interne, quelque chose à voir avec nous-mêmes. D'autres fois, nos défis sont causés par une raison externe, quelque chose en dehors de nous. Souvent, une combinaison de choses contribue à notre défi. Il peut être utile de comprendre les causes sous-jacentes de nos difficultés, car cela peut nous aider à comprendre ce que nous pouvons faire pour y faire face. Vous trouverez ci-dessous un tableau répertoriant certaines causes des difficultés courantes que les personnes peuvent rencontrer au travail.

Interne	Description	Externe	Description
Le manque de connaissances	Le manque important d'informations mène à des difficultés	Les personnes	Une autre personne nous crée des difficultés à travers son attitude, son comportement, ou ses actes.
Le manque de compétences	L'incapacité à faire quelque chose cause des difficultés	Les lieux	L'environnement physique du travail crée des difficultés.
Les barrières émotionnelles	Faire l'expérience de sentiments forts crée de la difficulté	Les objets	Des éléments manquants au travail causent des difficultés
Les barrières physiques	Le manque de force physique ou d'endurance à réaliser quelque chose cause des difficultés.	Les activités	Une tâche au travail provoque des difficultés

Faire face aux défis au travail - Stratégies de résolution de problèmes

Types de stratégies

Il existe trois types de stratégies (Cohen, M., Nemec, P., Farkas, M., & Forbess, R., 1998, 2010) qui peuvent aider à relever les défis professionnels :

1. Éliminer le problème

Cette stratégie se traduit par la disparition des défis. Par exemple, si vous ne savez pas comment faire quelque chose et qu'ensuite vous apprenez à le faire, votre difficulté est éliminée.

2. Réduire le problème

Cette stratégie permet au défi de continuer d'exister, mais vous ressentez moins de détresse liée au défi. Par exemple, si vous utilisez des techniques de relaxation pour gérer les situations qui vous rendent anxieux, la situation difficile est atténuée.

3. Accepter le problème

Cette stratégie fait en sorte que le défi continue d'exister, mais vous décidez de l'accepter. Par exemple, vous pouvez ressentir de la colère parce que vous n'avez pas obtenu l'augmentation attendue, mais après en avoir parlé avec votre famille et vos amis, vous acceptez de ne pas recevoir cette augmentation de salaire souhaitée maintenant.

Conseils et stratégies pour relever les défis du travail

Processus de résolution de problèmes étape par étape.

Lorsque vous faites face à un défi ou que vous vous efforcez d'atteindre un objectif, il est important d'adopter une approche axée sur les solutions. Le processus suivant de résolution de problèmes étape par étape peut être utilisé pour relever les défis au travail.

1. Décrivez le défi aussi clairement que possible.
2. Énumérez la raison sous-jacente pour laquelle vous voulez relever le défi.
3. Déterminez la stratégie préférée à utiliser.
 - a. Éliminer le problème
 - b. Réduire le problème
 - c. Accepter le problème
4. Énumérez quelles sont les façons possibles de relever le défi.
5. Choisissez la meilleure façon de relever le défi.
6. Planifiez les étapes pour la réalisation de la solution.
 - a. Qui sera impliqué ?
 - b. Comme chacun va procéder ?
 - c. Quel sera le délai ?

Auto-évaluation - Résolution de problèmes au travail

Instructions : Appliquez les six étapes de résolution de problèmes à un défi professionnel antérieur que vous avez rencontré.

1. Décrivez le défi aussi clairement que possible.
2. Énumérez la raison sous-jacente pour laquelle vous voulez relever le défi.
3. Déterminez la stratégie préférée (Éliminer, réduire, accepter).
4. Énumérez quelles sont les façons possibles de relever le défi.
5. Choisissez la meilleure façon de relever le défi.
6. Planifiez les étapes pour la réalisation de la solution.
 - a. Qui sera impliqué ?
 - b. Comme chacun va procéder ?
 - c. Quel sera le délai ?

Les défis liés aux symptômes

Il peut être difficile de se confronter à des symptômes qui sont fréquents et surviennent tous les jours. De nombreuses personnes ont des symptômes avec lesquels ils vivent tous les jours. Les symptômes courants comprennent l'anxiété, la dépression et avoir des pensées suspectes à propos des autres. Ces symptômes peuvent être pénibles et, parfois, entravent la réussite au travail et la joie de vivre.

Bien que ces types de symptômes ne signifient généralement pas l'approche d'une crise, occasionnellement, un symptôme persistant qui augmente peut-être un signe avant-coureur de rechute. Les signes avant-coureurs sont des symptômes qui ont tendance à apparaître avant une rechute, comme un sommeil perturbé ou une aggravation significative des symptômes habituels.

Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre les symptômes que vous avez tous les jours (qu'on appelle aussi symptômes persistants) et les signes avant-coureurs d'une rechute. Apprendre à reconnaître la différence entre vos symptômes quotidiens et les signes avant-coureurs peut être très utile pour votre santé et pour votre bien-être général.

Auto-évaluation - Liste de contrôle des symptômes courants

Instructions : Identifiez les symptômes courants que vous avez ressentis au travail. Vous pouvez utiliser la liste de contrôle suivante pour vous aider dans le processus.

Catégorie de symptômes	Problème spécifique	Je rencontre ce problème
Cognitifs	Prêter attention	
	Se concentrer	
	Mémoriser	
Humeur	Anxiété	
	Dépression	
	Colère	
Symptômes négatifs	Manque d'intérêt	
	Manque de plaisir	
	Manque d'expressivité	
	Retrait social	
Psychose	Hallucinations	
	Délires	
Interpersonnel	Trop de vigueur	
	Trop de réserves	
Soins personnels	Problèmes de sommeil	
	Problèmes nutritionnels	
	Problèmes d'hygiène/toilette	
Consommation de drogues et d'alcool	Alcool	
	Médicaments	
	Autres substances	
Autres		

Questions de réflexion :

- Parmi les symptômes courants, lesquels ressentez-vous ou avez-vous ressenti au travail ?
- Quels sont les symptômes qui vous causent le plus de détresse ?

Stratégies pour faire face à des symptômes communs spécifiques au travail

Symptômes cognitifs

• Concentration/Attention

Parfois, les personnes ont du mal à se concentrer sur des conversations ou des activités. Les problèmes de concentration peuvent causer des difficultés sur le lieu de travail lorsqu'ils interfèrent avec l'écoute ou l'accomplissement de tâches. Ces stratégies peuvent être utiles :

- Limitez les distractions, de sorte qu'il n'y ait qu'une seule chose sur laquelle se concentrer. Par exemple, lorsque vous essayez de vous concentrer sur une conversation, assurez-vous que la radio soit éteinte et que d'autres personnes ne parlent pas à proximité.
- Demandez à la personne avec qui vous parlez de ralentir ou de répéter ce dont vous n'êtes pas sûr.
- Vérifiez que vous avez bien compris en résumant ce que vous avez entendu. Par exemple, vous pouvez dire ceci : « Laisse-moi voir si je comprends ton argument ; tu es en train de dire que _____ ? »
- Divisez les grandes tâches en étapes plus petites et effectuez la tâche une étape à la fois.
- Entraînez-vous à renforcer votre concentration et votre attention en dehors du travail, en utilisant des applications sur votre téléphone, de la lecture ou des puzzles.

• La mémoire

- Utilisez un petit carnet ou la section notes de votre smartphone pour pouvoir écrire des détails sur les tâches ou les procédures importantes de votre travail.
- Dressez une liste des tâches que vous devez accomplir au cours de chaque étape de travail. Mettre la liste dans un endroit où vous pouvez la voir.
- Passez en revue votre travail pour vous assurer de bien vous remémorer tous les éléments de la tâche.

- **Prendre en charge notre façon de penser au travail**

Pendant les périodes de stress, les personnes ont souvent des pensées négatives, ce qui rend l'expérience encore plus difficile. Ces schémas de pensée sont parfois appelés distorsions cognitives ou certaines personnes disent "pensées polluantes". Bien que ces pensées semblent très réelles parfois, elles ne reflètent pas la réalité de la situation. Ces pensées peuvent être très puissantes.

Lisez l'histoire suivante :

"J'étais un peu en retard hier matin et j'avais peur de manquer le bus de 8h10 qui me permet d'être à l'heure au travail. C'était déjà assez pénible d'avoir à se précipiter, mais la situation s'est aggravée parce que mon esprit n'arrêtait pas de penser à des choses comme : "Je suis tellement nul. Je ne peux rien faire de bien. Je ne peux pas croire que j'ai encore trop dormi. Je ne pourrai jamais tenir un travail. Mon patron va être tellement en colère et déçu contre moi. Il regrettera de m'avoir embauché."

Je voulais juste retourner au lit et abandonner ce travail. Au lieu de cela, j'ai pris plusieurs longues et profondes respirations, et je me suis concentré sur les tâches que je devais faire pour m'en sortir. J'ai décidé de ne pas prêter attention à mes pensées négatives et de me concentrer plutôt sur ma nouvelle affirmation, 'Je suis confiant et capable.'"

Questions de réflexion :

- Que savez-vous des distorsions cognitives ou des pensées négatives ?
- Que faites-vous lorsque vos pensées deviennent négatives ou déformées ?

Ce qu'il faut savoir sur les distorsions cognitives courantes

• Penser en tout ou rien

Penser en « tout ou rien » est également connue sous le nom de « pensée en noir et blanc ». Il n'y a pas de "gris" ou pas de terrain d'entente avec ce type de pensée. Tout est soit tout bon soit tout mauvais. Ce type de pensée a un impact sur la façon dont une personne se juge et juge les autres.

Exemples

- « J'ai mangé des chips au déjeuner, donc j'ai raté mon régime ».
- « Mon travail est le pire travail de la planète ! ».

• Obligation de performance

Ces types de personnes ont des attentes élevées envers eux-mêmes et/ou envers les autres. La personne se désapprouve ou désapprouve les autres avec des « devrait », des « doit » ou des « ne devrait pas », « ne doit pas ». Elles ont une liste de règles absolues sur la façon dont eux-mêmes ou d'autres personnes doivent agir. Cela mène à la dureté et aux jugements envers soi-même ou envers les autres.

Exemples

- « Je devrais savoir comment me comporter lors d'un entretien d'embauche ».
- « Je ne devrais pas me sentir nerveux dans des situations sociales ».
- « Jean devrait faire de l'exercice. Il ne devrait pas être si paresseux ».

• Faire des conclusions hâtives

La personne suppose le pire sur la base de peu ou pas d'informations.

Exemples

- « Ils ont cessé de parler quand je suis entré dans la pièce. Ils ont dû parler de moi ».
- « Sara ne m'a pas parlé ce matin. Elle doit être en colère contre moi ».

• Penser au pire

La personne interprète les choses hors de proportion. Cela s'appelle parfois un scénario catastrophe. La personne pense que la pire chose arrivera ou est en train d'arriver. Elle entend parler d'un problème et suppose « ce qu'il se passerait si... »

Exemples

- « J'ai eu mal à la tête toute la journée. Et si j'avais une tumeur au cerveau ? »
- « Mon patron va me virer si je suis en retard au travail aujourd'hui ».

• Étiqueter

La personne considère un événement négatif comme un schéma à vie. Elle se qualifie souvent avec des noms médiocres et négatifs. Elle a tendance à se décrire en termes globaux et à se dénigrer à outrance. C'est une généralisation extrême.

Exemples

- « J'ai dit quelque chose de nul lors de la réunion. Je suis tellement stupide ».
- « Je suis un perdant. J'ai encore dormi trop longtemps ! ».
- « Le mec m'a coupé la parole, c'est un vrai con ! ».

• La lecture de pensée

Les personnes croient savoir ce que les gens pensent ou ressentent et savent pourquoi ils agissent comme ils le font. Souvent, elles sont sûres que ce qui se passe dans l'esprit des gens les concerne directement.

Exemples

- « Il pense que je suis stupide. C'est pourquoi il me parle si lentement ».
- « Je sais qu'ils ne m'aiment pas ».

• La surgénéralisation

La personne tire des conclusions générales basées sur un seul événement. Si quelque chose de mauvais arrive une seule fois, ils s'attendent à ce que cela se reproduise encore et encore.

Exemples

- « Mon ancien patron m'a crié dessus parce que j'étais en retard. Je sais que le nouveau patron le fera aussi ».
- « J'ai raté le bus aujourd'hui. Et, je sais que cela se reproduira demain ».

- **la personnalisation**

La personne croit que tout ce que les autres font ou disent est une sorte de réaction directe et personnelle à leur égard. Elle se sent responsable, elle ramène les choses à elle. Elle se compare aux autres, essayant de déterminer qui est le plus intelligent ou plus beau, etc.

Exemples

- « J'étais en retard au dîner et j'ai obligé l'hôtesse à trop cuire le repas ».
- « Ma patronne était très calme aujourd'hui, je pense qu'elle est toujours en colère contre moi à cause de notre incompréhension de la semaine dernière ».

- **Le blâme**

La personne tient les autres pour responsables de sa douleur, ou elle s'en veut à chaque problème qu'elle rencontre.

Exemples

- « Arrête de me culpabiliser de t'ignorer ! »
- « Le client m'a énervé à la caisse, pas étonnant que je lui ai pas bien rendu la monnaie ».

Auto-évaluation – Les distorsions cognitives

Instructions : Passez en revue la liste des distorsions courantes. Pour chaque distorsion, demandez-vous si cela « n'est pas un problème pour vous », « parfois un problème pour vous », « souvent un problème pour vous ».

Distorsions cognitives courantes	Ce n'est pas un problème pour moi	C'est parfois un problème pour moi	Il s'agit souvent d'un problème pour moi
Penser tout ou rien			
Obligations de performance			
Faire des conclusions hâtives			
Penser au pire			
Étiqueter			
Lecture de pensée			
Surgénéralisation			
Personnalisation			
Blâme			

Conseils et stratégies - Affronter les distorsions cognitives

Tout le monde peut avoir des pensées négatives, surtout lorsqu'on est stressé. Ces pensées négatives nous rendent anxieux ou en colère. Rester coincé dans des pensées négatives peut conduire à une mauvaise humeur, une perte de motivation et entraver la réalisation de vos objectifs de travail ou de vos tâches. C'est pourquoi il est utile d'avoir des stratégies pour vous amener vers une façon plus équilibrée de penser au travail.

Voici quelques étapes possibles que vous pouvez suivre pour traiter les distorsions cognitives :

1. Reconnaître les pensées négatives ou déformées

La pensée négative peut être une habitude. Parfois, nous sommes tellement habitués au « bruit » négatif dans notre tête que nous ne réalisons même pas que ces pensées nous causent du tort.

Quelles sont les pensées négatives dont vous allez être à l'affût ?

2. Arrêter

Une fois que vous reconnaissez que vos pensées sont déformées ou négatives, arrêtez de vous concentrer dessus. Pensez à quelque chose de positif sur vous-même ou sur le monde. Concentrez-vous sur la tâche que vous faites. Faites autre chose que de vous concentrer sur la pensée déformée.

Quelles sont les choses que vous pouvez faire, ou que vous pouvez penser, pour détourner l'attention de ce qui est déformé ou des pensées négatives ?

Parfois, ces deux premières étapes suffisent pour défier les distorsions cognitives. Parfois, vous devrez peut-être travailler davantage pour défier la pensée négative.

3. Pensez à des faits qui soutiennent ou défient votre pensée

Essayez de ne penser qu'aux faits. Ne sautez pas aux conclusions. Demandez-vous si les faits appuient vos pensées ?

4. Pensez de façon nuancée

Les choses sont rarement parfaites ou horribles. La plupart de la vie se situe quelque part entre les deux. « Je ne suis peut-être pas la personne la plus populaire ici au travail, mais je me suis fait des amis et je déjeune avec eux tous les jours. » Trouvez le juste milieu.

5. Demandez à une personne de confiance si vos pensées sont réalistes

Tout le monde a des pensées déformées à un moment donné de sa vie, surtout en situation de stress. Interrogez quelqu'un au travail sur ce qu'il en pense.

Auto-évaluation - Affronter les distorsions cognitives

Instructions : Considérez les stratégies suivantes pour traiter les distorsions cognitives.

Quelles stratégies maîtrisez-vous ? Quelles stratégies aimeriez-vous mettre en place ?

Stratégie	Je fais ça bien	J'aimerais faire ça
1. Reconnaître les pensées négatives ou déformées.		
2. Arrêter les pensées.		
3. Penser à des faits qui appuient ou remettent en question la pensée.		
4. Penser de façon nuancée et trouver le juste milieu.		
5. Au travail, demander à quelqu'un son point de vue		

Questions de réflexion

- Quelles sont les stratégies que vous aimeriez essayer ?
- Comment pourriez-vous mettre en pratique une ou plusieurs de ces stratégies ?

L'humeur au travail

Parfois, l'expérience d'émotions intenses peut affecter nos expériences ou interférer avec notre performance au travail.

L'anxiété

Lorsque les gens sont anxieux, ils se sentent généralement inquiets, nerveux ou effrayés. Il y a souvent des problèmes physiques comme signes d'anxiété, tels que des tensions musculaires, des battements cardiaques rapides ou des maux de tête. L'anxiété peut interférer avec l'apprentissage et notre capacité à communiquer, il est donc important que nous ayons des stratégies pour gérer l'anxiété au travail.

Certaines stratégies pour faire face à l'anxiété sont énumérées ci-dessous :

Auto-évaluation – Gérer l'anxiété au travail

Instructions : Cochez toutes les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Discuter avec votre superviseur ou collègue pour lui faire savoir comment vous vous sentez.
- ☐ Utiliser des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde ou la relaxation musculaire progressive, pour rester calme.
- ☐ Identifier les situations de travail qui ont tendance à vous rendre anxieux et organiser un plan à ce sujet. Par exemple, si vous vous sentez anxieux à propos d'une évaluation du rendement au travail, demandez à votre patron de voir un formulaire d'évaluation vierge afin que vous sachiez sur quoi vous êtes évalué.
- ☐ Travailler avec votre intervenant, votre conseiller de soutien par les pairs ou votre coach de travail sur une stratégie pour vous exposer à des situations qui vous rendent anxieux. Par exemple, si vous êtes anxieux à l'idée d'utiliser le bus, vous pourriez commencer par vous asseoir à l'arrêt de bus et regarder les gens monter et descendre du bus. Une fois que vous êtes à l'aise pour le faire, la prochaine étape pourrait être de monter dans le bus jusqu'au prochain arrêt.

La dépression

Lorsqu'une personne se sent déprimée, elle peut éprouver un ou plusieurs des effets suivants : Être mal dans sa peau, ne plus rien trouver d'amusant, dormir trop ou trop peu, manquer d'énergie, manquer d'appétit, avoir des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions. La dépression peut rendre difficile le fait de se rendre au travail et d'accomplir les tâches professionnelles correctement et à temps.

