

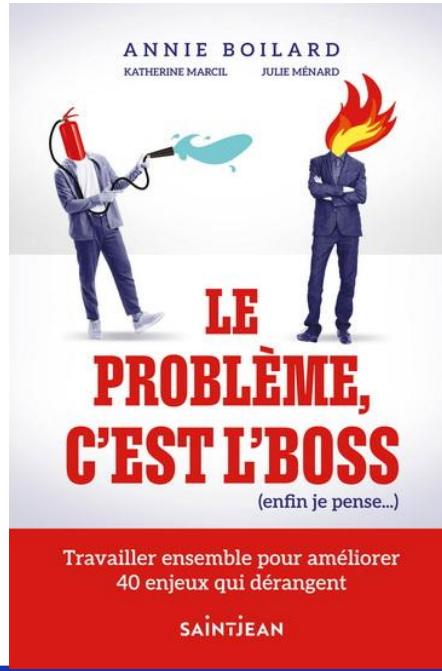
# Santé numérique et mentale *- possible de ralentir?*

Annie Boilard,  
Katherine Marcil, étudiante psycho. McGill



# Pour suivre la discussion...

**Annie Boilard, BAA, MBA, M. SC., CRHA**



Présidente Réseau Annie RH

[Annie.boilard@reseau-annie.ca](mailto:Annie.boilard@reseau-annie.ca)  
514-795-9516



# Maintenir une bonne santé...



**Santé numérique et mentale**



**Pourquoi sommes-nous si occupés?**

# Santé numérique



# SANTÉ NUMÉRIQUE

## CONSCIENCE INTENTIONNELLE

Réduire les comportements automatiques

## DÉLIMITATION DU TEMPS D'ÉCRAN

Fixer une durée d'utilisation à l'avance

## HYGIÈNE ATTENTIONNELLE

Réduire les sollicitations numériques

## QUALITÉ DE PRÉSENCE

Maintenir un contact humain réel

## RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Prévenir l'usage numérique comme compensation

A photograph of a person walking on a tightrope. The person is wearing a yellow long-sleeved shirt, black shorts, and a black cap. They are in a crouched position, holding onto a metal pole for balance. The tightrope is suspended between two points, with one end visible on the left and the other on the right. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. In the bottom right corner, there is a green hillside with some trees and a metal railing.

# Santé mentale

# QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

La santé mentale est un **état de bien-être** dans lequel un **individu peut réaliser son propre potentiel et faire face aux situations normales de la vie** et au stress qu'elles génèrent.

Une personne en bonne santé mentale peut notamment contribuer à sa communauté et travailler de façon productive.

La santé mentale est donc un état de bien-être **physique, mental et social** complet et n'est pas simplement l'absence de troubles mentaux.

Une bonne santé mentale permet aux individus de :

- Réaliser leur plein potentiel ;
- Faire face aux stress de la vie ;
- Travailler de manière productive ;
- Faire des contributions significatives.



Source: L'association québécoise des parents et amis de la maladie mentale (L'AQPAMM)

## CE QUE NE SONT PAS DES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE?

La santé mentale n'est pas l'absence de stress ou d'émotions négatives mais bien **la capacité** de naviguer à travers ces réalités de la vie.



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

# PILIERS DE LA SANTÉ MENTALE

Voir du monde

Maintenir une vie  
équilibrée

Bien manger, bien  
dormir et faire  
exercice

Accepter la vie  
(satisfait)

