

Santé numérique et mentale - *possible de ralentir?*

Annie Boilard,

Katherine Marcil, étudiante psycho. McGill

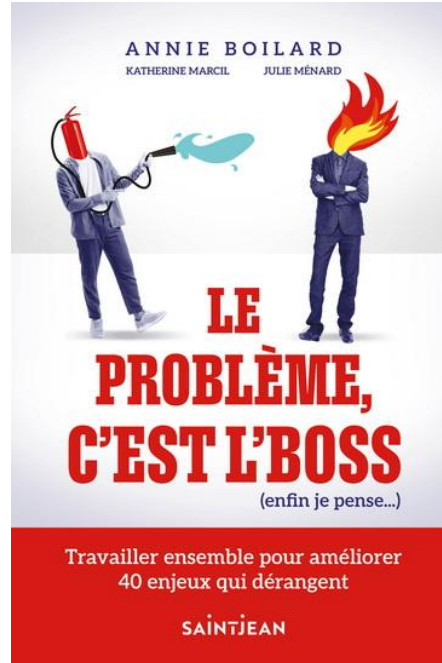


Pour suivre la discussion...

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

Présidente Réseau Annie RH

Annie.boilard@reseau-annie.ca
514-795-9516



Maintenir une bonne santé...

- ① Santé numérique et mentale
- ② 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



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.



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**

**Donner du sens à
sa vie et avancer
vers ses objectifs**

**Bien manger, bien
dormir et faire
exercice**

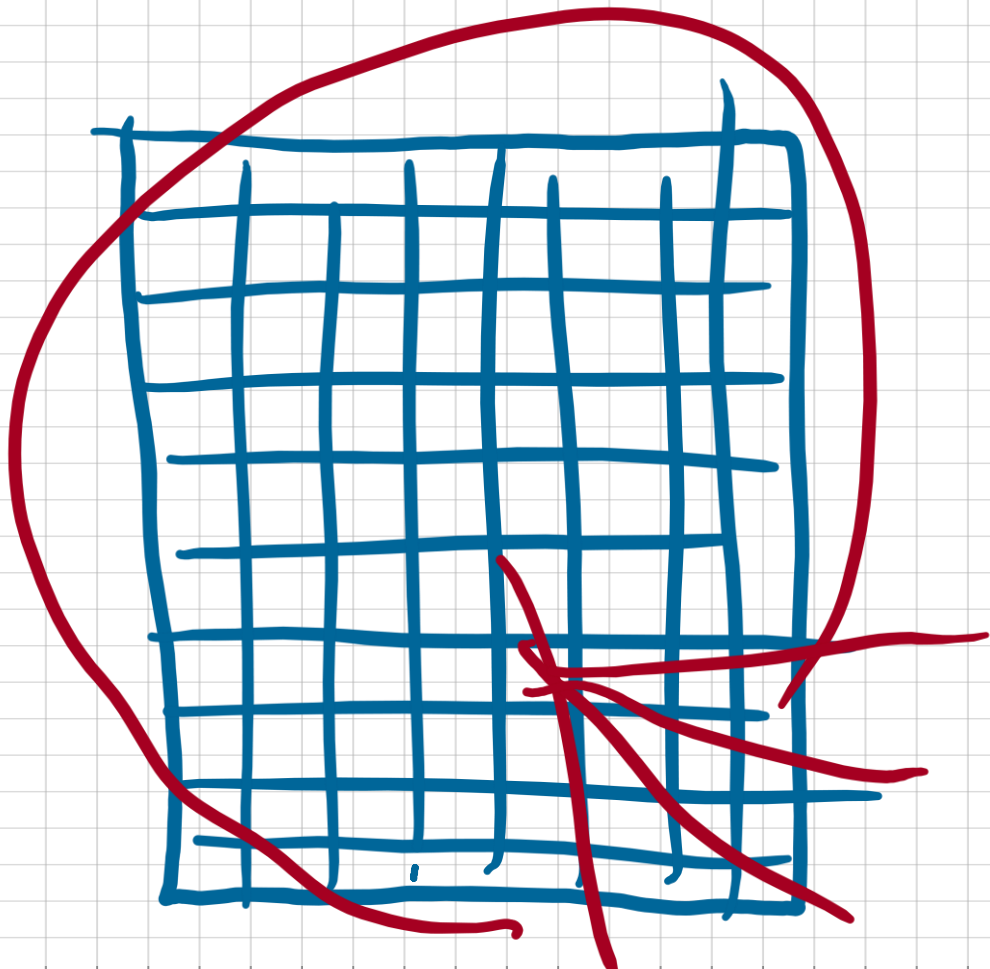
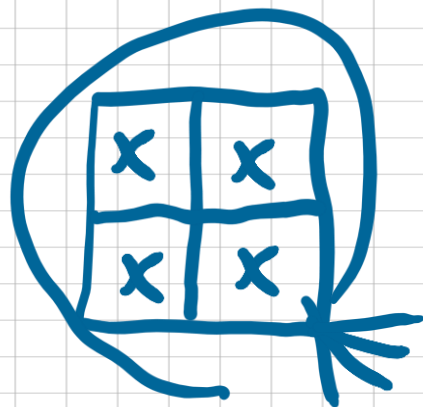
**Accepter la vie
(satisfait)**