Les stratégies d'adaptation suivantes peuvent être utiles pour améliorer votre humeur au travail.

Auto-évaluation – Gérer la dépression au travail

Instructions : Veuillez cocher toutes les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Vous fixer des objectifs pour les activités quotidiennes au travail, en commençant par une ou deux activités et progressivement construire un programme complet.
- ☐ Identifier ce que vous aimez et organiser le autour de votre horaire de travail.
- ☐ Prévoir quelque chose d'agréable à faire chaque jour, même si c'est une petite chose. Cela vous donnera quelque chose à espérer pendant la journée de travail.
- ☐ Parler à un pair, à un ami, à un collègue ou à un conseiller pour lui faire savoir comment vous vous sentez. Il est utile d'avoir quelqu'un qui vous écoute.
- ☐ Demander aux autres de faire quelque chose avec vous. Il est plus facile de passer la journée si vous pouvez prendre une pause-café ou déjeuner avec quelqu'un.
- ☐ Mettre des citations inspirantes sur votre bureau ou sur votre écran de veille, telles que "le rétablissement fonctionne !". Rappelez-vous les petits pas que vous avez accomplis, « une étape après l'autre ». Cela peut être très utile pour développer votre capacité à persévérer dans votre travail.

La colère

Certaines personnes trouvent qu'elles se sentent fâchées ou irritables la plupart du temps ou qu'elles sont outrées par des situations qui semblent relativement mineures à d'autres. Tous les travailleurs doivent gérer leur colère dans le lieu de travail, mais pour les personnes qui éprouvent une colère ou une irritabilité intense, cela peut constituer un défi.

Auto-évaluation – Gérer la colère au travail

Instructions : Veuillez cocher toutes les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Reconnaître les premiers signes quand vous commencez à ressentir de la colère afin de pouvoir éviter que les choses deviennent incontrôlables, par exemple, avoir la mâchoire serrée, avoir le cœur qui bat, transpirer.
- ☐ Identifier ce qui vous met souvent en colère et envisagez différentes réponses ; vous pouvez faire en sorte de gérer ces situations et ces personnes plus efficacement.
- ☐ Utiliser un mantra apaisant (une phrase que vous répétez encore et encore dans votre tête) quand vous commencez à ressentir de la colère.
- ☐ Développer plusieurs stratégies pour rester calme lorsque vous êtes en colère, comme compter jusqu'à dix avant de répondre, vous distraire, quitter temporairement la situation ou poliment changer de sujet.
- ☐ Essayer d'exprimer brièvement et de manière constructive vos sentiments de colère. Les étapes suivantes sont utiles :
 - Utilisez des phrases en « je », en disant « Je me sens _____ parce _____ ».
 - Dites à la personne ce qu'elle a fait pour vous contrarier.
 - Suggérez comment la situation pourrait être évitée à l'avenir.
- ☐ Parler de vos sentiments à quelqu'un qui vous soutient. Cela peut parfois réduire l'intensité de ce que vous ressentez.

Plan pour faire face aux problèmes d'humeur au travail

Instructions : Remplissez le tableau pour gérer de manière proactive un éventuel problème d'humeur au travail.

Stratégie que j'aimerais essayer	Quand j'aimerais l'essayer	Étapes à initier

Symptômes négatifs au travail

Les symptômes négatifs sont des pensées, des sentiments ou des comportements normalement présents mais qui sont absents ou diminuée chez une personne souffrant de troubles mentaux. Parfois, l'expérience de symptômes négatifs peut causer des difficultés au travail.

Voici les symptômes négatifs que nous allons examiner :

- Manque d'intérêt et de plaisir
- Manque d'expressivité
- Le retrait social

Manque d'intérêt et de plaisir

Il est très difficile de travailler lorsque vos tâches ne vous semblent pas intéressantes ou lorsque vous n'aimez pas faire des choses au travail. Ces sentiments peuvent avoir un impact sur votre satisfaction et votre réussite au travail. Voici des stratégies que vous pouvez essayer pour augmenter graduellement votre intérêt et votre plaisir dans vos responsabilités professionnelles.

Auto-évaluation – Remédier au manque d'intérêt et de plaisir au travail

Instructions : Veuillez cocher toutes les stratégies que vous aimeriez essayer pour atténuer votre expérience du manque d'intérêt et de plaisir.

Soyez patient avec vous-même. Dites-vous que le changement prend du temps.

Commencez chaque journée avec une tâche de travail que vous aimiez le plus. Divisez les tâches en petites activités professionnelles.

Au fur et à mesure que vous gagnez en confiance dans l'accomplissement de petites activités professionnelles, essayez progressivement de vous attaquer à des tâches plus importantes ou plus complexes.

Au travail, demandez aux personnes d'aller déjeuner ou de faire une pause avec vous. Il peut être plus agréable au travail d'avoir quelqu'un avec qui parler et discuter.

Essayez de planifier des activités agréables pendant la journée de travail. Par exemple, vous pouvez configurer un horaire de marche tous les soirs après le travail ou de marche à l'heure du dîner.

Étudiez et essayez de nouveaux centres d'intérêt pendant votre temps libre. Voici quelques exemples :

• Smartphones, ordinateurs (jeux, e-mail, Facebook) • Faire des activités artistiques ou de l'artisanat (perles, croquis, tricot) • Jeux • Cuisiner • Faire de l'exercice	• Jardinage • Lecture • Marche • Écouter de la musique • Jouer un instrument • Écriture	• Pratiquer du sport • Assister à des événements sportifs • Yoga • Chant • Avoir et s'occuper d'un animal de compagnie • Autre
---	--	---

Manque d'expressivité

Si vos collègues ou superviseur vous disent qu'ils ne peuvent pas interpréter vos expressions faciales, ou qu'il est difficile de dire ce que vous pensez ou ressentez par votre expression ou votre ton de voix, cela peut indiquer que vous ne manifestez pas vos émotions. Cela peut créer des malentendus au travail. Par exemple, lorsque vous êtes en réunion, les autres peuvent penser que vous vous ennuyez ou que vous ne prêtez pas attention. Il existe des stratégies qui peuvent vous aider à remédier à un manque d'expressivité au travail.

Auto-évaluation - Remédier au manque d'expressivité au travail

Instructions : Veuillez cocher toutes les stratégies que vous aimeriez essayer pour remédier à votre manque d'expressivité au travail.

- ☐ Exprimez verbalement ce que vous ressentez ou pensez lors des réunions et avec vos collègues et superviseurs.
- ☐ Faites des commentaires fréquents sur vos réactions aux conversations ou aux tâches de travail afin que les gens sachent que vous êtes engagé au travail.
- ☐ Faites des déclarations en employant « je » pour exprimer clairement votre point de vue ou vos sentiments, par exemple :
 - « *J'aime travailler avec vous. »*
 - « *J'étais un peu nerveux à l'idée de vous rencontrer aujourd'hui parce que je ne savais pas quoi attendre. J'apprécie vos commentaires sur mon rendement au travail. »*
 - « *J'ai aimé votre présentation parce que j'ai beaucoup appris. »*
 - « *Je me sens un petit peu découragé aujourd'hui parce que j'ai fait des erreurs qui m'ont un peu ralenti. »*

Le retrait social

Tout le monde a besoin de temps en solo, même au travail. Mais si vous constatez que vous vous éloignez des personnes en évitant le contact avec les autres, cela peut créer des problèmes dans votre travail. La plupart des emplois exigent un minimum de contact social avec les autres. Il existe des stratégies qui peuvent être utiles pour faire face au retrait social ou à votre envie de vous retirer socialement.

Auto-évaluation – Aborder le retrait social au travail

Instructions : Veuillez cocher toutes les stratégies que vous aimeriez essayer pour aborder votre retrait social au travail.

- ☐ Joignez-vous à un groupe de soutien par les pairs (un groupe en présentiel ou un groupe à distance).
- ☐ Explorez les opportunités au travail qui vous obligent à passer plus de temps avec les autres. Par exemple, déjeuner dans la salle de pause plutôt que dans votre bureau.
- ☐ Planifiez un contact avec quelqu'un au travail tous les jours, même si c'est pour une courte période.
- ☐ Pratiquez des techniques de relaxation avant et après votre contact avec des collègues.
- ☐ Appelez vos collègues au téléphone ou envoyez-leur des e-mails tous les jours.

Planification – Faire face aux symptômes négatifs

Instructions : Passez en revue les différentes stratégies pour traiter les symptômes négatifs. Utilisez le tableau suivant pour mettre en place un plan pour faire face à vos symptômes négatifs.

Stratégie que j'aimerais essayer	Quand j'aimerais l'essayer	Les étapes à initier

La psychose

La psychose est un état de santé mentale dans lequel les pensées et les émotions sont si altérées que l'on perd le contact avec la réalité extérieure.

• Les délires

Parfois, les personnes développent des croyances auxquelles elles s'accrochent fermement malgré des preuves inverses. Par exemple, ces personnes pourraient croire qu'elles sont surveillées par le FBI au travail, même s'il n'y a aucune preuve que le FBI surveille leur travail.

Ou bien elles pourraient commencer à croire que les collègues parlent d'eux ou les observent. Pour certaines personnes, avoir ce genre de croyance, qu'on appelle « délire », est un signe avant-coureur qu'elles commencent à vivre une rechute de leur trouble de santé mentale.

Pour certaines personnes, cependant, ces types de croyances ne disparaissent pas entièrement. Si c'est votre expérience, de telles croyances peuvent être pénibles ou perturbantes au travail, ce qui peut rendre difficile votre satisfaction et votre réussite au travail. Il existe des stratégies d'adaptation qui peuvent aider.

• La paranoïa

Parfois, les gens s'inquiètent de ce que les autres pensent d'eux et ce qu'ils peuvent leur faire. La paranoïa peut causer beaucoup de détresse. De bonnes pratiques de soins personnels, comme un sommeil suffisant, une bonne nutrition et l'activité physique peuvent vous aider à vous sentir plus résistant lorsque la paranoïa est présente. Parler de vos soucis à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider à vous sentir plus soutenu même si l'autre personne ne comprend pas les raisons de votre paranoïa. Un type de thérapie spécifique, appelé Thérapie cognitivo-comportementale, s'avère très utile.

Les idées délirantes et la paranoïa peuvent être très difficiles au travail, mais des collègues et des responsables peuvent être très utiles pour vous aider à vérifier vos pensées et vos sentiments. Parfois, la paranoïa et les délires peuvent être si difficile à vivre que les gens commencent à changer leur façon de se comporter au travail. Une stratégie clé consiste à faire en sorte qu'un superviseur, un pair aidant ou un coach de travail sache que vous êtes en détresse et que vous avez besoin de prendre un congé.

• Les hallucinations

Parfois, les gens entendent des voix ou voient des choses qui n'existent pas dans l'environnement de travail. Ils peuvent même ressentir, goûter ou sentir quelque chose qui n'est pas là. Ces expériences sont appelées « fausses perceptions » ou « hallucinations ».

Pour certaines personnes, ces hallucinations ou fausses perceptions font partie de leur quotidien. Si cela est votre expérience, il se peut que vous trouviez difficile ou gênant de vous sentir satisfait et de réussir au travail. Il existe des stratégies d'adaptation qui peuvent aider.

Auto-évaluation – Stratégies pour traiter les symptômes psychotiques au travail

Instructions : Passez en revue la liste de stratégies suivantes. Cochez toutes les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Vous distraire d'une croyance dérangeante en faisant quelque chose qui retient votre attention, comme par exemple se concentrer sur l'une de vos tâches professionnelles ou parler avec un collègue.
- ☐ Vérifier vos croyances en parlant à quelqu'un en qui vous avez confiance (collègue, pair aidant, ami, conseiller en emploi ou praticien).
- ☐ Vous engagez dans un dialogue intérieur positif en vous disant qu'il est peu probable qu'il y ait des forces qui travaillent contre vous ou contre votre lieu de travail.
- ☐ Vous distraire avec une activité physique, comme faire une promenade à l'heure du déjeuner ou de la pause.
- ☐ Utiliser un discours intérieur positif. Voici une déclaration utile : « Je ne vais pas écouter ces voix. », ou "Je ne vais pas laisser ces voix m'atteindre.", ou "Je contrôle ces voix, et je ne vais pas y prêter attention ».
- ☐ Mettre les hallucinations « en arrière-plan ». Certaines personnes reconnaissent ce qu'elles entendent (ou voient ou sentent), mais n'y prêtent plus attention. Par exemple, vous pourriez vous dire : « j'entends encore cette voix critique. Je vais juste la laisser faire et l'ignorer. Je ne vais pas laisser cela me déranger ou m'affecter au travail. »
- ☐ Utiliser des techniques de relaxation. Certaines personnes trouvent que les hallucinations s'aggravent quand ils sont stressés au travail. Utiliser la respiration profonde ou une technique de relaxation musculaire au travail peut réduire le stress et réduire l'intensité de l'hallucination.

Planification – Faire face aux symptômes psychotiques au travail

Instructions : Passez en revue les différentes stratégies pour traiter les symptômes psychotiques au travail. Utilisez le tableau suivant pour écrire vos réponses.

Stratégie que j'aimerais essayer	Quand j'aimerais l'essayer	Étapes à initier

Les difficultés interpersonnelles

Chaque travail exige que les personnes s'entendent les unes avec les autres de manière à ce que le travail soit fait à temps et bien effectué. Les défis interpersonnels sont très courants dans le milieu du travail. Beaucoup de personnes doivent travailler avec d'autres personnes qu'elles n'aiment peut-être pas.

Certaines personnes sont mises au défi dans leurs relations parce qu'il leur est difficile d'écouter les autres sans interrompre et sans prodiguer de conseils. Parfois, les gens insistent sur le fait que leur opinion est la bonne, ce qui peut bouleverser et mettre mal à l'aise leurs collègues. Parfois les gens posent des questions trop personnelles, ce qui met les collègues mal à l'aise et même fâchés. Parfois, les gens discutent de sujets au travail qui peuvent être émotifs, comme la politique, la sexualité et la religion. Il est important de se rappeler que les personnes au travail sont diverses, ont des opinions et des modes de vie différents qui seront probablement différents de nos opinions et de nos modes de vie.

Le travail exige que nous interagissions de manière polie et respectueuse avec nos collègues. Il y a des stratégies pour améliorer les relations interpersonnelles au travail.

Auto-évaluation – Stratégies interpersonnelles au travail

Instructions : Passez en revue les stratégies suivantes. Cochez toutes les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Écoutez ce que dit un collègue sans juger ni commenter. L'écoute est la compétence interpersonnelle la plus importante. Les autres apprécient d'être écoutés.
- ☐ Tournez votre visage et votre corps vers la personne qui parle. Concentrez-vous sur les mots que la personne dit. Cela améliorera votre capacité à écouter sans distraction.
- ☐ Laissez votre collègue finir ce qu'il ou elle dit avant de partager votre opinion.
- ☐ Paraphrasez ce que l'autre personne a dit pour démontrer que vous comprenez ce qu'elle a dit. Par exemple, vous pourriez dire : « on dirait que vous dites _____ ».
- ☐ Entraînez-vous à écouter sans parler. Il est normal de se taire pendant qu'une autre personne parle.
- ☐ Pratiquez une technique de relaxation avant et pendant les conversations avec un collègue. Cela peut vous aider à bien écouter et à répondre sans donner de conseils ni critiquer.
- ☐ Fixez-vous de petits objectifs pour les conversations. Par exemple, une personne peut se fixer un objectif : « Aujourd'hui, durant ma pause déjeuner, je poserai une question à un collègue pour engager la conversation.
- ☐ Utilisez un discours intérieur positif. Donnez-vous le message : « J'ai quelque chose à offrir aux autres. »

Planification – Faire face aux problèmes interpersonnels au travail

Consignes : Passez en revue la liste des stratégies pour faire face aux problèmes interpersonnels au travail. Utilisez le tableau suivant pour écrire vos réponses.

Stratégie que j'aimerais essayer	Quand j'aimerais l'essayer	Étapes à initier

Prendre soin de soi au travail

Les pratiques d'autosoins sont ce que nous faisons pour prendre soin de nous-mêmes. Ce sont des tâches ou des activités quotidiennes qui nous aident à être et à nous sentir bien. Le travail exige que nous prenions soin de nous-mêmes afin d'avoir assez d'endurance émotionnelle et physique pour bien faire notre travail. Beaucoup de gens négligent leurs soins personnels quand leur vie devient occupée. Si une personne néglige ses soins personnels, elle peut ne pas se sentir assez bien pour aller travailler ou peut recevoir des commentaires négatifs sur son apparence, ses relations, ou le rendement au travail. Cela peut entraîner une perte d'emploi. Il existe des stratégies pour pratiquer des soins personnels sains pour le travail.

Le sommeil pour travailler

Dormir trop ou trop peu peut être très perturbant. Il est difficile de bien fonctionner au travail lorsque nous ne dormons pas assez. Trop dormir peut nous empêcher de nous rendre au travail à temps et faire nous sentir trop groggy pour bien effectuer notre travail.

Auto-évaluation - Stratégies d'autosoins – le sommeil pour travailler

Instructions : Passez en revue la liste suivante de stratégies d'autosoins pour le sommeil au travail. Veuillez cocher toutes les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Aller vous coucher et vous lever à la même heure chaque jour.
- ☐ Connaître votre sensibilité à la caféine concernant le café, le thé et les sodas. Certaines personnes sont très sensibles à la caféine et cela peut les empêcher de dormir la nuit.
- ☐ Faire de l'exercice ou participer à une activité physique modérée pendant une demi-heure chaque jour. La recherche montre que l'exercice modéré aide les personnes à dormir paisiblement.
- ☐ Participer à un rituel de relaxation nocturne avant de vous coucher (lecture, douche chaude, boire une tisane ou écouter de la musique).
- ☐ Dormir dans une pièce sombre.
- ☐ Éviter les écrans (téléphone, télévision, ordinateur) juste avant d'aller au lit.
- ☐ Faire de courtes siestes, de 20 à 30 minutes, pour lutter contre la somnolence et recharger votre énergie, booster votre mémoire et votre attention.