Donner du sens à  
sa vie et avancer  
vers ses objectifs

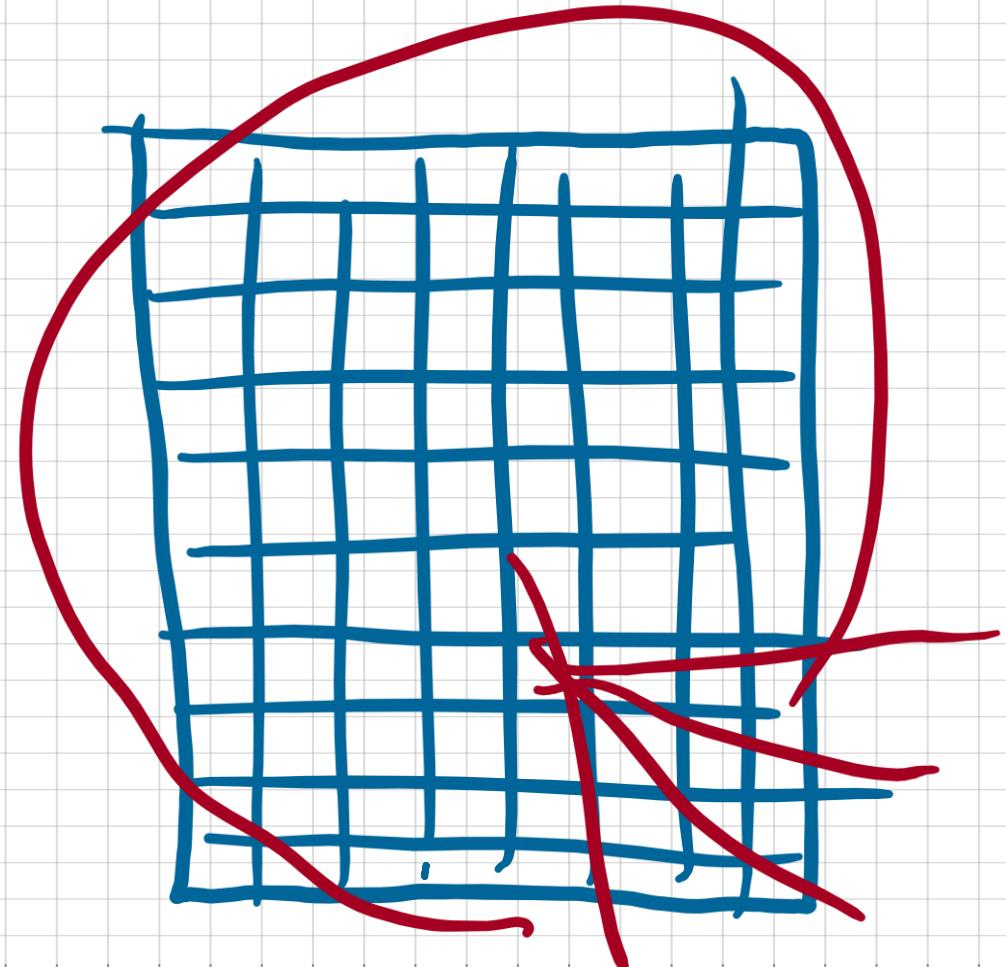
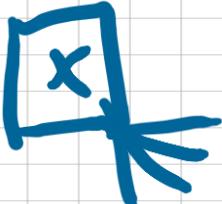
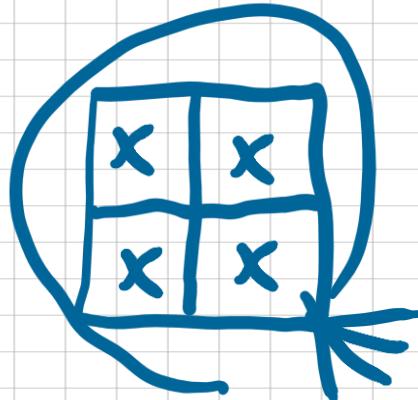
## QUELLES SONT MES VRAIES RESPONSABILITÉS EN LIEN AVEC LA SANTÉ MENTALE?

