

CONFÉRENCE

Les interruptions en milieu de travail

OBJECTIFS

- Comprendre l'impact des interruptions sur le fonctionnement du cerveau;
- Appliquer des stratégies pour gérer le stress lié aux interruptions.



Luc Lapointe et Chantal Dufort

PhD et formatrice agréée et conférencière

Luc Lapointe a effectué un doctorat et un post-doctorat avec une spécialisation en transfert de connaissances scientifiques en gestion. En 2019, il forme Scientifyx, une firme de courtage de connaissances scientifiques en gestion qui vulgarise les vraies bonnes pratiques de gestion dont l'efficacité a été scientifiquement validée.

Ancienne travailleuse sociale, la mission de Chantal Dufort est de briser les tabous en santé mentale en entreprise. Forte de son expertise, elle accompagne maintenant les entreprises qui veulent prendre soin de la santé mentale de leur personnel. C'est auprès des gestionnaires aussi bien que des employés que Mme Dufort axe ses interventions d'éducation, de prévention et d'actions à long terme.

Entrez dans le cerveau et débusquez les signes d'épuisement avant qu'ils ne vous surprennent, et repartez avec des astuces pour dompter le stress au quotidien. Une dose d'énergie pour vous et votre équipe!

Une présentation de

RIVA
LABORATOIRE RIVA





Une présentation de

RIVA
LABORATOIRE RIVA

1



ET VOTRE SANTÉ MENTALE
DANS TOUT ÇA?

Formation conçue et présentée par **Chantal Dufort**
Conférencière et formatrice agréée en santé mentale



2

Je n'ai pas de conflit d'intérêt



CHANTAL DUFORT

Conférencière et formatrice en santé mentale

Ancienne **travailleuse sociale**, ma mission est de **détaboutiser** la santé mentale en entreprise!

Forte de mon expertise, j'accompagne maintenant les entreprises qui veulent prendre soin la santé mentale de leur personnel.

C'est auprès des **gestionnaires** aussi bien que des **employés** que j'axe mes interventions d'éducation, de prévention et d'actions à long terme.

Ensemble, nous préciserons les **besoins du milieu** et nous trouverons les moyens qui conviennent pour les combler.

Avec moi, **pas de charabia**, on vulgarise et on démystifie la santé mentale franchement pour pouvoir en prendre soin.

J'espère ainsi apporter des **solutions durables** à une réalité qui n'est pas près de disparaître!



SANTÉ MENTALE



5

DÉFINISSONS LA SANTÉ MENTALE

« État de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités à se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux, de contribuer à la vie de sa communauté. »

Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



6

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

7

STRESS : RÉACTION PHYSIOLOGIQUE

STRESS ABSOLU

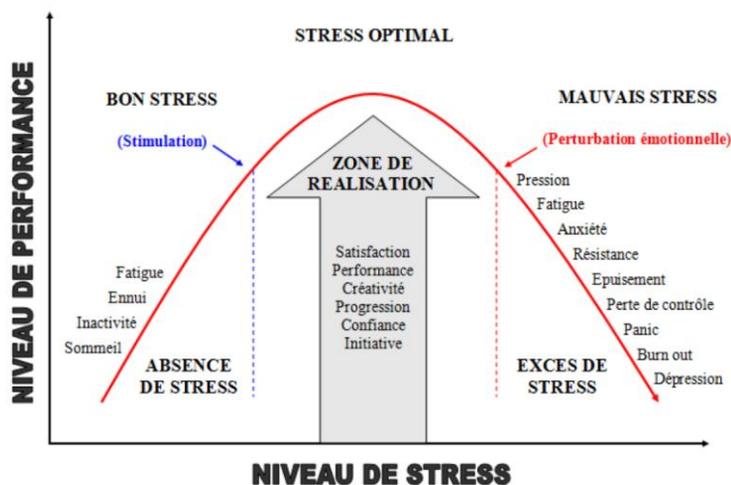


STRESS RELATIF



8

COURBE D'UTILITÉ DE LA RÉACTION DU STRESS



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

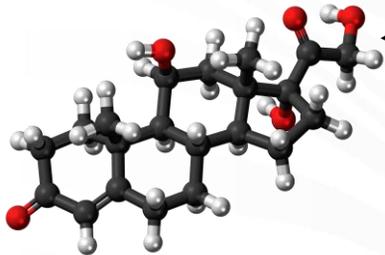
9

L'ANXIÉTÉ



10

STRESS ET ANXIÉTÉ = CORTISOL



**Le Cortisol est une
des hormones du
stress**

Ses effets

- Brouille les pensées, confusion
- Réduit l'attention générale
- Augmente le risque d'accident
- Difficulté à prendre des décisions

11

LA RECETTE DU STRESS

Sonia Lupien, chercheuse scientifique sur le stress



Contrôle

Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.