L'alimentation pour travailler

Une alimentation saine est un mode de vie qui soutient la capacité des personnes à bien fonctionner au travail. Il existe des aliments qui vous aident à bien performer, à avoir suffisamment d'énergie et à résister aux infections et aux virus. Prenez un petit-déjeuner chaque jour car cela améliore votre mémoire et votre attention. Essayez de manger une protéine maigre (œuf, poisson, poulet, viande et tofu), des céréales et beaucoup d'aliments colorés (épinards, chou frisé, tomates, légumes et fruits). Grignotez des noix. Manger trop ou trop peu peut interférer avec votre objectif, alors essayez d'avoir une alimentation équilibrée avec une grande variété d'aliments. Il existe des stratégies pour une alimentation saine qui peuvent soutenir votre objectif à bien travailler

Auto-évaluation - Stratégies d'autosoins – l'alimentation pour travailler

Instructions : Passez en revue la liste suivante de stratégies d'autosoins pour l'alimentation pour travail. Merci de vérifier toutes les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Manger coloré. Essayez de manger cinq couleurs différentes de fruits et de légumes par jour (rouge, vert, jaune, orange, violet).
- ☐ Apporter un repas et des collations au travail. Choisissez des options riches en protéines et faibles en matière grasse, comme la dinde, yaourt nature ou allégé, poulet/poisson grillé, fromage faible en matière grasse, noix et un fruit ou légume. Choisissez du pain ou des pâtes de grains entiers. Concevez une assiette composée à moitié de fruits et légumes, ¼ de protéines et ¼ de céréales/pâtes.
- ☐ Limiter votre consommation de sucre. Choisissez de l'eau ou des boissons sans sucre au travail. Utilisez le distributeur de boissons au travail seulement comme une friandise occasionnelle.
- ☐ Prendre un petit-déjeuner tous les jours. La recherche a établi un lien entre un petit-déjeuner sain et un travail où les performances sont améliorées. Cela vous aidera au niveau énergétique et vous aidera à avoir une pensée claire.
- ☐ Limiter les repas dans les restaurants fast-food pendant les pauses déjeuner à un plaisir occasionnel. Cette volonté non seulement vous aidera à bien manger, mais vous aidera à économiser de l'argent.
- ☐ Prévoir des collations santé lors des réunions du personnel. Encouragez vos collègues à partager des collations et repas sains au travail.
- ☐ Apprendre sur vos besoins nutritionnels individuels et sur votre bien-être pour soutenir votre santé comme une ressource pour une meilleure performance

professionnelle. Demandez à votre praticien de santé de vous recommander un nutritionniste.

- Obtenir de l'aide. Faites savoir à vos collègues que vous essayez de mieux manger afin de vous sentir au maximum de votre forme et pouvoir travailler de votre mieux.

Hygiène et tenue vestimentaire au travail

Différentes personnes ont des normes d'hygiène et de tenue différentes, mais il y a des normes communément acceptées pour la plupart des lieux de travail. Cela diffère d'un lieu de travail à l'autre. Les normes d'hygiène et de tenue vestimentaire pour un garage automobile seront différentes des normes d'hygiène et les normes de tenue vestimentaire pour un environnement de bureau.

Si les personnes négligent leur hygiène et leur tenue lorsqu'ils travaillent, cela peut entraîner des commentaires négatifs de la part des collègues et des dirigeants. Il peut être inconfortable pour les collègues et les dirigeants de devoir donner ce type de feedback, il est donc utile de se rappeler que les environnements de travail exigent au moins une bonne hygiène.

Pratiquer une hygiène et avoir une tenue appropriée selon les normes du milieu de travail est une exigence essentielle pour la plupart des emplois. Il existe des stratégies pour une hygiène et une tenue adaptée.

Auto-évaluation : hygiène et tenue vestimentaire au travail

Instructions : Passez en revue la liste suivante de stratégies pour l'hygiène et la tenue vestimentaire au travail. Veuillez cocher toutes les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Prévoir du temps chaque jour pour organiser vos vêtements de travail pour le lendemain. Choisir des vêtements propres et repassés. Choisissez une tenue différente chaque jour si possible.
- ☐ Prévoir du temps pour laver vos vêtements de travail chaque semaine.
- ☐ Pratiquer les tâches quotidiennes de son entretien personnel : Prévoyez suffisamment de temps avant le travail pour vous préparer.
 - ☐ Prendre sa douche
 - ☐ Se raser (si nécessaire)
 - ☐ Se peigner
 - ☐ Se brosser les dents au moins deux fois par jour
 - ☐ Utiliser un fil dentaire
 - ☐ Utiliser un rince-bouche pour garder une haleine fraîche
 - ☐ Utiliser un déodorant ou un anti-transpirant pour gérer les odeurs corporelles
 - ☐ Se laver et se couper les ongles
- ☐ Regarder comment vos collègues et dirigeants s'habillent et se présentent au travail. Adapter votre choix pour être en concordance avec les personnes dans votre environnement.

Planification - Stratégies pour l'hygiène et de la tenue vestimentaire au travail

Instructions : Passez en revue la liste des stratégies pour aborder l'hygiène et la tenue vestimentaire au travail. Utilisez le tableau suivant pour enregistrer vos réponses.

Stratégie que j'aimerais essayer	Quand j'aimerais l'essayer	Étapes à initier

Exemples de personnes qui utilisent des stratégies d'adaptation au travail

Lisez les exemples suivants sur la façon dont les gens ont utilisé une variété de stratégies d'adaptation en milieu de travail pour les symptômes de leur trouble de santé mentale et les défis afin de soutenir leur succès au travail.

Exemple 1

« Quand je me sens déprimé, j'ai tendance à me focaliser sur tous mes échecs. Ce qui m'aide est d'appeler ma sœur, qui me rappelle toujours ce que j'ai accompli. Lui parler me fait me sentir mieux, et je suis capable de me lever et d'aller travailler. »

Exemple 2

« Je n'ai jamais prêté beaucoup d'attention à mon apparence. Je me fichais de savoir si mes vêtements étaient propres ou assortis. Maintenant, avec un travail, je dois m'habiller correctement et être propre. Cela m'a aidé d'utiliser une liste pour passer en revue toutes les étapes que je devais effectuer pour me préparer pour aller au travail. »

Exemple 3

« Même si je prends des médicaments, j'entends parfois des voix. Parfois les voix sont fortes et me disent des choses dérangeantes. C'est difficile si je suis au travail, j'ai donc quelques stratégies que j'utilise pour cela. Je peux écouter de la musique sur mon I-Pod et cela aide à assourdir les voix. Je me promène aussi autour du bâtiment pendant quelques minutes. Tout cela semble beaucoup m'aider. »

Exemple 4

« Les gens qui travaillaient avec moi ne semblaient pas beaucoup m'apprécier. J'ai parlé à ma superviseuse. Elle m'a dit que peut-être les gens réagissent à la façon dont j'interagissais avec eux. Je sais que je parle beaucoup, et parfois j'interromps les autres quand ils parlent. Je me suis fixé comme objectif de devenir un meilleur auditeur. J'ai travaillé avec mon coach de travail pour m'entraîner. Je pense que ça m'aide. J'ai noué quelques amitiés au travail. »

Plan pour faire face aux défis et aux symptômes au travail

Le module 5 *Faire face aux défis et aux symptômes au travail* comprend plusieurs listes de contrôle et de feuilles de planification pour vous aider à identifier des stratégies d'adaptation concernant les symptômes et des défis spécifiques pour maximiser votre capacité à bien travailler.

Instructions : Utilisez vos feuilles de travail précédentes, consolidez et complétez le tableau.

Défis ou symptômes	Stratégie que je prévois d'utiliser/d'essayer

Résumé pour faire face aux défis et aux symptômes au travail

- Développer des stratégies pour faire face aux défis et aux symptômes peut aider à augmenter votre réussite et satisfaction au travail.
- L'utilisation d'une méthode étape par étape pour résoudre les problèmes peut vous aider à jouer un rôle actif dans la relève de vos défis.
- Les gens rencontrent souvent des défis au travail dans les domaines suivants :
 - La pensée
 - L'humeur
 - Les symptômes négatifs
 - Les symptômes psychotiques
 - Les relations interpersonnelles
 - Prendre soin de soi
- Il est important d'apprendre des façons de faire face aux symptômes comme stratégie pour réussir au travail.
- Il existe une variété de stratégies pour faire face aux défis et aux symptômes. Il est important de choisir celles qui, selon vous, vous aideront le plus et d'élaborer un plan pour mettre en œuvre les stratégies d'adaptation.

Faire face aux préjugés, à la discrimination et à l'auto-stigmatisation au travail

Les personnes souffrant de troubles mentaux peuvent être confrontées à des préjugés et à de la discrimination. Les préjugés et la discrimination sont des attitudes, des comportements et des actions négatives dirigés contre les personnes avec des problèmes de santé mentale. Les préjugés et la discrimination peuvent créer des difficultés lorsque les personnes reprennent le travail.

Il existe des lois pour protéger les personnes atteintes de troubles mentaux contre les préjugés et la discrimination au travail. Le gouvernement reconnaît que la pratique consistant à agir avec des croyances négatives sur les problèmes de santé mentale sont illégales. Même avec des lois qui les protègent, les personnes souffrant de troubles psychiques peuvent subir des formes subtiles de discrimination. Voici quelques exemples d'expériences vécues par des personnes en matière de discrimination au travail :

- *« Un de mes collègues avait l'habitude de parler dans mon dos. Il faisait souvent des blagues sur les troubles de santé mentale, même lorsque j'étais présent. (J'ai choisi d'être transparent sur ma condition.) Il savait évidemment très peu de choses sur les problèmes de santé mentale, en général, ou sur moi. J'ai choisi d'en parler avec lui. J'étais fatigué de son comportement. Je lui ai donné une brochure sur le trouble bipolaire et lui ai demandé de le lire. J'ai dit : « Il me semble que tu es très intéressé par cela. Tu parles beaucoup de problèmes de santé mentale, alors j'ai pensé que tu aimerais en savoir plus à ce sujet. Je lui ai aussi dit : « Il y a beaucoup d'autres choses intéressantes sur moi. Peut-être que tu aimerais mieux me connaître avant de parler à d'autres personnes sur moi." Je n'étais ni hostile ni sarcastique. J'ai décidé d'affronter les préjugés là où je les vois, une personne à la fois. »*
- *« Je pensais que mon patron me traitait différemment des autres caissières. Il connaît mon problème de santé mentale parce que j'ai eu de l'aide pour obtenir cet emploi grâce à un programme qui travaille avec des personnes ayant des problèmes de santé mentale. Il semblait me regarder plus que les autres. J'en ai parlé à mon job coach. Elle (mon coach) a dit que ça pouvait être vrai parce que certaines personnes pensent que les personnes souffrant de troubles psychiques ont besoin de beaucoup plus de soutien, ou qu'il pourrait m'observer parce que je suis nouvelle et que j'ai peut-être besoin de plus d'aide. Je n'ai pas envie d'en parler à mon patron. Ça faisait du bien juste de l'exprimer à haute voix. »*

Auto-évaluation – Stratégies pour faire face aux préjugés, à la discrimination et à l’auto-stigmatisation

Instructions : Passez en revue la liste suivante de stratégies pour faire face aux préjugés, à la discrimination et à l’auto-stigmatisation. Cochez les stratégies que vous aimeriez essayer.

- ☐ Pratiquez les soins personnels pour vous aider à augmenter votre résilience face aux préjugés et la discrimination.
- ☐ Renseignez et éduquez vous-même et les autres : Renseignez-vous autant que possible sur vos conditions. Soyez bien informé sur votre santé et votre bien-être.
- ☐ Informez vos amis et votre famille de votre diagnostic, dissiper les mythes courants et partager votre expérience de vie au sujet de votre problème de santé mentale.
- ☐ Connaissiez les lois qui protègent les personnes handicapées sur le lieu de travail.
- ☐ Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent au travail.
- ☐ Soyez explicite sur la façon dont quelqu'un peut vous aider. Il est difficile de deviner ce qu'une autre personne a besoin, alors faites savoir à vos collègues et superviseurs ce qui est utile.
- ☐ Si vous pensez avoir été victime de discrimination, contactez votre service juridique local sur le handicap et demandez des informations sur la marche à suivre.
- ☐ Refusez de vous assimiler à votre diagnostic : Vous êtes bien plus que votre diagnostic.
- ☐ Votre condition ne vous définit pas en tant que personne ou travailleur. Résistez à cette stigmatisation.
- ☐ Connaissiez-vous vous-même : ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, vos forces et vos limites. Appréciez et prenez soin de votre humanité.
- ☐ Partagez vos propres expériences : Parler de vos propres expériences et de votre rétablissement à des individus et des groupes de personnes peut vous aider à faire le point sur ce que vous avez réalisé.
- ☐ Rejoignez un groupe de défense ou de soutien : Il existe plusieurs groupes locaux et nationaux qui sont organisés pour défendre les droits des personnes diagnostiquées avec un problème de santé mentale et lutter contre les préjugés et la discrimination. Trouvez un groupe qui vous convient.

Notes personnelles :

Module 6 : Faire face au stress au travail

Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

"Prendre une pause au travail et aller faire une promenade sur le temps de midi m'aide à réduire mon anxiété.

Je me sens toujours plus détendu et moins débordé, prêt à affronter le reste de ma journée de travail quand je reviens. J'essaie de marcher vite, de respirer profondément, et j'écoute mon iPod avec ma musique préférée, pendant que je marche.

-Larry

Sommaire :

Module 6 : Faire face au stress au travail -----	201
INTRODUCTION-----	203
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE STRESS-----	204
FAIRE FACE AU STRESS ET AUX PROBLEMES DE SANTE MENTALE -----	205
CONSEILS ET STRATEGIES — FAIRE FACE AU STRESS-----	205
LES STRATEGIES POUR GERER LE STRESS -----	206
AUTO-EVALUATION — STRATEGIES POUR FAIRE FACE AU STRESS - CHECKLIST -----	208
EXEMPLES — FAIRE FACE AU STRESS -----	209
LES CAUSES DU STRESS -----	210
AUTO-EVALUATION — CHECKLIST DES EVENEMENTS DE LA VIE-----	211
AUTO-EVALUATION - CHECKLIST DES TRACAS AU TRAVAIL -----	212
LES SIGNES DE STRESS -----	213
AUTO-EVALUATION — CHECKLIST DES SIGNES DE STRESS-----	214
PREVENIR LE STRESS-----	215
ÉLABORATION D'UN PLAN DE PREVENTION POUR FAIRE FACE AU STRESS AU TRAVAIL-----	216
MON PLAN POUR FAIRE FACE AU STRESS AU TRAVAIL -----	218
RESUME - FAIRE FACE EFFICACEMENT AU STRESS -----	219

Introduction

L'intention *du module 6 : Faire face au stress au travail* est de :

- Comprendre comment vous vivez le stress.
- Décrire des façons de gérer efficacement le stress au travail.
- Construire des stratégies efficaces pour réussir votre gestion du stress au travail.

Faire face efficacement au stress au travail vous aidera à développer votre propre résistance au stress, de sorte que vous vous sentirez plus confiant face aux tracas quotidiens liés au travail.

Questions de réflexion :

- Les façons dont vous avez fait face au stress dans le passé étaient-elles efficaces ?

- Comment ont-elles été efficaces ou comment ne l'ont-elles pas été ?

Ce qu'il faut savoir sur le stress

Le stress est un terme que l'on utilise pour décrire une sensation de pression ou de tension. Les personnes disent souvent qu'ils sont « sous stress » ou « se sentent stressés » lorsqu'ils font face à des défis dans des situations ou des événements.

Le stress peut faire en sorte que les personnes se sentent menacées ou incapables d'accomplir les tâches requises.

Le stress fait partie de la vie de chacun. Il n'existe pas d'existence sans stress. Apprendre comment gérer le stress de la vie et le stress du travail est important pour le bien-être d'une personne et pour la réussite et le bien-être au travail.

Parfois, le stress survient lorsque l'on pense à des événements négatifs passés, comme la perte d'un emploi, les problèmes conjugaux ou un accident. Parfois, le stress provient d'événements positifs, comme trouver un nouvel emploi, un nouvel appartement ou devenir parent. Le stress peut aussi provenir d'événements qui n'ont pas encore eu lieu, comme un rendez-vous chez le médecin, un entretien d'embauche ou un examen.

Questions de réflexion :

- Qu'est-ce qui vous stresse ?

- Que se passe-t-il lorsque vous êtes stressé ?

Faire face au stress et aux problèmes de santé mentale

Comprendre le stress et son impact sur vous est important pour atteindre le bien-être.

Apprendre à gérer le stress de manière saine peut favoriser le bien-être et prévenir et diminuer les symptômes.

L'adaptation préventive est une approche de préparation à d'éventuels événements stressants. L'objectif de l'adaptation préventive consiste à renforcer votre résistance générale au stress afin qu'il en résulte moins de tension et un impact moins négatif sur votre vie.

Afin de poursuivre nos objectifs de vie, y compris l'objectif du travail, nous devons être prêts à assumer de nouveaux défis. Faire des changements dans nos vies, même positifs, peut être stressant. Faire face de façon préventive est une façon de voir les défis personnels, ainsi que les risques et les exigences qui y sont liés, comme des possibilités de croissance personnelle.

Conseils et stratégies – Faire face au stress

Faire face au stress efficacement est la clé d'une vie réussie et enrichissante. Apprendre à faire face au stress, plutôt que simplement réagir au stress, vous aidera à gérer les hauts et les bas de la vie avec force, espoir et santé.

Gérer efficacement le stress est particulièrement important au travail. Répondre au stress avec une stratégie personnelle vous permettra de travailler sans perturbation, et vous soutiendra dans l'atteinte de vos objectifs de travail.

Les stratégies pour gérer le stress

Il existe de nombreuses options pour gérer votre stress. Les stratégies contre le stress sont très individuelles. Certaines de vos stratégies peuvent mieux fonctionner à la maison, d'autres peuvent mieux fonctionner au travail, et certaines stratégies peuvent bien fonctionner dans n'importe quel environnement. Ce qui est le plus important c'est que vous pratiquiez la stratégie que vous choisissiez. Lorsque vous pratiquez votre stratégie de façon régulière, vous l'améliorez, et elle fonctionnera plus efficacement lorsque vous en aurez besoin.

Voici quelques exemples de stratégies pour gérer le stress :

- **Parler à quelqu'un**

Envisagez de parler à un pair, un collègue au travail ou un job coach. La recherche d'emploi et le démarrage d'une activité professionnelle peuvent être stressants. En parler peut vous aider.

- **Utiliser des techniques de relaxation**

Les techniques de relaxation réduisent le stress dans notre esprit et notre corps. Vous pouvez envisager de suivre un cours ou demander à un professionnel de vous aider à pratiquer. Pratiquez-les au travail et à la maison chaque jour.

- **Utiliser l'auto-conversation positive**

Utilisez des déclarations « je peux ». Faites-vous des commentaires positifs. Ayez l'intention d'avoir dans votre vie l'approche du « verre est à moitié plein ».

- **Garder votre sens de l'humour**

N'oubliez pas de voir l'humour dans ce qui vous arrive. Riez, regardez un clip YouTube et passez du temps avec des personnes au travail qui vous font rire et qui se sentent bien.

- **Pratiquer votre spiritualité ou votre religion**

Prévoyez du temps dans votre semaine pour vous impliquer dans les communautés religieuses de votre choix ou dans votre pratique spirituelle. Souvent, un sentiment de connexion avec sa spiritualité et sa foi apporte la paix et renforce la résistance au stress.