---

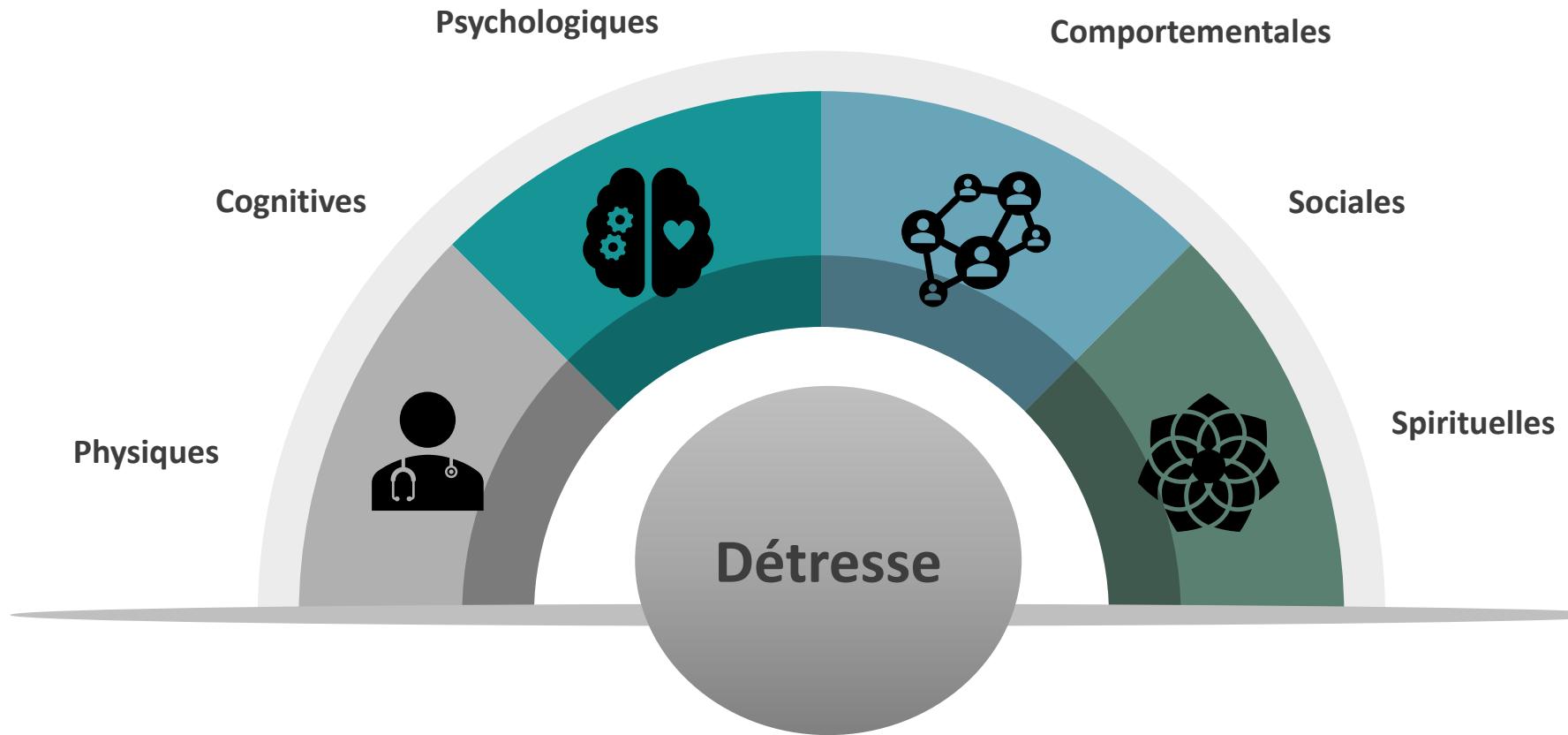
- Veiller à ma propre santé mentale et **donner l'exemple**
- Prendre conscience qu'à titre de patron, je peux être la **source d'enjeux** de santé mentale pour mon équipe
- **Être attentif aux signaux** et prendre action tout en évitant le piège de s'approprier le problème



# LA GRILLE ÉMOTIONNELLE



## À OBSERVER : LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS



# Maintenir une bonne santé...



Santé numérique et mentale



Pourquoi sommes-nous si occupés?  
Possible de ralentir?

# PENSER AUTREMENT

1. Pas possible
2. Dangereux
3. Comment ça pourrait être autrement ?





VS



## SLOW MANAGEMENT

- Se connecter aux besoins de ses employés.
- S'accorder un temps de réflexion avant de prendre ses décisions.
- Penser à long terme.
- Arrêter de vouloir faire plus avec moins.





- **Choisir d'en faire moins**  
(- d'évènement, - de changement)
- **Valoriser *Perdre son temps***
  - + temps avec les gens
  - + réunions (+ collaboration, consultation et consensus)
  - + activités lentes (escalier vs. ascenseur, marche vs. voiture, discussion informelle vs. réunion)
- Laisser les employés gérer leur horaire - **inciter à diminuer la cadence**
- **Retarder les décisions importantes**

## Fast management

*Objectif : optimisation*

*Gain individuel : être le 1er*

*Bénéfices collatéraux :  
valorisation sociale etadrénaline*

*Moyen : faire plus*

## Slow management

*Objectif : qualité de vie*

*Gain individuel : être mieux*

*Bénéfice collatéral :  
prendre de meilleures décisions*

*Moyen : faire moins*

- Réduire le stress
- Accroître la qualité de vie



Plus qu'un rythme ; un état d'esprit

vivre pleinement chaque moment | accroître le temps consacré à ce qui compte vraiment



## SLOW MANAGEMENT – PAR OÙ COMMENCER

**1. Départir occupé  
versus efficace**



**2. Préserver ses  
périodes de pause et  
santé numérique**



**3. Éviter la sur-  
qualité**



OCCUPÉ



IMPORTANT ?

# Pour suivre la discussion...

**Annie Boilard, BAA, MBA, M. SC., CRHA**



Présidente Réseau Annie RH

[Annie.boilard@reseau-annie.ca](mailto:Annie.boilard@reseau-annie.ca)  
514-795-9516