Imprévisible

Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.



Nouveauté

Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.



Égo

Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

12

LES SIGNES PRÉCURSEURS

13

SIGNES CHEZ SOI ET LES AUTRES

Physiques



Maux de tête
Tension musculaire
Fatigue récurrente
Maux d'estomac ★
Perte de libido
Problème de sommeil

Cognitifs



Perte de concentration
Pertes de mémoire
Pessimisme récurrent
Incertitude et indécision
Pensée catastrophique
Difficulté à exprimer sa pensée

14

SIGNES CHEZ SOI ET LES AUTRES

Comportementaux



Agitation
Isolement et évitement
Absences répétées
Annulations récurrentes (réunion)
Diminution de la communication

Émotionnels



Pleurs et sanglots
Irritabilité ★
Rires nerveux
Changements d'humeurs fréquents

15

CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

SIGNES			
EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
Être posé(e) – Calme	Anxiété – Tristesse occasionnelle	Anxiété – Tristesse envahissante	Anxiété constante – Dépression – Idées suicidaires
Sens de l'humour	Irritabilité – Sarcasme déplacé	Colère – Cynisme	Excès de colère – Agressivité
Vivacité d'esprit	Oublis – Pensées intrusives	Indécision – Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé – Procrastination	Sentiment d'être débordé(e) – Piètre performance	Incapacité à faire des tâches
Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance

16

COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est une technique de gestion du stress.

Voici les avantages qu'elle offre après **2 semaines** de pratique régulière.



Chantal
Jouffort

17

MINDFULNESS - PLEINE CONSCIENCE

- ✓ Agit directement sur l'amygdale
- ✓ Utiliser vos 5 sens- exercice
- ✓ Le corps physique ne peut pas être ailleurs au moment présent
- ✓ Donne un message clair, aucun mammouth ne vous poursuit!
- ✓ Choisir une activité par jour pour s'entraîner - Se brosser les dents

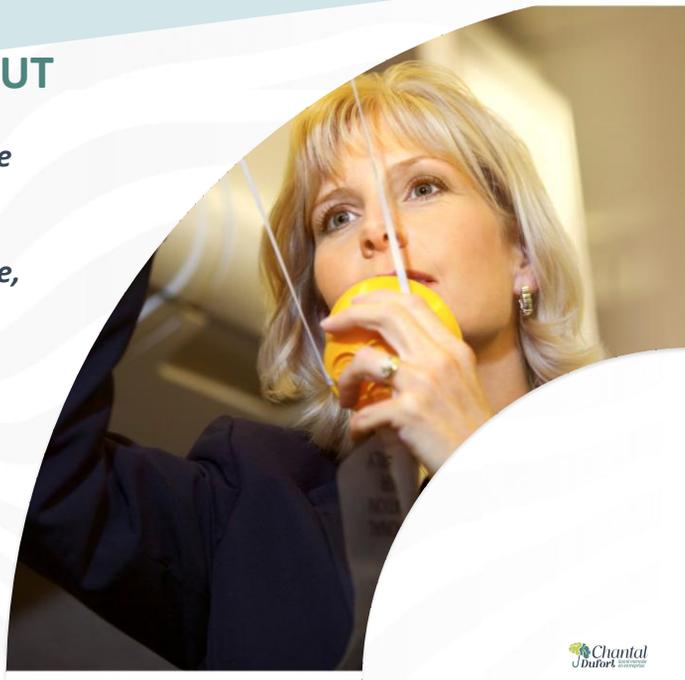
Chantal
Jouffort

18

SE PRIORISER AVANT TOUT

Un humain a besoin avant tout d'être vigilant et bienveillant envers lui-même, avant de l'être pour sa famille, ses collègues, amis...

« Si vous ne prenez pas le temps de prendre soin de vous, vous devrez alors prendre le temps d'être « malade »!



Chantal
J Dufort

*Sylvain Boudreau

19

N'hésitez pas à me **contacter!**

- ✓ info@chantaldufort.com
- ✓ 819-429-5368
- ✓ www.chantaldufort.com



Chantal
J Dufort
Santé mentale
en entreprise

J Dufort

20



Une présentation de

RIVA
LABORATOIRE RIVA