- **Faire de l'exercice physique**

Essayez d'être physiquement actif à un rythme modéré pendant au moins 30 minutes par jour. L'exercice est un anti-stress connu et peut aider à promouvoir la résistance au stress. Faire une promenade chaque matin avant d'aller au travail, utilisez les escaliers au travail au lieu des ascenseurs et envisagez rejoindre un club de remise en forme.

- **Écrire un journal**

Écrire vos pensées et vos sentiments dans un journal peut vous aider à vous exprimer. Choisissez un moment chaque jour. Gardez un temps consacré à l'écriture. Mettre vos pensées et vos sentiments à plat sur un papier peut vous aider à vous détendre.

- **Faire ou écouter de la musique**

Jouer de la musique est un excellent moyen de se détendre et de faire face au stress quotidien. Écouter de la musique sur le chemin du travail ou sur le chemin du retour peut vous aider à vous détendre.

- **Pratiquer une activité artistique ou un passe-temps**

Prenez le temps de pratiquer votre art ou votre passe-temps.

- **Jouer à des jeux sur votre ordinateur ou smartphone**

Choisissez un moment de la journée, comme l'heure du déjeuner ou après le travail, pour jouer à un jeu sur votre ordinateur ou smartphone. Ces jeux peuvent être excellents pour l'attention, la mémoire et le rappel, tout en vous aidant à vous détendre.

- **Regarder la télévision ou des films**

Passez du temps à regarder la télévision ou des films que vous aimez.

- **Pratiquer la pleine conscience et la méditation**

Apprenez et pratiquez les techniques de méditation et de pleine conscience. Les techniques demandent une pratique au quotidien, mais peuvent vous apporter du bien-être dans votre vie et au travail.

Auto-évaluation – Stratégies pour faire face au stress - Checklist

Instructions : Passez en revue la liste des stratégies d'adaptation ci-dessous. Cochez ceux que vous utilisez actuellement et ceux que vous aimeriez essayer. Pour « Autre », indiquez les stratégies que vous utilisez actuellement ou que vous connaissez qui ne sont pas répertoriées.

Stratégie	Je l'utilise	J'aimerais l'essayer
Parler à quelqu'un		
Utiliser des techniques de relaxation		
Utilisez un discours intérieur positif		
Garder le sens de l'humour		
Pratiquer la spiritualité/religion		
Faire de l'exercice physique		
Écrire un journal		
Faire ou écouter de la musique		
Pratiquer une activité artistique ou un passe-temps		
Jouer à des jeux sur un ordinateur/smartphone		
Regarder la télévision ou des films		
Pratiquer la pleine conscience/méditation		
Autre :		
Autre :		
Autre :		

Exemples – Faire face au stress

Les gens développent différentes stratégies pour faire face efficacement au stress, selon ce qui fonctionne pour eux.

« Pour moi, c'est très stressant d'arriver à l'heure au travail car je dois prendre les transports publics. C'est très peu fiable. Je commence la veille à m'inquiéter pour être à l'heure et cela peut me rendre insomniaque, avoir des migraines et me sentir si anxieux qu'en fait, je dois me faire porter malade ! J'ai donc appris à rédiger la veille une liste de choses à faire, ce qui m'aide à me souvenir de tout ce que j'aurai à faire le matin. Ensuite, je me lève assez tôt pour me préparer et faire face à d'éventuelles lenteurs dans le métro. Une fois que je suis dans le métro avec du temps devant moi, je peux me détendre. »

« Ces derniers temps, j'ai subi beaucoup de stress au travail. Beaucoup de personnes ont été licenciés l'été dernier, on se retrouve avec plus de travail à faire dans le même laps de temps. Il y a environ un mois, j'ai commencé à avoir de l'urticaire sans raison. Ça a commencé sur mes jambes puis ça s'est étendu sur tout mon corps. Les démangeaisons sont si fortes et je me sens paniqué. Je me sens aussi très en colère pour de petites choses. Mon thérapeute m'a appris des techniques de respiration profondes pour m'aider lorsque l'urticaire apparaît et que je me sens paniqué, et mon patron m'a suggéré que lorsque je commence à me sentir dépassé et en colère, je fasse une pause et le tour du pâté de maisons. Je prends aussi du Benadryl pour l'urticaire. Ces stratégies m'aident à faire face plus efficacement. »

Les causes du stress

Les personnes trouvent que différentes choses peuvent être stressantes. Ce qui peut être stressant pour quelqu'un peut ne pas l'être à un autre. Certaines personnes trouvent l'agitation d'une ville stressante, tandis que d'autres trouve ça excitant. Certaines personnes trouvent que les réunions du personnel sont stressantes, tandis que d'autres aiment les plaisanteries et les discussions avec les collègues. Savoir ce que vous trouvez personnellement stressant vous aidera à développer des stratégies d'adaptation efficaces au travail.

Le stress a tendance à se diviser en deux catégories : les événements de la vie et les tracas quotidiens au travail.

Les événements de la vie

Les événements de la vie font référence à des expériences telles que déménager, se marier, la mort d'un être cher, avoir un bébé. Certains événements de la vie sont plus stressants que d'autres ; par exemple, divorcer est généralement plus stressant que de changer d'emploi. Plus vous rencontrez d'événements de la vie sur une courte période de temps, plus vous vous sentirez stressé. Le stress lié à ces événements de la vie peut avoir un impact sur votre réussite et satisfaction au travail.

Les tracas quotidiens du travail

Le travail, comme notre vie de tous les jours, est fait de tracas quotidiens. Les échéances, les projets, le bruit et certaines personnalités peuvent être des tracas quotidiens au travail. Plus les tracas quotidiens liés à votre travail, à votre rôle et au cadre vous affectent, plus vous pouvez vous sentir stressé. Le stress lié aux tracas quotidiens au travail peut également avoir un impact sur votre réussite et votre satisfaction au travail.

,

Auto-évaluation – Checklist des événements de la vie

Instructions : Cochez chaque événement de la vie que vous avez vécu au cours de la dernière année.

☐ Un déménagement ☐ Un mariage ☐ Un enfant ☐ Un divorce ou une séparation ☐ Une blessure ☐ Des maladies ☐ Un nouveau travail ☐ Une perte d'emploi ☐ Hériter ou gagner de l'argent ☐ Des problèmes financiers ☐ Un accident ou maladie d'un être cher ☐ Le décès d'un être cher ☐ Avoir été victime d'un préjudice ☐ Avoir des problèmes avec la loi ☐ Un nouveau petit ami ou petite amie ☐ Une rupture avec son petit ami ou sa petite amie	☐ Arrêter de fumer ☐ Suivre un régime ☐ De nouvelles responsabilités à la maison ☐ De nouvelles responsabilités au travail ☐ Pas d'endroit où vivre ☐ Une hospitalisation ☐ Boire ou utiliser des drogues illicites qui ont causé des problèmes ☐ Autre _____ ☐ Autre _____ ☐ Autre _____
---	--

_____ Nombre total d'événements de la vie cochés.	Stress modéré : 1 événement Stress élevé : 2-3 événements Stress très élevé : Plus de 3 événements
---	--

Auto-évaluation - Checklist des tracas au travail

Instructions : cochez les activités et les événements professionnels que vous avez vécus comme stressants dans le cadre de vos emplois précédents.

☐ Conflit avec le patron/superviseur ☐ Conflit avec les collègues ☐ Conflit avec les clients ☐ Respecter les délais ☐ Responsabilités accrues au travail ☐ Résoudre une crise au travail ☐ Gérer de nouvelles tâches ☐ Commettre des erreurs au travail ☐ Se sentir frustré par les erreurs ☐ Se sentir incompetent au travail ☐ Se sentir sensible aux critiques et aux commentaires ☐ Difficulté à se concentrer ☐ Ressentir des symptômes au travail ☐ Ressentir les effets secondaires des médicaments au travail	☐ Changements inattendus dans l'environnement de travail ☐ Perdre patience ou ne pas être capable de contrôler sa colère ☐ Émettre des suggestions qui sont rejetées ☐ Manque de collaboration des collègues ☐ Prendre la parole devant d'autres personnes ☐ Anticiper les difficultés ☐ Ne pas savoir quand ou comment interrompre les gens au travail ☐ Autre _____ ☐ Autre _____ ☐ Autre _____
--	--

____ Nombre total de tracas professionnelles et d'événements cochés.	Stress modéré : 1 tracas Stress élevé : 2-3 tracas Stress très élevé : Plus de 3 tracas
--	---

Les signes de stress

Le stress affecte les personnes physiquement, émotionnellement et cognitivement. Il affecte le comportement, l'humeur et les pensées. Certaines personnes ne ressentent que des signes physiques de stress, comme des tensions musculaires, des maux de tête ou des problèmes de sommeil. D'autres personnes ont du mal à se concentrer. Certaines personnes deviennent irritables ou larmoyantes. D'autres peuvent marcher ou se ronger les ongles. La réaction de chaque personne au stress est individualisée.

Être conscient de vos propres signes personnels de stress peut être très utile. Quand vous recherchez un travail ou que vous travaillez, il est vraiment important de reconnaître vos signes de stress, afin que vous puissiez commencer à faire quelque chose à leur sujet avant qu'ils n'interfèrent avec votre réussite au travail.

Questions de réflexion :

- Comment vivez-vous le stress ?
- Quels sont vos signes physiques, émotionnels ou cognitifs indiquant que vous êtes stressé ?

Auto-évaluation – Checklist des signes de stress

Instructions : Encerclez les signes que vous remarquez lorsque vous vous sentez stressé.

Les signes physiques	Les signes émotionnels	Les signes cognitifs
☐ Maux de tête ☐ Transpiration ☐ Mal de dos ☐ Changement d'appétit ☐ Difficulté à s'endormir ☐ Besoin accru de sommeil ☐ Tremblements ☐ Problèmes de digestion ☐ Maux d'estomac ☐ Bouche sèche ☐ Autre _____ ☐ Autre _____	☐ Pleurs ☐ Colère ☐ Tensions ☐ Désespoir ☐ Solitude ☐ Nervosité ☐ Agitation ☐ Irritabilité ☐ Autre _____ ☐ Autre _____	☐ Problèmes de concentration ☐ Oublies ☐ Indécision ☐ Difficulté à se souvenir ☐ Facilement distrait ☐ Sujet aux accidents ☐ Difficulté à se centrer sur l'essentiel ☐ Pensée en noir et blanc ☐ Autre _____ ☐ Autre _____

Prévenir le stress

Agir pour prévenir le stress est une opportunité pour vous de progresser vers vos objectifs. Si vous vous apprêtez à retourner travailler ou si vous travaillez déjà, vous pouvez prendre des mesures pour éviter que le stress n'interfère avec votre travail. C'est une façon positive de réussir et d'être satisfait en tant que travailleur.

Les étapes clés :

1. Reconnaissez vos signes de stress lorsqu'ils se produisent.
2. Choisissez une stratégie basée sur le type de symptôme pour réduire votre expérience de stress.
3. Utilisez régulièrement la stratégie pour éviter de manière proactive que le stress ne vous affecte.

La prévention du stress est un aspect important de votre mode de vie. Les stratégies que vous trouvez les plus utiles sont de puissants moyens de prendre bien soin de vous. Prendre soin de soi de cette façon peut vous libérer pour faire les choses que vous voulez dans la vie, comme travailler, étudier ou être en couple.

Les stratégies qui vous aident à éviter de vous sentir stressé sont des tampons. Ils renforcent votre résilience au stress, donc avec le temps, vous êtes plus fort face au stress.

Vos stratégies seront plus efficaces si vous les intégrez à votre vie quotidienne. De cette façon, vous pouvez empêcher le stress positif et négatif de vous affecter vous et vos objectifs.

Élaboration d'un plan de prévention pour faire face au stress au travail

L'élaboration d'un plan de prévention pour faire face au stress peut être un outil de bien-être important pour votre travail. Un plan de prévention est utile car il vous prépare à agir face au stress au lieu de réagir au stress. Le plan de prévention est votre carte individuelle qui vous indiquera comment vous serez proactif dans la réponse au stress qui se produit dans votre vie et au travail.

Étapes à suivre pour élaborer un plan de prévention pour faire face au stress au travail :

1. Dressez la liste des situations stressantes dont il faut être conscient.
2. Énumérez les signes indiquant que vous êtes stressé.
3. Choisissez une variété de stratégies pour prévenir le stress au travail.
4. Dressez la liste de vos stratégies pour faire face au stress au travail.

Exemple : Plan de prévention pour faire face au stress au travail

1. Les situations stressantes dont il faut être conscient :

- *Commettre des erreurs au travail*
- *Gestion de nouvelles tâches*
- *Expérimenter des symptômes au travail*

2. Les signes que je suis stressé :

- *Physique : Transpiration - Modification de l'appétit*
- *Émotionnel : Désespéré - Se sentir agité*
- *Cognitif : Indécis - Facilement distrait*

3. Mes stratégies pour prévenir le stress au travail :

- *se mettre en lien avec des soutiens potentiels*
- *Identifiez trois événements positifs qui m'arrivent chaque jour*
- *Mangez des repas équilibrés*

4. Mes stratégies pour faire face au stress au travail :

- *Parlez à mon tuteur chaque fois que je ressens du stress au travail.*
- *Utilisez des techniques de relaxation. Je vais essayer d'aller me promener et pratiquer des exercices de respiration au moins une fois pendant mon temps de pause.*
- *Utilisez un discours intérieur positif : "Je sais que je peux le faire et avec de la patience, tout ira bien."*

Mon plan pour faire face au stress au travail

1. Les situations stressantes dont il faut être conscient :

-
-
-

2. Les signes qui indiquent que je suis stressé :

- Physiques :
- Émotionnels :
- Cognitifs :

3. Mes stratégies pour prévenir le stress au travail :

-
-
-

4. Mes stratégies pour faire face au stress au travail :

-
-
-

Résumé - Faire face efficacement au stress

- Le stress est un sentiment de pression, d'effort ou de tension qui accompagne les situations difficiles. Le stress fait partie de la vie et du travail.
- Faire face efficacement au stress peut vous aider à réduire les symptômes et à réussir au travail.
- Les événements de la vie, les tracas quotidiens et les tracas au travail sont des sources de stress. Il y a, à la fois du stress positif et du stress négatif, mais nous expérimentons souvent les deux types de stress de manière similaire.
- Vous pouvez empêcher le stress de vous affecter à la maison et au travail, en utilisant une variété de stratégies qui vous protègent du stress, telles que l'exercice quotidien, parler avec des pairs et obtenir assez de sommeil chaque nuit.
- Choisir des stratégies de mieux-être et les pratiquer régulièrement peut vous aider à gérer et faire face au stress de manière efficace au travail.
- Vous pouvez élaborer un plan de prévention individuel pour faire face au stress au travail qui vous prépare à gérer efficacement le stress lorsqu'il survient au travail.

Notes personnelles :

Module 7 : Établir des relations sociales au travail

Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

« J'ai encore besoin de soutiens, mais j'ai appris à bien les utiliser. Ma vie professionnelle m'a donné le courage de relever d'autres défis dans ma vie. J'ai une petite amie maintenant, et j'ai une vie sociale très occupée. J'accompagne également des personnes qui comme moi essayent de reconstruire leur vie après avoir connu un problème de santé mentale difficile. »

-DW, Enseignant

Sommaire :

Module 7 : Établir des relations sociales au travail -----	221
INTRODUCTION -----	223
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES RELATIONS ET LE TRAVAIL -----	223
LES RELATIONS DE TRAVAIL POSITIVES AU TRAVAIL -----	224
LES RELATIONS DE SOUTIEN -----	224
LES TYPES DE SOUTIEN -----	226
AUTO-EVALUATION – RELATIONS DE SOUTIEN -----	227
CONSEILS ET STRATEGIES - AMELIORER LES RELATIONS -----	228
SOCIALISER AVEC LES PERSONNES AU TRAVAIL -----	228
CONVERSER AVEC DES PERSONNES AU TRAVAIL -----	230
PARTAGER DES INFORMATIONS PERSONNELLES AU TRAVAIL -----	231
DEVELOPPER LE SOUTIEN SOCIAL -----	232
AUTO-EVALUATION – LES HABILETES SOCIALES AU TRAVAIL -----	233
ÉLABORER UN PLAN – SE CONSTRUIRE DES SOUTIENS SOCIAUX AU TRAVAIL -----	234
PLAN POUR LA MISE EN PLACE DE SOUTIENS SOCIAUX AU TRAVAIL -----	235
RESUME DE LA MISE EN PLACE DES RELATIONS SOCIALES AU TRAVAIL -----	236

Introduction

L'intention du Module 7 : *Se construire des relations sociales pour le travail* est de :

- Décrire les façons d'utiliser les relations et le soutien social pour améliorer votre réussite et satisfaction au travail.
- Identifiez les relations dans votre vie qui vous soutiennent et les relations qui pourraient être moins favorables.
- Proposer des conseils et des stratégies pour renforcer vos relations au travail.
- Créez un plan pour obtenir le soutien dont vous avez besoin pour réussir et être satisfait au travail.

Ce qu'il faut savoir sur les relations et le travail

- La plupart des emplois exigent de travailler avec des personnes.
- Les relations de soutien sont celles qui vous offrent des encouragements et/ou de l'aide.
- La plupart des gens aiment avoir des relations positives à l'intérieur et à l'extérieur du travail.
- La recherche montre que des relations positives peuvent aider à réduire le stress.
- La recherche montre également que des relations positives peuvent aider à réduire les rechutes de trouble de santé mentale.
- Développer de bonnes compétences interpersonnelles peut vous aider à établir et à maintenir des relations positives avec d'autres personnes.
- Lorsque vous avez des relations positives au travail, vous vous sentez résilient et moins vulnérable.
- Des relations positives au travail peuvent vous faire vous sentir bien dans votre peau et plus optimiste quant à l'avenir.
- Les relations peuvent vous aider à intégrer des conseils importants, des habitudes, des règles tacites ou des faits sur le milieu de travail qui peuvent vous aider à réussir à garder un emploi.

Les relations de travail positives au travail

Exemple :

« Je travaille dans la cuisine de l'hôpital depuis un an maintenant. Il m'a fallu un certain temps pour me réhabituer à travailler, et cela n'a pas toujours été facile car je ne suis pas à l'aise avec mon Français. Mais mes collègues ont été très gentils avec moi, ils ont toujours dit que mon Français était bon, et cela m'a été très utile quand j'avais l'impression que je ne pouvais pas effectuer le travail. Ils semblent intéressés par ma culture et ma famille. J'aime écouter leurs histoires sur ce qu'ils font le week-end. Nous parlons beaucoup pendant que nous préparons la nourriture, et j'ai commencé à partager un peu plus sur moi-même. »

Les relations de soutien

Les soutiens sociaux sont :

- Un réseau de famille, d'amis, de collègues et de professionnels qui fournissent encouragements et qui se soucient de vous.
- Les personnes qui vous apportent un soutien émotionnel.
- Les personnes dans votre vie qui croient que vous pouvez vous rétablir et vivre dans le bien-être.
- Des personnes qui vous acceptent tel que vous êtes et vous soutiennent dans les changements que vous essayez de faire.
- Des personnes prêtes à vous prêter main-forte lorsque vous avez besoin d'aide.

Presque n'importe quelle personne dans votre vie peut faire partie de votre réseau de soutien, si elle est disposée et capable de le faire, c'est-à-dire vous offrir l'aide ou l'encouragement que vous souhaitez. Personne ne peut nous offrir tous les soutiens dont nous avons besoin, c'est pourquoi il est idéal d'avoir un réseau de personnes qui peuvent vous soutenir de différentes façons.

Les soutiens potentiels :

- Le conjoint ou partenaire
- Les collègues de travail
- Les membres de la famille
- Les pairs
- Les voisins
- Les copains
- Les contacts sociaux comme le commis du magasin, les gens de votre salle de sport, etc.
- Les membres de votre église, synagogue ou temple
- Les camarades de classe
- Des professionnels, comme un conseiller en emploi, un psychiatre, une infirmière, un coordinateur, etc.

Questions de réflexion :

- Qui fait actuellement partie de votre réseau de soutien ?

- De quelles manières vous soutiennent-ils ?

Les types de soutien

Différentes personnes sont disposées et capables d'offrir différents types de soutien. Certaines personnes sont formidables pour écouter et encourager, mais ne peuvent pas vous aider à réaliser certaines choses. D'autres personnes peuvent être désireuses de vous aider à faire certaines choses, mais ne veulent ou ne peuvent pas vous aider en ce qui concerne un problème émotionnel. Il est préférable d'avoir plus d'une personne dans votre vie qui, selon vous, vous soutiennent.

Voici différents types de soutien que les personnes peuvent vous offrir :

- Un soutien émotionnel qui favorise un sentiment de réconfort. Par exemple, quelqu'un qui vous écoute, vous encourage et vous comprend.
- Un soutien matériel est un bien ou un service qui répond à des problèmes pratiques. Par exemple, un ami vous ramène de l'épicerie à la maison ou votre frère qui vous prête 20 € jusqu'au jour de votre paie.
- Le soutien informationnel est une information ou un conseil qui vous aide à donner un sens à une situation dans votre vie. Par exemple, votre patron vous explique comment remplir un formulaire pour le travail, ou votre meilleur ami vous donne son avis sur la chemise qui vous va le mieux.
- Le soutien pédagogique est une aide pour apprendre à faire quelque chose que vous ne savez pas faire. Par exemple, votre collègue vous apprend à vous servir d'une feuille de calcul Excel.

Différentes personnes peuvent vouloir ou pouvoir vous offrir différents types de soutien. Par exemple, les patrons donneront souvent un soutien informationnel ou pédagogique, mais ils ne donnent pas toujours un soutien affectif.

Auto-évaluation – Relations de soutien

Consignes : Voici une série de questions qui vous aideront à déterminer votre degré de satisfaction avec la quantité et la qualité des relations de soutien dans votre vie aujourd'hui.

1. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de vos relations actuelles ?

1	2	3	4	5
Très insatisfait				Très satisfait

Commentaires :

2. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait du soutien que vos relations vous apportent ?

1	2	3	4	5
Très insatisfait				Très satisfait

Commentaires :

3. Si vous travaillez, êtes-vous satisfait des relations que vous avez au travail ?

1	2	3	4	5
Très insatisfait				Très satisfait

Commentaires :

Conseils et stratégies - Améliorer les relations

Beaucoup de gens dépendent de leurs relations de travail. Les relations au travail peuvent vous aider à réussir et à être satisfait. Il existe deux stratégies générales pour augmenter les relations qui vous soutiennent. La plupart des gens trouvent utile d'utiliser ces deux stratégies :

1. Augmentez le nombre de personnes avec lesquelles vous êtes en contact.
2. Améliorez la qualité de vos relations avec les personnes avec qui vous avez des contacts réguliers.

Socialiser avec les personnes au travail

Le travail est un lieu naturel pour se relationner avec les autres.

Exemple :

« J'ai obtenu un travail à temps partiel et j'étais nerveux à l'idée de commencer. A la pause le premier jour, j'ai vu certaines personnes autour des distributeurs automatiques. J'ai vu une femme qui avait l'air sympathique qui m'a fait signe. Je suis allé me présenter. Elle n'a pas dit grand-chose mais m'a juste demandé comment se passait ma première journée et m'a présenté à tout le monde. J'étais vraiment content parce que je sentais que j'allais vraiment aimer mon nouveau travail. »

Beaucoup de gens socialisent avec des gens avec qui ils travaillent. En fait, le travail peut être un excellent endroit pour rencontrer des gens et se faire des amis. Voici quelques éléments importants à retenir sur la socialisation au travail :

- Le but premier du travail est d'être productif. Il est important de se concentrer sur son travail et utiliser les pauses et les repas pour établir des liens sociaux avec les gens.
- Les lieux au travail où les conversations susceptibles d'être sociables sont : la salle à manger ou la salle de repos, l'accueil ainsi que d'autres zones à l'extérieur du bâtiment.
- Les amitiés au travail commencent graduellement. Généralement, les gens travaillent ensemble pendant un certain temps avant qu'une amitié ne se développe.
- Il est utile d'être amical et de montrer de l'intérêt pour vos collègues afin de commencer une amitié de travail.

Questions de réflexion :

- Quelles expériences avez-vous eu de socialisation avec des personnes au travail ?
- Quels sont vos espoirs par rapport à avoir des amitiés au travail ?

Converser avec des personnes au travail

Avoir des conversations avec des personnes au travail peut être très agréable. Il est utile de connaître la culture du lieu de travail et savoir quand converser et avec qui. Voici quelques conseils pour converser avec des collègues :

- Choisissez quelqu'un qui souhaite parler. Vous devez observer certains indices pour savoir qui est disponible pour les conversations. En général, une personne ouverte à la conversation est :
 - Pas occupée à faire des tâches ou d'autres activités
 - Elle établit un contact visuel avec vous
- Choisissez un sujet de conversation « sûr ». Les sujets généralement sûrs sont des sujets impersonnels qui ne dérangeront ni n'offenseront personne. Des sujets tels que la politique ou la religion ont tendance à être très émotionnels pour les personnes, donc jusqu'à ce que vous connaissiez bien quelqu'un, il peut être utile de choisir d'autres thèmes de conversation. Les sujets dont les gens aiment parler au travail sont souvent :
 - La météo
 - Les activités de travail
 - Les événements sportifs
 - Les intérêts, comme la télévision, la musique, les familles
- C'est bien de faire des compliments et de faire des commentaires positifs. Les gens aiment entendre des éloges et apprécient les commentaires positifs. Soyez très prudent si vous complimentez une personne du sexe opposé sur son apparence ; cela pourrait être interprété à tort comme du flirt, ou pire, du harcèlement.
- Une excellente façon de montrer de l'intérêt pour ce que l'autre personne dit est de garder un contact visuel, hocher la tête et poser des questions qui reflètent votre intérêt pour l'autre personne.
- Il est important de garder votre socialisation au travail brève. Une façon de mettre fin à une conversation est de dire : "Je dois retourner au travail maintenant." ou "j'ai été ravi de parler avec vous."

Partager des informations personnelles au travail

Échanger avec les personnes quelque chose sur vous-même est une façon de se rapprocher des autres. Partager une information personnelle se fait généralement une fois que les personnes se connaissent mieux au fil du temps. Voici quelques conseils sur le partage d'informations personnelles au travail.

- Partager des informations personnelles au travail peut être délicat. Si vous en dites trop, l'autre personne peut se sentir submergée par l'information et vous pouvez vous sentir trop exposé. Si vous en dites trop peu, les gens peuvent vous considérer comme distant.
- Divulguer des informations sur votre état de santé mentale ou tout état de santé aux mauvaises personnes, ou au mauvais moment, peut vous amener à vous sentir vulnérable au travail. De nombreuses personnes ont encore des préjugés sur les problèmes de santé mentale.
- La divulgation d'une maladie n'est pas quelque chose que vous devez faire. Quand une relation devient plus proche, vous pouvez décider de parler de vos expériences de problèmes de santé mentale.
- En général, vous pouvez vous sentir à l'aise en fonction de votre niveau de partage d'informations personnelles en lien avec le niveau que l'autre personne a partagé avec vous. Par exemple, si la personne avec laquelle vous discutez vous parle d'un désaccord avec sa fille ce matin-là, vous pouvez probablement vous sentir en sécurité en parlant de vos relations familiales.
- À mesure que vous apprenez à mieux connaître une personne, vous pouvez augmenter la quantité d'informations personnelles à partager.

Développer le soutien social

Le soutien social est important pour tout le monde, et vous constaterez peut-être que vous désirez plus de soutien social lorsque vous recherchez un emploi ou lorsque vous travaillez. Voilà quelques stratégies importantes pour développer le soutien que vous recevez des personnes de votre entourage :

- Dressez une liste des personnes qui vous soutiennent et faites un effort pour entrer en contact avec eux.
- Restez en contact avec les personnes. Téléphoner, envoyer des SMS et des e-mails à des amis pour les informer de vos efforts au travail est une façon de solliciter leur soutien.
- Faites des projets avec les autres. La camaraderie est une forme importante de soutien.
- Souvent, pour avoir un ami, il faut être un ami. Il est important d'offrir votre amitié aux personnes qui vous soutiennent.
- Rejoignez un groupe d'entraide ou de soutien. De plus en plus de personnes se rencontrent dans le but d'offrir et de recevoir un soutien. Le soutien par les pairs est très puissant. Regardez autour de vous et renseignez-vous sur les groupes de soutien dans votre communauté. Il existe plusieurs types de groupes de soutien.

Auto-évaluation – Les habiletés sociales au travail

Instructions : lisez les habiletés sociales suivantes et évaluez votre confiance en les utilisant au travail. Écrivez un exemple de cas où vous avez eu une expérience (positive ou négative) avec l'habileté dans la section des commentaires.

Habileté	Très confiant	Sur de moi	Je suis OK	Très peu confiant	Très insécurisé	Je ne sais pas	Commentaires
Trouver des endroits pour avoir des conversations							
Choisir les personnes avec qui avoir une conversation							
Initier une conversation avec des collègues de travail							
Trouver des sujets de conversations							
Démontrer mon intérêt pour les autres personnes							
Partager des Informations personnelles							
Parler de mes conditions de santé							
Demander de l'aide							

Élaborer un plan – Se construire des soutiens sociaux au travail

La mise en place d'un plan pour établir des soutiens sociaux au travail peut être un outil important dans votre rétablissement professionnel. Un plan est utile car il vous prépare à obtenir le soutien dont vous avez besoin pour votre succès et votre satisfaction en tant que travailleur. Une fois que vous avez terminé ce plan, il peut être utile de garder une copie à la maison et au travail pour rappel.

Plan pour la construction de soutiens sociaux au travail : Exemple

1. Les habiletés sociales que j'ai actuellement :

- On me perçoit comme une personne très sociable. Je rentre en contact généralement assez facilement avec les personnes.
- Je pense que j'ai un bon sens de l'humour et j'apprécie quand les gens font de l'humour.
- Je suis doué pour démontrer mon intérêt pour les autres.

2. Les personnes qui me soutiennent pour choisir, obtenir et garder un travail

- Mon cousin
- Mes pairs du programme
- Mon thérapeute

3. Les stratégies que j'essaie d'utiliser pour améliorer mon soutien social tout en travaillant :

- Je continuerai à faire des projets avec mes amis. Je les appelle au moins une fois par mois.
- Je continuerai à fréquenter mon groupe de soutien par les pairs.
- J'essaierai d'engager des conversations avec mes collègues si nous sommes en pause, surtout au moment du déjeuner. Je n'aime pas manger seul.

4. Compétences interpersonnelles que j'aimerais apprendre et pratiquer pour me sentir plus en confiance dans les relations sociales :

- Demander de l'aide
- Identifier les sujets de conversations

Plan pour la mise en place de soutiens sociaux au travail

1. Les compétences sociales que j'ai actuellement :

2. Les personnes qui me soutiennent dans ma préparation à choisir, obtenir et garder un travail :

3. Les stratégies que j'essaie d'utiliser pour améliorer mon soutien social tout en travaillant :

4. Les compétences interpersonnelles que j'aimerais apprendre et pratiquer pour me sentir plus en confiance dans le choix, l'obtention et le maintien de mes relations :

Résumé de la mise en place des relations sociales au travail

- Tout le monde a besoin et utilise des relations sociales pour se soutenir.
- Les relations au travail peuvent vous aider à vous sentir plus résilient et moins vulnérable.
- Les relations au travail vous aideront à vous sentir en lien avec vos collègues et à augmenter votre satisfaction, ce qui augmentera les chances de réussite au travail.
- Le travail peut être un bon endroit pour développer des relations sociales.
- Partager des informations personnelles est un bon moyen de se rapprocher d'un autre collègue, mais il est sage d'être prudent sur le partage d'informations trop personnelles jusqu'à ce que vous connaissiez mieux la personne

Notes personnelles :

Module 8 : Prévenir les rechutes

Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

"Avant de rechuter, mes migraines semblent devenir plus intenses et je me retrouve à ne pas pouvoir dormir. Les pensées paranoïaques sont un autre signe. Je m'isole de mes soutiens, et je passe beaucoup de temps sur l'ordinateur. J'ai appris à traiter ces signes avec sérieux et à utiliser mon plan de stratégies de coping. Cela m'a aidé à garder mon emploi au fil des ans. »

John-Formateur en informatique

Sommaire :

Module 8 : Prévenir les rechutes -----	238
INTRODUCTION-----	240
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES RECHUTES-----	240
PREVENIR LES RECHUTES -----	241
RECONNAITRE CE QUE SIGNIFIE VOTRE BIEN-ETRE-----	243
LES DECLENCHEURS DE SYMPTOMES-----	244
AUTO-EVALUATION - EXEMPLES DE DECLENCHEURS COURANTS-----	245
LES SIGNES AVANT-COUREURS-----	246
AUTO-EVALUATION – LES SIGNES AVANT-COUREURS COURANTS -----	247
LES SIGNES AVANT-COUREURS COURANTS-----	249
SIGNES AVANT-COUREURS PERSONNELS-----	250
AUTO-EVALUATION - IDENTIFIER VOS SIGNES AVANT-COUREURS-----	251
CONSCIENCE DES SIGNES AVANT-COUREURS -----	253
CONSEILS ET STRATEGIES - ÉVITER LES RECHUTES -----	254
QUESTIONNAIRE SUR LE TEMPS D'AGIR-----	255
ÉLABORATION D'UN PLAN DE PREVENTION DES RECHUTES-----	257
DES HISTOIRES REUSSIES - EMPECHER LES RECHUTES D'INTERFERER AVEC LE TRAVAIL. -----	261
RESUME – REDUIRE LES RECHUTES -----	262

Introduction

Le module 8, *Prévenir les rechutes* aborde les stratégies de prévention des rechutes ou la façon de minimiser la gravité des rechutes qui pourraient survenir. Il s'agit d'une stratégie clé pour réussir et être satisfait au travail ainsi que pour votre santé et votre bien-être en général.

L'intention du *Module 8 : Prévenir les rechutes* est :

- D'identifier les situations stressantes de votre passé qui ont contribué aux rechutes.
- D'apprendre à identifier vos propres signes avant-coureurs d'une rechute possible, en tant que façon de prendre en charge votre santé et votre bien-être.
- D'élaborer un plan de prévention des rechutes pouvant être utilisé au travail. Ce plan est un plan dynamique qui évoluera à mesure que vous apprendrez ce qui fonctionne pour vous et ce qui ne fonctionne pas. Élaborer et utiliser *Le plan de prévention des rechutes* est une stratégie de santé proactive.

Ce qu'il faut savoir sur les rechutes

Une rechute se produit lorsque les symptômes d'un trouble de santé mentale d'une personne s'aggravent à un degré tel que la personne est incapable de bien fonctionner au travail, à la maison, à l'école ou dans ses relations. Quelquefois les gens gèrent leurs rechutes en restant à la maison, mais parfois, lorsqu'une personne fait une rechute, elle doit aller à l'hôpital ou dans un centre de convalescence.

Les rechutes peuvent causer bon nombre de perturbations dans la vie d'une personne. Les relations peuvent être sous tension, la vie familiale peut être perturbée, l'école et le travail sont souvent manqués, et parfois les gens peuvent perdre leur emploi à la suite d'une rechute sévère.

Les problèmes de santé mentale affectent les personnes de façons très différentes. Certaines personnes ont de légers symptômes et ont rarement des rechutes. D'autres personnes éprouvent des symptômes intenses et peuvent avoir plusieurs rechutes nécessitant un arrêt maladie ou une hospitalisation. Certaines personnes ont des symptômes constants, mais n'ont pas de rechutes sévères. Chaque personne est unique dans ses symptômes, le niveau de détresse et les interférences qu'ils sont capables de tolérer pour fonctionner avec succès.

Apprendre à prévenir les rechutes est une compétence importante que vous pouvez utiliser pour maintenir votre santé et votre bien-être, ce qui vous soutiendra dans votre travail.

Les rechutes surviennent pour de nombreuses raisons. La recherche suggère que les rechutes sont plus susceptibles de se produire lorsque :

- Les personnes font face à plus de stress que d'habitude.
- Les personnes arrêtent de prendre leurs médicaments et n'utilisent plus leurs stratégies d'autosoins et de mieux-être
- Les personnes consomment de l'alcool et/ou des drogues.

Prévenir les rechutes

Prévenir les rechutes consiste à trouver et à utiliser des stratégies pour atténuer ou éliminer vos symptômes qui interfèrent sur votre bien-être à la maison, à l'école ou au travail. L'avantage d'apprendre à prévenir les rechutes, c'est que cela vous aidera à être en bonne santé pour pouvoir travailler.

Le processus de rechute pour la plupart des gens est subtil. Il s'agit généralement d'une augmentation progressive des premiers signes avant-coureurs et déclencheurs. Parfois, les gens ressentent une augmentation des symptômes qui s'aggravent progressivement sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. La rechute se produit souvent si lentement que les personnes ne le remarquent pas jusqu'à ce que leurs symptômes soient graves et qu'ils éprouvent des difficultés à la maison ou au travail.

Il est très important de savoir ce que le bien-être signifie pour vous et quels sont vos signes avant-coureurs pour que vous puissiez prendre votre santé en main et éviter que les choses ne s'aggravent. Si vous connaissez votre seuil où vos symptômes commencent à avoir un impact sur votre vie, vous pouvez alors choisir des stratégies pour les empêcher d'interférer avec votre fonctionnement.

Il existe de nombreuses façons de prévenir et de réduire une rechute. Vous avez déjà appris certaines stratégies importantes dans les modules précédents, notamment :

- Vous informer sur votre maladie.
- Identifier et connaître vos propres symptômes.
- Identifier comment le stress vous affecte et développer des stratégies d'adaptation.
- Choisir et participer à des stratégies de santé et de mieux-être pour vous aider à bien fonctionner.
- Bâtir des soutiens sociaux.
- Si vous prenez des médicaments, les utiliser efficacement.

Dans ce module, vous apprendrez quelques stratégies supplémentaires qui peuvent vous aider à rester en bonne santé afin de travailler avec bien-être.

Ces stratégies sont :

- Reconnaître les événements ou les situations qui ont contribué aux rechutes dans le passé.
- Identifiez les personnes, les lieux, les choses et les activités qui vous aident à être en bonne santé.
- Reconnaître les situations de travail passées qui peuvent avoir contribué aux rechutes.
- Élaborez votre propre plan de prévention de rechutes pour répondre aux signes avant-coureurs.
- Utilisez l'aide d'autres personnes dans votre vie : votre famille, vos amis, vos collègues, vos pairs et professionnels pour soutenir votre santé et votre bien-être afin d'éviter les rechutes.

Reconnaître ce que signifie votre bien-être

Les gens utilisent diverses stratégies de bien-être qui leur procurent joie, confort et satisfaction. Quelques stratégies de bien-être sont simples comme prendre une tasse de café chaque matin, prendre un bain ou écouter de la musique. D'autres choses pourraient être de sortir faire une promenade avec votre chien, d'assister à un événement religieux chaque semaine ou cuisiner un repas avec des amis.

Questions de réflexion :

- Lorsque vous vous sentez au mieux de votre forme, quels sont les habitudes ou outils de bien-être que vous utilisez ?
- Quelles sont les personnes avec qui vous sortez ?
- Qu'est-ce qui vous permet de savoir que vous allez bien ?

Il peut être utile d'énumérer vos stratégies de bien-être et de conserver la liste dans un endroit visible (c'est-à-dire votre tableau d'affichage au travail) ou sur une "note" sur votre smartphone. De cette façon, vous pouvez accéder à cette liste au travail lorsque vous en avez besoin.

Questions de réflexion :

- Quelles sont vos stratégies de mieux-être les plus importantes ?

Les déclencheurs de symptômes

Les déclencheurs sont des événements et des situations de la vie courante qui semblent contribuer à l'amorce d'une rechute. Certaines personnes peuvent identifier des circonstances spécifiques qui sont des stimuli déclencheurs et qui causent l'apparition de leurs symptômes.

Un exemple de déclencheur peut être une nuit ou deux sans sommeil, la consommation d'alcool, une pression de performance accrue au travail, des examens à l'école ou avoir un désaccord avec quelqu'un.

Auto-évaluation - Exemples de déclencheurs courants

Instructions : Le tableau suivant montre quelques exemples de déclencheurs courants. Veuillez cocher dans l'espace prévu, tout exemple qui reflète une expérience que vous avez vécue.

Descriptions personnelles des déclencheurs	Mon expérience vécue
J'ai remarqué que quand je sortais tard et que je n'avais pas assez de sommeil, j'avais tendance à avoir des symptômes pénibles.	
Quand je suis plus stressé au travail, avec des échéances à respecter par exemple, je vais sûrement commencer à avoir des symptômes.	
Quand il y a un changement dans ma vie, même un bon changement, comme obtenir un nouvel emploi, j'ai tendance à me sentir stressé. Alors mes symptômes semblent réapparaître.	
Chaque fois que mon patron me fait part de ses commentaires, je lutte intérieurement. Alors, souvent, mes symptômes s'aggravent.	
Le plus gros problème pour moi, c'est quand j'arrête de prendre mes médicaments. Après un certain temps, mes symptômes recommencent.	
Autre :	
Autre :	

Une fois que vous avez identifié une situation qui a semblé déclencher des symptômes dans le passé, pensez à comment vous pourriez gérer cette situation différemment si cela devait se reproduire. Réfléchissez à la façon dont vous pourriez gérer cette situation au travail.

Si vous identifiez certaines situations de travail stressantes, comme respecter des délais ou des commentaires des supérieurs hiérarchiques, la prochaine fois que vous rencontrez une telle situation stressante, utilisez les stratégies de bien-être que vous avez identifiées comme importantes.

Les signes avant-coureurs

Les signes avant-coureurs sont des changements précoces dans l'expérience intérieure ou le comportement d'une personne qui indiquent qu'une rechute est possible.

Même lorsque les gens font de leur mieux pour l'éviter, leurs symptômes peuvent réapparaître et ils peuvent avoir une rechute. Pour certaines personnes, une rechute peut survenir sur un court laps de temps, seulement en quelques jours, avec très peu ou pas d'avertissement. Cependant, la plupart des gens expérimentent la diminution de leur bien-être qui se développe progressivement sur de plus longues périodes de temps, comme sur plusieurs semaines.

Pour certaines personnes, les changements peuvent être si subtils au début qu'ils ne les remarquent même pas. Pour d'autres, les changements sont plus prononcés et plus pénibles.

Lorsque les gens repensent à une expérience de rechute, ils se rendent compte souvent que ces changements précoces, même les plus subtils, étaient des signes de la diminution de leur bien-être.

L'examen des signes avant-coureurs dont vous avez pris conscience lors d'emplois antérieurs peut être utile pour prévenir de futures rechutes. Vous avez peut-être remarqué un changement dans votre comportement au travail, ou peut-être que vos collègues ont remarqué ces changements.

Auto-évaluation – Les signes avant-coureurs courants

Certains signes avant-coureurs sont assez courants. D'autres sont plus individualisés. Le tableau suivant répertorie quelques exemples des signes avant-coureurs les plus courants.

Instructions : Cochez les exemples qui reflètent une expérience que vous avez vécue.

Signes avant-coureurs	Exemple	C'est comme moi
Se sentir trop tendu ou nerveux	Même prendre un café avec mes collègues au travail me rendait très nerveux. J'avais le sentiment que quelque chose de négatif allait arriver, et je n'arrêtais pas de trembler.	
Manger trop ou pas assez	J'ai d'abord commencé à sauter le petit-déjeuner, puis j'ai évité de déjeuner avec des collègues. J'ai perdu beaucoup de poids, sans le vouloir.	
Dormir trop peu	Quand j'ai commencé à rechuter, je ne ressentais pas le besoin de dormir. Je commençais à écrire et restais éveillé toute la nuit.	
Trop dormir	J'étais tellement fatigué et j'allais au lit très tôt, sans pouvoir me lever du lit pour me rendre au travail à l'heure le matin.	
Se sentir très déprimé	J'ai commencé à sentir que mon travail était insuffisant. Et que je n'étais pas la bonne personne. Je n'avais du plaisir pour rien. Mon humeur baissait et j'étais dans l'obscurité.	
L'isolement	Je voulais être seul. je fermais la porte de mon bureau pour m'isoler.	
Arrêter les médicaments	J'ai arrêté de prendre mes médicaments. Je les ai même jetés. J'ai arrêté d'aller à mon groupe de soutien.	

Signes avant-coureurs	Exemple	C'est comme moi
Se sentir irritable	Même les choses les plus insignifiantes m'irritaient. Par exemple, j'étais dans tous mes états si la réceptionniste laissait le téléphone sonner plus de deux fois avant d'y répondre.	
Problème de concentration	Je n'arrivais pas à me concentrer du tout sur mon travail. Mon esprit allait partout pendant que je travaillais sur l'ordinateur.	
Penser que les gens sont contre toi	Il semblait que les gens du département RH parlaient de moi. Ils semblaient même se moquer de moi. Je ne comprenais pas pourquoi.	
Entendre des voix	Les voix n'étaient pas fortes au début. Parfois, elles ont juste chuchoté mon nom, mais au fil du temps, elles sont devenues exigeantes et en colère contre moi.	
Abus de drogue ou d'alcool	D'habitude je ne bois pas. Mais quand j'ai commencé à rechuter, je me suis retrouvé à boire plusieurs boissons fortes.	
Augmenter les dépenses ou achats	J'ai utilisé mon compte courant et débité deux cartes de crédit à la limite.	
Avoir trop confiance en vos capacités	Je sentais que je faisais vraiment un excellent travail en tant qu'assistante de recherche. Je prenais le dessus en réunions du personnel, me vantant de ce que j'avais fait et ce que je pensais du travail des autres. Mon patron a dû me prendre à part et m'a demandé de me calmer.	
Autre :		

Les signes avant-coureurs courants

- Se sentir extrêmement tendu ou nerveux
- Manger trop ou pas assez
- Dormir trop ou pas assez
- Se sentir très déprimé
- Vouloir être seul tout le temps
- Se sentir irritable tout le temps
- Arrêter le traitement et les soins personnels
- Problème de concentration
- Penser que les gens sont contre vous
- Abus de drogue ou d'alcool
- Augmentation des dépenses ou des achats
- Avoir trop confiance en vos capacités

Questions de réflexion :

- Avez-vous ressenti l'un de ces signes avant-coureurs ?

- Avez-vous ressenti l'un de ces signes au travail ?

- Qu'est-ce qui vous empêche de savoir que vous avez des signes avant-coureurs ?

Signes avant-coureurs personnels

Les gens ont souvent des signes avant-coureurs qui leur sont uniques. Ceux-ci sont également importants à reconnaître.

Les signes avant-coureurs individuels sont des comportements ou des expériences hautement personnels, internes et externes qui indiquent que vous risquez de rechuter.

Reconnaître quels sont vos signes avant-coureurs individuels d'une rechute est une étape importante pour élaborer un plan de prévention des rechutes au travail, afin que la résurgence des symptômes n'interfère pas avec votre capacité de réussite au travail.

Exemples de signes personnels avant-coureurs

- "Avant mes deux derniers épisodes, je me coupais moi-même les cheveux très, très courts et très, très mal."
- "Mon patron a remarqué que je parlais extrêmement fort tout le temps."
- "J'ai commencé à emprunter de l'argent deux ou trois fois par semaine à des collègues."
- « J'ai cessé de prendre soin de moi. J'ai arrêté de me raser et j'ai porté le même pantalon kaki et une chemise oxford bleue pour travailler pendant deux semaines consécutives.
- « Je suis devenu préoccupé par ma nutrition. Je ne mangeais que des produits laitiers à chaque repas.

Question de réflexion :

- Quels signes avant-coureurs personnels avez-vous eu au travail ?

Auto-évaluation - Identifier vos signes avant-coureurs

Questionnaire sur les premiers signes

(Adapté avec permission, Herz & Melville, 2001)

Instructions : Cochez tous les signes avant-coureurs que vous avez ressentis au cours de la semaine précédant votre dernière rechute.

Signes avant-coureurs	J'ai expérimenté ce signe
Mon humeur a changé du tout au tout.	
Mon niveau d'énergie était élevé.	
Mon niveau d'énergie était faible.	
J'ai perdu l'intérêt de faire les choses.	
Je me suis désintéressé de mon apparence ou de mon habillement.	
Je me sentais découragé par l'avenir.	
J'avais du mal à me concentrer ou à penser correctement.	
J'avais des problèmes avec mes collègues et mon travail.	
J'avais peur de devenir fou.	
J'étais perplexe et confus quant à ce qui se passait autour de moi.	
Mes pensées allaient si vite que je ne pouvais pas les suivre.	
Je m'éloignais de ma famille et de mes amis.	
J'avais l'impression de ne pas m'intégrer.	
La religion est devenue plus significative pour moi.	
Je craignais que quelque chose de mal allait arriver	
Je sentais que les autres avaient du mal à comprendre ce que je disais.	

Signes avant-coureurs	J'ai expérimenté ce signe
Je me sentais seul.	
J'étais dérangé par des pensées dont je ne pouvais pas me débarrasser.	
J'étais submergé par les demandes ou j'avais l'impression qu'on attendait trop de moi.	
Je m'ennuyais.	
J'ai eu des problèmes de sommeil.	
Je me suis senti mal sans aucune raison.	
Je craignais d'avoir des problèmes physiques.	
Je me sentais tendu et nerveux.	
Je me suis mis en colère contre de petites choses.	
J'avais du mal à rester assis. J'ai dû continuer à bouger ou faire des allers-retours.	
J'avais du mal à me souvenir des choses.	
Je mangeais moins que d'habitude.	
J'ai entendu des voix ou vu des choses que les autres n'ont pas entendues ou vues.	
Je pensais que les gens me regardaient ou parlaient de moi.	
J'avais un besoin de sommeil diminué.	
J'étais plus irritable.	
J'avais trop confiance en mes capacités.	
J'ai augmenté mes dépenses ou mes achats.	
Autre :	

Conscience des signes avant-coureurs

Les gens ne sont pas toujours conscients que leur comportement a changé et qu'ils vivent un signe avant-coureur d'une rechute. Par exemple, quelqu'un peut ne pas se rendre compte qu'il se sent inhabituellement irritable au travail. Au lieu de cela, il peut lui sembler que se sont ses collègues qui sont particulièrement gênants.

Les collègues, les superviseurs, les amis, les familles et les professionnels de la santé remarquent souvent quand quelqu'un semble différent ou agit hors de son caractère habituel. Ils peuvent être des alliés utiles pour vous aider à reconnaître vos signes avant-coureurs. Vos collègues, superviseurs, membres de votre famille, amis et les professionnels de la santé peuvent être votre « supplément d'yeux et d'oreilles » pour remarquer les signes avant-coureurs précoces si vous leur demandez de vous aider.

Si vous avez divulgué votre état de santé à votre supérieur hiérarchique, il peut être utile de partager avec lui certains signes avant-coureurs possible à repérer au travail, et dites-lui que vous aimeriez qu'il vous informe lorsqu'il les remarque.

Vous pouvez également inclure votre supérieur hiérarchique dans votre plan de prévention des rechutes au travail pour vous aider à en prendre conscience afin d'éviter que vos signes avant-coureurs ne se transforment en rechutes.

Les personnes à qui je peux demander de m'aider à reconnaître mes signes avant-coureurs

Instructions : Encerclez les personnes à qui vous aimeriez demander de vous aider.

• Collègues de travail	• Amis
• Superviseur	• Soutien par les pairs
• Membres de la famille	• Conseiller GMR-T
• Conjoint/ personne significative	• Conseiller en emploi
• Intervenants de soins de santé	

Conseils et stratégies - Éviter les rechutes

Éviter les rechutes signifie agir rapidement en réponse aux signes avant-coureurs pour prévenir une rechute.

Plus vous agissez rapidement pour réagir à vos signes avant-coureurs, moins vous risquez d'avoir une rechute qui interférera avec votre vie et votre travail.

Éviter les rechutes est une stratégie de santé importante pour réussir au travail. Une rechute pourrait vous obliger à vous absenter du travail pendant une période prolongée. Une rechute pourrait mettre à rude épreuve vos relations au travail avec vos collègues et superviseurs.

Questions de réflexion :

- Qu'avez-vous fait dans le passé pour éviter une rechute ?

- Quels ont été les bénéfices pour vous d'agir pour prévenir une rechute ?

Questionnaire sur le temps d'agir

La liste de questions suivante peut être un outil utile lorsque vous remarquez des signes avant-coureurs.

Instructions : Si vous répondez "oui" à l'une des questions, identifiez une action personnelle que vous pouvez entreprendre pour réagir au signe avant-coureur.

Questions	Oui/Non	Action personnelle
Mon niveau de stress est-il élevé ? Que puis-je faire à ce sujet ?		
Est-ce que je suis engagé dans les stratégies de bien-être que j'ai choisies ?		
Est-ce que j'utilise différents soutiens dans ma vie ?		
Si je prends des médicaments, est-ce que je les prends comme ils sont prescrits ?		
Dois-je organiser un rendez-vous plus rapidement chez mon médecin ?		
Dois-je contacter quelqu'un pour plus soutien ?		

Se poser ces questions lorsque vous remarquez des signes avant-coureurs est une stratégie importante que vous pouvez utiliser pour prendre le contrôle de votre santé et de votre bien-être en général.

Prendre des mesures personnelles pour répondre à vos signes avant-coureurs est une étape clé pour le bien-être au travail.

Exemples :

Voici des exemples de ce que d'autres personnes en rétablissement ont fait lorsqu'elles ont reconnu qu'elles éprouvaient des signes avant-coureurs au travail.

« Quand j'ai commencé à me sentir irritable avec tout le monde, même avec mon meilleur ami, j'ai réalisé que j'étais sous stress dû à des changements au bureau. Quand je deviens irritable, je sais que je pourrais me diriger vers une rechute. J'en ai donc parlé avec mon superviseur, et il a fait quelques suggestions de stratégies pour mieux faire face au stress, de sorte qu'il ne m'affecte pas autant. »

« Eh bien, mon patron m'a d'abord appelé un jour pour me demander pourquoi j'arrivais en retard chaque jour. Puis une de mes collègues m'a dit qu'elle se sentait vraiment frustrée car je prenais du retard sur mon travail dont elle dépendait pour faire son travail. J'ai réalisé que j'étais dans une sorte de brouillard et était vraiment distrait. Quand cela m'est arrivé dans le passé, c'était généralement avant une rechute. Je ne peux pas me permettre de perdre cet emploi, alors j'ai appelé mon médecin, qui m'a vu tout de suite, et nous avons fait quelques changements dans ma médication. »

« J'ai recommencé à boire le soir. Je sortais avec les gars après le travail et je prenais quelques bières. Je sortais 3-4 nuits par semaine, ce qui affectait alors mon sommeil et j'arrivais en retard au travail à plusieurs reprises. Je commençais aussi à me sentir déprimé. Ma femme devenait inquiète et en colère après moi. Elle m'a rappelé que la dernière fois que cela m'est arrivé, je me suis retrouvé à l'hôpital. J'ai décidé qu'il était temps de parler à mon thérapeute et de revenir aux AA car je ne veux pas perdre mon emploi ni que ma femme soit en colère après moi. »

Élaboration d'un plan de prévention des rechutes

Un plan de prévention des rechutes est votre outil de bien-être personnel qui répertorie vos activités de bien-être, vos déclencheurs, vos signes avant-coureurs et les stratégies que vous souhaitez utiliser pour prévenir une rechute.

C'est un document écrit que vous pouvez utiliser pour vous souvenir et vous rappeler des façons positives de prendre soin de vous pour éviter une rechute et minimiser l'impact des symptômes.

Une compétence professionnelle clé consiste à prendre soin de soi positivement, afin que vous puissiez être à votre poste et bien faire votre travail.

Questions de réflexion :

- Avez-vous déjà élaboré un plan de prévention des rechutes ou un plan d'action de rétablissement du bien-être (WRAP) ?
- En avez-vous réalisé un pour le travail ?
- Était-ce utile ?

Exemple – Un plan de prévention des rechutes

Voici l'exemple d'un travailleur, Larry, qui a conçu son propre plan de prévention des rechutes au travail. Larry a élaboré son plan comme un outil pour l'aider à conserver son emploi. Il avait perdu de nombreux emplois dans le passé parce qu'il avait de fréquentes rechutes qui nuisaient à sa capacité de travailler.

Il a travaillé avec son conseiller en emploi pour développer le plan et a également parlé à sa femme concernant quelques idées sur les stratégies qu'il pourrait utiliser. Regarder les différentes sections du plan de Larry et les actions qu'il tentera d'utiliser lorsqu'il remarquera ses premiers signes avant-coureurs.

Larry garde une copie de son plan dans son tiroir du haut de son bureau au travail. Il y jette un coup d'œil chaque fois qu'il ouvre le tiroir pour prendre un trombone ou son agrapheuse. Il a également donné une copie à son conseiller en emploi et à sa femme.

Plan de prévention des rechutes

Le plan de Larry au travail

Mes stratégies de mieux-être au travail sont :

- *Aller à la piscine à midi.*
- *Échanger lors d'une pause-café à 10h30 avec mon collègue préféré.*
- *Fermer ma porte lorsque je me sens submergé.*

Mes déclencheurs passés au travail ont été :

- *Une mauvaise évaluation de mon travail.*
- *Très peu de temps pour les échéances de tâches à rendre.*

Mes premiers signes avant-coureurs :

- *Je me sentais irritable tout le temps.*
- *Difficulté à me concentrer à la maison et au travail.*
- *Boire de la bière.*

Actions que je peux faire pour m'aider :

- *Parler à mon superviseur des échéanciers et de mon stress.*
- *Parler à mon conseiller en emploi pour augmenter son soutien quand je suis au travail.*
- *Retourner voir les AA pour obtenir de l'aide concernant ma consommation d'alcool.*
- *Parler à mon médecin de mes difficultés de concentration.*
- *Prévoir un temps pour faire de l'exercice après le travail avec ma femme pour m'aider à réduire mon stress.*

Quels sont les personnes par qui j'aimerais être soutenu :

- *Bill, mon superviseur, peut m'aider à mieux planifier mon travail.*
- *Kim, mon conseiller en emploi, peut me rencontrer une fois par semaine.*
- *Le Dr George peut m'aider à décider si j'ai besoin d'un nouveau médicament ou de plus.*
- *Peggy, ma femme, peut faire de l'exercice avec moi après le travail.*

Qui j'aimerais qu'on contacte en cas d'urgence ?

- *Bill, mon patron chez ###-####*
- *Peggy, ma femme, à ###-####*
- *Dr George à ###-####*

Les 6 étapes pour élaborer votre propre plan de prévention des rechutes au travail comprennent :

1. Énumérez les stratégies de bien-être que vous avez utilisées ou que vous pouvez appliquer au travail.
2. Énumérez vos déclencheurs passés au travail.
3. Dressez la liste de vos signes avant-coureurs.
4. Énumérez les personnes, les lieux, les choses et les activités qui vous aident à prendre des mesures pour réduire vos symptômes.
5. Dressez la liste des personnes qui vous soutiennent.
6. Listez vos contacts d'urgence.

Consultez votre famille, vos amis, vos collègues et les praticiens si vous avez besoin d'aide pour vous souvenir des détails du passé ou si vous voulez avoir des idées sur des stratégies utiles.

Sur la page suivante se trouve une feuille de travail vierge pour vous aider à développer votre propre plan de prévention des rechutes au travail.

Plan de prévention des rechutes

Mon plan au travail

Mes stratégies de mieux-être au travail sont :

Mes déclencheurs au travail dans le passé :

Mes premiers signes avant-coureurs :

Actions que je peux entreprendre pour aider :

Quelles sont les personnes à qui je souhaite demander de l'aide :

Quelle sont les personnes à contacter en cas d'urgence :

Des histoires réussies - Empêcher les rechutes d'interférer avec le travail.

« Mes signes avant-coureurs les plus forts sont des migraines intenses et des insomnies. Lorsque cela se produit, je sais que je dois commencer à faire des choses comme des promenades quotidiennes avec mon chien et prendre mon médicament contre la migraine avant d'aller me coucher. J'ai aussi fait savoir à mon superviseur que je peux avoir des migraines et que je pourrais avoir besoin de son soutien pour qu'il fasse le point avec moi chaque jour. Éviter la caféine m'aide, et j'essaie de ne pas manger tard le soir car cela m'empêche de m'endormir et peut déclencher une migraine. Ces choses peuvent ne pas fonctionner pour tout le monde, mais elles ont été efficaces pour moi et m'ont aidé à réussir dans mon travail. »

« J'ai remarqué que je commençais à me sentir mal à propos de moi-même et de ce que je n'avais pas accompli dans ma vie par rapport aux autres personnes de mon âge. Je ne peux penser à rien de bon me concernant et je reste coincé dans le passé quand j'étais à l'université. Je ne sais pas vraiment pourquoi cela se passe, mais cela se produit chaque fois que je suis sur le point de rechuter. J'ai finalement compris que cela m'aide de parler à quelqu'un que ce soient mes pairs ou mon conseiller en emploi, sur ce que je ressens, au lieu de le garder pour moi. Si je retiens mes sentiments, je commence à être vraiment en colère. Je sais que c'est sérieux si je commence à perdre mon sang-froid sans raison. Ce qui m'aide également c'est d'aller à la gym le matin, plutôt que de rester seul à la maison avec ces pensées négatives, en attendant d'aller travailler les après-midis. S'entraîner, bien dormir et parler de mes sentiments sont trois actions clés pour me préserver des rechutes afin que je puisse travailler. Depuis deux ans, j'ai pu éviter une rechute. »

Résumé – Réduire les rechutes

- Les problèmes de santé mentale peuvent être épisodiques, avec des symptômes qui varient en intensité avec le temps.
- Différentes stratégies de bien-être peuvent être utilisées pour prévenir ou réduire les rechutes.
- La prévention des rechutes est une stratégie importante pour vous aider à réussir au travail et dans les études.
- L'utilisation efficace de vos stratégies de mieux-être est utile.
- Identifier les situations ou les événements qui déclenchent des rechutes dans des situations de travail du passé peut vous aider à réduire le risque des rechutes futures.
- Les premiers signes avant-coureurs sont des changements subtils dans l'expérience et le comportement d'une personne qui signalent qu'une rechute peut commencer.
- L'identification de vos signes avant-coureurs spécifiques vous aidera à prévenir les rechutes. Vous pourrez alors prendre des mesures pour les réduire. Cela vous aidera à stabiliser votre santé et votre bien-être au travail.
- L'élaboration d'un plan de prévention des rechutes est un outil de réussite au travail, car il peut vous responsabiliser pour éviter que vos symptômes n'interfèrent avec votre réussite professionnelle.

Notes personnelles :

Module 9 : Donner le meilleur de soi-même au travail

Gestion de la Maladie et Rétablissement au Travail

« Quand j'ai finalement été embauché, j'ai réalisé que je devais trouver un moyen de continuer à faire les activités que j'aime et de m'assurer que je prends bien soin de ma santé. Ce sont des stratégies qui m'aident à bien vivre mon problème de santé mentale, et qui sont importants pour m'aider à donner le meilleur de moi-même au travail. »

Sommaire :

Module 9 : Donner le meilleur de soi-même au travail-----	264
INTRODUCTION	266
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA CREATION DES CONDITIONS OPTIMALES DE TRAVAIL	266
LISTER VOS CONDITIONS DE TRAVAIL OPTIMALES.....	267
1. Identifier les défis au travail	268
2. Identifier vos conditions de travail personnellement importantes	270
AUTO-EVALUATION – L'IDENTIFICATION DE MES CONDITIONS DE TRAVAIL PERSONNELLEMENT IMPORTANTES	272
DEVELOPPER DES CONDITIONS DE TRAVAIL OPTIMALES.....	274
1. Élaboration d'un plan	274
2. Communiquer vos besoins	275
AUTO-EVALUATION - ÉLABORATION D'UN PLAN POUR CREER DES CONDITIONS OPTIMALES AU TRAVAIL	278
CREER UN EQUILIBRE TRAVAIL/VIE PERSONNELLE - CE QU'IL FAUT SAVOIR	279
AUTO-EVALUATION - LISTE DE CONTROLE POUR LES PRIORITES LES PLUS AGREABLES.....	280
CONSEILS ET STRATEGIES POUR CREER UN EQUILIBRE AU TRAVAIL	281
AUTO-EVALUATION – CREER UN EQUILIBRE AU TRAVAIL.....	283
CONSEILS POUR CREER UN EQUILIBRE TRAVAIL/VIE PERSONNELLE	284
RESUME	285

Introduction

L'intention du Module 9 : *Donner le meilleur de soi-même au travail* est de vous donner un aperçu sur des informations que vous pourriez trouver utiles pour le travail. Ce module est centré sur :

- Mettre en place vos conditions de travail optimales.
- Créer un équilibre travail/vie personnelle

Des informations et des conseils sont fournis sur ce qu'il faut pour réussir au travail afin que vous puissiez continuer à apprendre, vous améliorer et grandir dans votre rôle professionnel, tout en gérant avec succès votre vie et votre santé.

L'essentiel du travail consiste à effectuer des activités ou des services selon une certaine norme établie par votre employeur. Le travail et le lieu de travail s'accompagnent d'attentes spécifiques en matière de performances que vous devez réunir afin de réussir.

Il est important de communiquer avec vos supérieurs et vos collègues pour pouvoir créer de meilleures conditions de travail pour une exécution de votre travail au mieux de vos capacités. Un environnement de travail favorable peut faire toute la différence pour les personnes.

Le défi au travail implique de répondre aux attentes et de les dépasser, au cours des années. Répondre aux attentes et les dépasser tout au long d'une carrière, c'est aussi prendre soin de votre santé et de votre vie en dehors du travail.

Ce qu'il faut savoir sur la création des conditions optimales de travail

Créer vos conditions de travail optimales signifie déterminer ce dont vous avez besoin dans l'environnement de travail afin de faire un bon travail et ensuite être en mesure de l'obtenir. Créer des conditions idéales de travail signifie : *Lister vos conditions optimales* et *Développer vos conditions optimales*.

Lister vos conditions de travail optimales

Exemple :

« Tyrell et son conseiller ont abordé le sujet du dernier emploi que Tyrell avait occupé il y a environ deux ans. Il était fier de dire qu'il avait été identifié comme le "travailleur du mois" en février juste avant que le restaurant ne doive malheureusement licencier plusieurs de ses employés, dont Tyrell. Le conseiller lui a demandé ce qui l'avait aidé à fonctionner si bien dans cet emploi. Tyrell pensait qu'il y avait un certain nombre de choses qui l'ont aidé à gérer sa santé et à faire un excellent travail. Il n'a jamais révélé à quiconque qu'il avait un problème de santé mentale, mais l'entreprise avait une ambiance assez détendue, et cela n'a jamais été un problème.

Tout d'abord, ses collègues étaient très bavards, mais cela ne les dérangeait pas qu'il ne se sente pas obligé de parler. Ils le laissaient dans son coin en restant toujours amicaux. Son superviseur était très clair sur ce qu'il voulait que Tyrell accomplisse et ne changeait pas ses consignes. Son superviseur était posé et lui a donné les instructions par étapes, au lieu de tout lui dire d'un seul coup. Il a toujours exprimé à Tyrell quand il faisait quelque chose de bien, et il lui a dit quels étaient les comportements qu'il devait changer. Tyrell se sentait calme à son contact et confiant. Il avait parlé à son chef et lui avait exprimé que pour qu'il fasse de son mieux il pouvait parfois avoir besoin de sortir de la cuisine pour simplement se détendre quand il y avait trop d'agitation autour de lui. Il y avait une réserve où Tyrell pouvait passer quelques minutes pour se détendre, quand les choses s'affolaient dans la cuisine. Son superviseur était d'accord pour qu'il organise son temps de cette façon.

Tyrell savait exactement de combien de jours de maladie il disposait et il les a préservés autant qu'il le pouvait de sorte que si ses symptômes devenaient pénibles, il puisse prendre un congé maladie, sans que ce soit un problème. Tyrell pensait que ces facteurs lui avaient vraiment permis de faire un bon travail et qu'il serait probablement bon pour lui d'avoir ces mêmes conditions dans un nouveau travail. »

Énumérer vos conditions idéales, c'est déterminer ce qui doit être mis en place sur votre lieu de travail pour faire le meilleur travail possible. La liste de vos conditions idéales implique deux étapes :

1. Identifier les défis au travail qui interfèrent avec vos performances.
2. Identifier les conditions de travail personnellement importantes qui vous aident à faire un bon travail.

1. Identifier les défis au travail

Tous les travailleurs ont des défis au travail. Certaines personnes font un meilleur travail l'après-midi et sont groggy le matin. D'autres personnes aiment travailler dans un espace calme et se débattent si c'est trop bruyant. Les défis au travail peuvent perturber votre performance au travail.

Auto-évaluation – Les défis au travail

Instructions : Voici quelques défis au travail qui sont courants. Vérifiez ceux que vous avez expérimentés dans votre parcours professionnel :

Type de défi	Expérimenté	Non expérimenté
Difficulté à se concentrer		
Manquer d'endurance (physique, mental, émotionnel)		
Difficulté à gérer les contraintes de temps		
Difficulté à interagir avec les autres		
Difficulté à répondre aux commentaires		
Difficulté à réagir au changement		
Autre :		
Autre :		

Exemple – Les conditions de travail personnellement importantes

Découvrez comment une personne a identifié ses conditions de travail personnellement importantes.

Joanie s'est rendu compte que les défis qui la gênaient le plus au travail consistaient dans son incapacité à se concentrer et sa difficulté à gérer la pression par rapport au temps. Joanie prend des médicaments, mais ils ne réduisent pas complètement ses voix. De plus, ses voix la rendent anxieuse, ce qui rend la concentration plus difficile, surtout lorsqu'il y a beaucoup de bruit autour d'elle. En outre, elle a du mal à respecter plusieurs obligations à la fois et sait qu'elle a besoin de plus de temps pour effectuer ce qu'elle a à faire. En choisissant son travail, elle avait recherché un emploi à horaires flexibles, au rythme plus lent et un superviseur qui semblait être très organisé, chaleureux et intègre.

Joanie et son coach professionnel ont travaillé ensemble pour identifier les activités et les conditions qui l'aideraient à bien effectuer son travail :

- 1. Surveiller ses signes avant-coureurs concernant les voix et essayez de planifier ses tâches pour gérer ces moments.*
- 2. Faire du yoga le matin avant le travail pour développer son calme et sa concentration, ce qui l'aiderait à réduire son anxiété et à mieux se concentrer.*
- 3. Écouter au casque la musique qu'elle aime pour couvrir les voix.*
- 4. Demander à son superviseur de décomposer les tâches compliquées en petites étapes avec un délai plus important pour effectuer le travail.*

2. Identifier vos conditions de travail personnellement importantes

La deuxième étape de *Lister les conditions optimales* consiste à identifier les conditions qui vous sont personnellement importantes et contribuent à une meilleure performance au travail.

Les facteurs qui sont généralement importants pour soutenir votre réussite au travail sont liés à :

- Les personnes dans l'environnement (par exemple, collègues, patron, superviseurs)
- L'espace physique (par exemple, disposition, espace, éclairage, température, odeurs, sons)
- Les ressources (par exemple, équipement, appareils facilitant les tâches)
- Les politiques ou les conditions qui affectent ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire sur le lieu de travail.

Les conditions de travail typiques qui augmentent le succès et le bonheur des personnes au travail comprennent des facteurs tels que :

Les personnes

- **Les collègues de travail**
 - Le niveau particulier d'échange /conversation
 - Les limites (par exemple, rester à son bureau, utiliser le matériel des autres)
 - Les niveaux de conflit/d'harmonie dans le groupe
 - La mesure dans laquelle garder pour soi est tolérée
 - Le soutien
- **Les superviseurs**
 - Énoncer des attentes claires
 - Donner des instructions claires et concrètes
 - Attribuer une charge de travail équilibrée et équitable à chaque employé
 - Comprendre comment décomposer les tâches
 - Donner des commentaires clairs et utiles en temps voulu
 - Planifier à l'avance et donner davantage de temps pour accomplir les tâches, si nécessaire
 - Encourager les travailleurs et les féliciter

L'espace physique

- Les règles concernant les parfums
- Les bureaux fermés/ouverts
- Des espaces calmes disponibles
- La flexibilité quant à l'endroit où s'asseoir et travailler
- Un coin repas séparé
- La ventilation
- L'éclairage fluorescent/incandescent

Les ressources

- Les calendriers, les plannings hebdomadaires
- Les appareils d'enregistrement
- Les dispositifs d'alarme/avertisseur sonore d'ordinateur
- Des surligneurs/aides utiles pour mettre en évidence des phrases
- Des écouteurs

Les politiques de travail/Les cultures d'entreprise

- Une politique claire sur les vacances, les congés de maladie
- Une politique claire sur les promotions, les développements de carrière
- Une politique claire sur les réclamations
- Des politiques flexibles concernant la consommation de collations pendant la journée ou les pauses
- La permission de se lever et de se promener, d'écouter de la musique avec des écouteurs
- La flexibilité des horaires
- La volonté de répondre aux demandes

La santé

- Un bureau debout
- Un coussinet de bras pour aider avec le syndrome du canal carpien
- Pas d'utilisation de parfums dans les toilettes
- Une chaise orthopédique
- Des lumières LED au lieu de lumières fluorescentes
- Une salle de repos au calme

Auto-évaluation – L'identification de mes conditions de travail personnellement importantes

1. Enumérez les défis au travail que vous avez rencontrés dans le passé.
Les personnes :
Les lieux
Les choses
Les activités
La santé/le bien-être
2. Décrivez les facteurs/conditions qui ont contribué à ces défis au travail passés.

3. Résumez vos conditions de travail personnellement importantes qui vous aideront à réussir au travail :
Les personnes : Je fais de mon mieux lorsque :

L'espace physique : Je réussis davantage lorsque :

Les ressources : Je réussis davantage lorsque :

Les politiques/La culture : Je réussis davantage lorsque :

La santé/Le bien-être : Je réussis davantage lorsque

Développer des conditions de travail optimales

La méthode la plus simple pour développer des conditions de travail optimales est d'inclure les facteurs qui se rapportent à vos conditions optimales dans vos critères personnels pour choisir la meilleure option de travail en premier lieu.

Par exemple, si vous savez que vos médicaments vous rendent groggy ou lent tôt le matin, recherchez des emplois qui commencent plus tard dans la journée ou qui ont des heures de début flexibles. Si vous savez que vous avez besoin de calme pour vous concentrer, inclure l'ampleur du bruit comme critère de comparaison des différentes possibilités d'emploi.

Avoir autant de ces facteurs inclus dans vos critères de choix d'emploi garantit que vous avez une grande partie de ce dont vous avez besoin pour donner le meilleur de vous-même au travail. Une fois que vous êtes au travail, il est utile de déterminer les conditions dont vous avez besoin et les stratégies que vous allez utiliser pour créer un environnement de travail favorable.

Développer les conditions optimales de travail implique :

1. Élaboration d'un plan
2. Communiquer vos besoins

1. Élaboration d'un plan

L'élaboration d'un plan pour créer vos conditions de travail optimales comprend des stratégies qui vont soutenir et améliorer votre capacité à réussir au travail.

Chaque travail vous donne un certain degré d'influence sur votre environnement de travail. Évidemment plus votre degré d'influence est grand, plus vous êtes en mesure de développer les conditions dont vous avez besoin et que vous désirez pour faire de votre mieux au travail. Plus faible est votre degré d'influence, plus il est probable que vous deviez vous mobiliser et demandez à vos collègues ou à votre superviseur de faire quelque chose pour vous aider à obtenir les conditions qui vous seront bénéfiques.

Lors de l'élaboration d'un plan de mise en place des conditions, il est utile de commencer par des conditions qui fonctionnent bien pour vous et qui sont sous votre contrôle, comme l'ouverture d'une fenêtre dans votre espace de travail privé pour laisser entrer l'air frais. Ensuite, si vous avez besoin de certains aménagements, comme un bureau calme lorsqu'on vous assigne un cubicule (espace de travail) dans une zone bruyante, vous devrez impliquer votre superviseur.

La divulgation

Les législations pour les personnes avec un handicap garantissent le droit à des aménagements sur le lieu de travail. Les aménagements au travail visent à faciliter votre

exécution des tâches professionnelles. L'utilisation de ces législations nécessite que vous divulguiez vos problèmes de santé mentale ou tout autre problème de santé, lorsque vous sollicitez un aménagement auprès de votre employeur. Cependant, ces législations vous protégeraient également si votre environnement de travail ne veut pas s'adapter à vos conditions de santé, si ces conditions sont couvertes par la Loi.

Parfois, les travailleurs ont constaté que la divulgation de leurs problèmes de santé mentale en milieu de travail réduit leur anxiété et augmente leur niveau de confort au travail, ce qui peut les aider à faire de leur mieux au travail.

La décision de divulguer ou pas est un choix très personnel qui doit être fait après une certaine réflexion et des échanges. Choisissez une personne de confiance, comme un pair ou votre spécialiste en emploi pour vous aider à réfléchir aux différentes options par rapport à cette stratégie. Si vous avez l'intention de divulguer un problème de santé à votre employeur, il est important de choisir le meilleur moment pour le divulguer pour vous aider à développer des conditions de travail optimales. Beaucoup de personnes trouvent que leur divulgation est reçue favorablement sur le lieu de travail après une période pendant laquelle ils ont eu l'occasion de développer de bonnes relations de travail et démontrer qu'ils sont des travailleurs efficaces.

Exemple

Après avoir travaillé pendant trois mois et développé des amitiés, Larry a révélé à son collègue qu'il est en convalescence depuis trois ans et qu'il assiste aux réunions des AA.

2. Communiquer vos besoins

Communiquer vos besoins, c'est faire savoir les conditions optimales qui vous aideront à faire de votre mieux au travail. Il existe deux stratégies qui vous aident à communiquer vos besoins :

- Demander une condition optimale
- Négocier pour une condition optimale

Demander des conditions optimales

Demander des conditions optimales, c'est demander ce que vous voulez mettre en œuvre dans votre travail.

Il est utile de réfléchir à la meilleure façon de formuler la raison de votre demande. Parfois, donner des informations limitées sur votre état de santé est une façon d'introduire une question pour obtenir certaines conditions de travail.

Exemple : *« J'ai un problème de santé et je prends des médicaments pour cela. Le parfum est vraiment difficile pour ma santé. Je me demande s'il est possible d'utiliser un autre vaporisateur pour les toilettes qui n'ait pas d'impact sur ma santé ».*

Il peut également être utile de définir votre question comme étant l'une de vos forces.

Exemple : Au lieu de dire : *« Il me faut beaucoup de temps pour faire les choses »*. Vous pourriez dire *« Je suis très minutieux, et je veux faire de mon mieux, donc je me demande si vous seriez prêt à négocier plus de temps sur certaines tâches qui me sont confiées ? »*

Il est très important de préciser votre demande. Les demandes vagues, telles que "J'ai besoin d'aide" rendent difficile pour votre employeur de savoir ce dont vous avez besoin ou comment y répondre au mieux. Demander des changements particuliers de manière claire et concrète lui permet de mieux comprendre et de répondre à votre demande.

Exemple : *« J'ai du mal à me concentrer dans le bureau open-space. Pouvez-vous m'aider à m'installer dans un endroit calme, afin que je puisse terminer le projet à temps ? »*

Une fois que vous avez fait votre demande, il est très utile de faire savoir à la personne que vous avez entendu ce qui a été dit et que vous comprenez sa réponse. C'est refléter ce qu'une personne vous dit.

Exemple : Le superviseur de Joanie dit : *« Je ne pense pas vraiment que vous devriez recevoir un traitement spécial parce que vous n'aimez pas le parfum du désodorisant »*. Joanie peut dire : *« On dirait que cela vous ennui parce que j'ai demandé que le désodorisant des toilettes soit changé »*.

Si le superviseur de Joanie est d'accord, Joanie pourra alors expliquer pourquoi elle a fait cette demande. Par exemple, elle pourrait maintenant lui répondre en disant : *« Ce n'est pas que je n'aime pas le parfum du désodorisant mais le fait est que mon état de santé et les médicaments que je prends me rendent difficilement supportable ce genre d'odeurs »*.

Négocier des conditions optimales

La négociation est un outil utile si votre demande est difficile à comprendre pour le superviseur ou le collègue. Les superviseurs doivent souvent équilibrer les demandes d'une personne avec les besoins d'autres travailleurs.

Exemple : Vous pouvez demander à vous lever pour vous promener afin d'améliorer votre concentration et anxiété, mais les travailleurs pourraient trouver ce comportement distrayant et un problème pour leur capacité à se concentrer. Un autre défi pour les superviseurs pourrait être si votre demande implique des politiques de travail ou la culture d'entreprise.

Exemple : La politique de congés peut être de deux semaines, et il peut être préférable pour vous de prendre vos deux semaines de vacances à la fois, mais tout le monde prend au maximum une semaine à la fois car il y a une règle tacite sur comment un "bon travailleur" doit se comporter.

La négociation est une façon de trouver une solution à un problème qui est un compromis entre le point de vue des deux personnes, celui de votre superviseur et le vôtre. Négocier est l'art d'arriver avec une solution qui, selon les deux personnes, fonctionnera.

Les cinq étapes de la négociation comprennent :

1. Démontrez que vous comprenez le point de vue de l'autre personne sur votre demande.
2. Expliquez ce qui est important pour vous dans la demande que vous faites.
3. Trouvez des points de similitude entre vos deux perspectives.
4. Nommez ce sur quoi vous n'êtes pas d'accord.
5. Trouvez une solution mutuellement acceptable.

Auto-évaluation - Élaboration d'un plan pour créer des conditions optimales au travail

Instructions : Dressez la liste de vos besoins de soutien – les conditions de travail souhaitables (personnes, lieu, activité, objet, soutien sanitaire) qu'il est hors de votre portée à mettre en place. Identifiez la meilleure stratégie pour obtenir votre demande. Nommez qui vous devez contacter. Cadrez la meilleure façon de transmettre votre demande. Déterminez le meilleur moment pour faire votre demande.

Besoins de soutien	Stratégie	Qui aborder	Comment présenter une demande	Quand aborder la personne

Créer un équilibre travail/vie personnelle - Ce qu'il faut savoir

Le travail nous donne un but. Il nous met chaque jour au défi d'être organisé, d'accomplir des tâches, de communiquer efficacement, de réagir positivement au changement, de coopérer avec les collègues et de plaider pour nous-mêmes. Le travail exige aussi que nous gérons bien notre vie extérieure. Créer un équilibre travail/vie personnelle qui soutient notre réussite au travail est essentiel. Un équilibre travail/vie personnelle, c'est avoir un temps satisfaisant de succès et de satisfaction au travail et dans votre vie personnelle.

Il y a des avantages à créer un équilibre travail/vie personnelle. Créer un équilibre travail/vie personnelle augmente votre engagement personnel et responsabilité envers votre employeur et envers vous-même. Les personnes trouvent souvent que lorsqu'ils ont un équilibre travail/vie personnel qui leur convient, ils sont plus performants et plus satisfaits de leur travail. Ils éprouvent également plus de plaisir dans leur vie personnelle. Ils subissent moins de stress au quotidien. Ils sont globalement plus heureux.

Les personnes souffrant de troubles mentaux, qui créent un équilibre travail/vie personnelle, vivent également une confiance en soi accrue et une meilleure capacité à autoréguler leur état de santé et leur bien-être.

Il n'y a pas d'équilibre parfait et unique à rechercher pour créer votre équilibre travail / vie personnelle. A la place de cela, il convient de déterminer ce qui est le plus important pour vous d'accomplir chaque jour et d'en éprouver du plaisir. Cet équilibre peut être ajusté au fur et à mesure que votre vie et vos responsabilités au travail et à la maison changent avec le temps.

Il est important de savoir que l'équilibre travail / vie personnelle ne signifie pas un équilibre stable. Retrouver un équilibre travail/vie personnelle exige généralement que nous fassions des compromis pour pratiquer les activités qui nous incombent et celles que nous apprécions, dans nos horaires de travail et dans notre temps privé.

Auto-évaluation - Liste de contrôle pour les priorités les plus agréables

Instructions : Passez en revue la liste suivante d'activités quotidiennes. Demandez-vous si chaque activité est une priorité - quelque chose qui est important pour vous parce que c'est agréable, et/ou quelque chose dont vous êtes responsables au quotidien.

Activité quotidienne	Est une priorité	N'est pas une priorité
Passer du temps avec la famille		
Prendre soin de ma famille/mes enfants		
Avoir du temps pour les tâches ménagères : Cuisine, nettoyage, lessive, recyclage, etc.		
Passer du temps avec des amis		
Participer à des groupes sociaux		
Faire de l'exercice		
Jouer ou faire de la musique		
Faire mon activité artistique ou mes loisirs		
Passer du temps avec mes animaux de compagnie		
Pratiquer ma spiritualité ou ma religion		
Dormir suffisamment		
Avoir suffisamment de temps pour mes routines de soins personnels		
Regarder la télévision ou passer du temps sur l'ordinateur		
Lire le quotidien ou lire un livre pour le plaisir		
Autre :		
Autre :		

Conseils et stratégies pour créer un équilibre au travail

Pour réussir au travail, il faut souvent s'adapter aux responsabilités de la vie quotidienne et avoir des activités agréables à l'intérieur et autour de nos horaires de travail. Cela signifie souvent que nous devons hiérarchiser nos activités. Par exemple, lorsque les gens ne travaillent pas, ils passent souvent beaucoup de temps à regarder la télévision ou l'ordinateur. Lorsque les personnes retournent au travail, ils réalisent souvent qu'ils veulent passer moins de temps à faire cela, afin qu'ils aient le temps chaque jour de faire les activités qui sont plus significatives et plus agréables, comme passer du temps avec sa famille et avoir du temps pour faire de l'exercice.

Voici deux exemples de personnes créant un équilibre travail/vie personnelle :

« J'ai trouvé un emploi à temps partiel qui me plaît beaucoup. Je travaille trois jours par semaine de 9h à 17h. Sur ces jours, je dois me lever très tôt pour me préparer et avoir suffisamment de temps pour aller au travail. Je n'ai plus le temps le matin d'aller promener mon chien, et cela est devenu vraiment important pour moi de méditer et de prendre soin de moi. Alors maintenant je dois me coucher plus tôt les nuits précédant une journée de travail, afin de pouvoir me lever tôt. J'ai aussi réalisé que je devais planifier ces promenades à la fin de la journée quand je rentrais du travail. C'était difficile au début parce que je suis fatigué après une longue journée de travail et je préfère juste traîner sur le canapé, mais la marche est une de mes stratégies pour gérer mon stress et la santé, c'est donc un compromis que j'ai fait dans ma journée pour réussir au travail et maintenir mon bien-être. »

« Je suis à la recherche d'un emploi d'agent de sécurité dans un hôpital. Un grand nombre des quarts de travail disponibles sont entre 23h et 7h. Mon sommeil et mon temps avec ma copine sont vraiment importants pour moi, donc j'ai essayé de comprendre comment je peux prendre l'un de ces emplois et y réussir, ainsi que d'obtenir le sommeil dont j'ai besoin et passer du temps avec ma petite amie. Je vais habituellement à la gym le matin, mais je pense que je devrais trouver un autre moment pour le faire car je devrais dormir les matins lorsque je rentre à la maison. Ensuite, je peux aller au gymnase l'après-midi et passer un peu du temps avec ma copine avant d'aller travailler. Je n'aurai pas autant de temps à consacrer à l'ordinateur, mais avoir un travail vaut la peine d'y renoncer. »

De nombreuses personnes ont des routines de santé telles que dormir suffisamment, faire de l'exercice, se mettre en lien avec des soutiens, qui sont des stratégies importantes pour rester en bonne santé. Ces stratégies favorisent la réussite professionnelle, donc il est essentiel de les intégrer dans un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle.

Il est également important de planifier une routine agréable ou saine dans votre vie professionnelle quotidienne. Ces activités soutiennent votre capacité à réussir au travail. Créer un équilibre au travail aide les gens à développer une routine qui augmente leur bien-être, ce qui, à son tour, soutient leur réussite professionnelle.

Par exemple, de nombreuses personnes s'efforcent de prendre une pause prévue dans leur travail pour prendre un repas ou une collation avec des collègues. C'est l'occasion de faire une pause du travail, être en lien avec vos collègues, profiter d'une conversation en dehors du travail et partager un repas. D'autres personnes préfèrent passer du temps seuls à lire le journal ou à jouer au solitaire sur l'ordinateur.

Ces activités sont des moyens pour les gens de se ressourcer pour le reste de la journée. Les gens retournent ensuite au travail nourris physiquement et émotionnellement. Ils sont capables de terminer leur travail avec plus d'endurance et de productivité.

Auto-évaluation – Créer un équilibre au travail

Instructions : Utilisez la liste de contrôle suivante pour identifier les activités que vous pourriez trouver agréables pour votre bien-être et votre réussite professionnelle au travail.

Activités	Je le ferai	J'essayerai	Ce n'est pas pour moi
Parler avec des collègues de sujets non professionnels			
Pratiquer du sport pendant une pause			
Utiliser une stratégie de relaxation pendant une pause de travail			
Consulter mes e-mails et surfer sur Internet pendant une pause			
Jouer à des jeux sur ordinateur/téléphone pendant une pause			
Déjeuner			
Appeler des amis, de la famille ou un coach pendant les pauses			
Participer à des groupes de soutien par les pairs au déjeuner, tels que AA, NA, etc.			
Écouter de la musique, lire pendant les pauses			
Autre :			
Autre :			

Conseils pour créer un équilibre travail/vie personnelle

1. Identifiez ce qui compte le plus pour vous en termes de responsabilités personnelles et d'activités que vous aimez.
2. Abandonnez les activités qui ne sont pas importantes pour vous de faire ou d'apprécier chaque jour.
3. Rédigez un horaire de votre journée de travail, puis ajoutez vos responsabilités de vie, votre santé, vos besoins, et des activités agréables qui sont prioritaires pour vous chaque jour en dehors de vos horaires de travail.
4. Ajoutez une activité à votre journée de travail qui crée un équilibre pendant la journée et vous permet de prendre soin de soi, comme faire une promenade à midi au déjeuner, déjeuner avec des collègues, ou faire des mots croisés pendant une pause.
5. Sollicitez quelqu'un, un membre de votre famille, un collègue ou un superviseur, si vous avez besoin d'aide pour réfléchir à des façons d'intégrer des activités qui sont importantes pour vous pour aider à créer un équilibre travail/vie personnelle.
6. Planifiez des activités de soins personnels, amusantes et agréables dans votre horaire quotidien. Cela vous aidera à être plus performant au travail.

Résumé

- Créer vos conditions de travail optimales signifie déterminer ce dont vous avez besoin pour faire de votre mieux au travail et ensuite faire un plan pour le réaliser.
- L'Americans with Disabilities Act de 1990 (en France la LOI n° 2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées) est une loi qui protège l'accès légitime au travail pour les personnes handicapées. Cette loi interdit à un employeur de discriminer une personne qualifiée pour un emploi en raison de son handicap. Une même loi existe en Belgique datée du 10 mai 2007.
- La divulgation (révéler certaines choses sur votre état de santé) est une stratégie pour soutenir votre réussite professionnelle. C'est une décision très personnelle.
- Négocier les conditions de travail peut vous aider à réussir.
- Créer un équilibre travail/vie personnelle implique de trouver des accomplissements et du plaisir à la fois au travail et dans votre vie personnelle.

Notes personnelles :

« Cette traduction de *Vocational Illness Management and Recovery* (VIMR) a été faite avec perspicacité et une solide compréhension du texte anglais original. Les traducteurs sont bien connus en France, en Suisse, en Belgique et dans d'autres régions francophones pour leur engagement dans la diffusion des pratiques de la Réhabilitation Psychiatrique et plus particulièrement celles en lien avec l'emploi des personnes souffrant de troubles mentaux sévères. Guy Deleu, en particulier, a formé de nombreux prestataires au Soutien à l'Emploi, intégrant l'approche *Choisir-Obtenir-Garder* de l'Université de Boston au modèle IPS du Soutien à l'Emploi, qui est l'intervention pour l'emploi la plus étudiée à notre disposition. VIMR améliore le Soutien à l'Emploi, y compris l'IPS, en aidant ceux qui sont intéressés par un emploi mais qui ont besoin de plus d'outils pour gérer leurs symptômes et favoriser leur rétablissement. Je suis convaincue que cette traduction s'avérera utile sur le terrain pour augmenter le nombre de personnes atteintes de sévères problèmes de santé mentale à poursuivre leurs aspirations professionnelles. »

Marianne Farkas, *Director of Training, Dissemination and Technical Assistance;*
Clinical Professor, Center for Psychiatric rehabilitation, Boston University

Pour obtenir le programme GMR-T et bénéficier de
formations



Socrate-Réhabilitation

www.rehabilitation-psychiatrique.com



COHÉRENCE RÉSEAU

vers l'autonomie par le rétablissement psychique

www.coherencereseau.fr/

Éditeur Responsable : Guy M. Deleu

Socrate-Réhabilitation, Charleroi, Belgique,

Août 2022