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

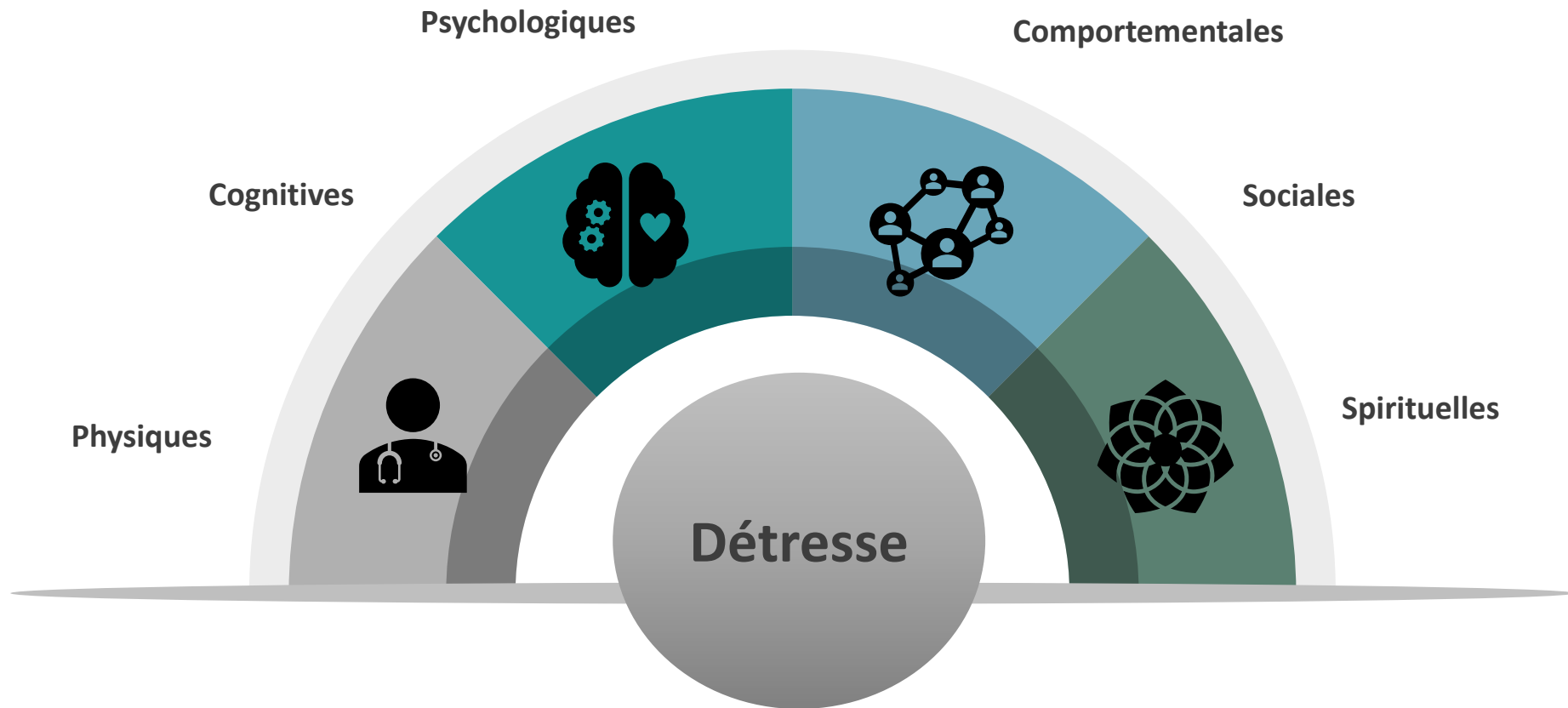
- Veiller à ma propre santé mentale et **donner l'exemple**
- Prendre conscience qu'à titre de patron, je peux être la **source d'enjeux** de santé mentale pour mon équipe
- **Être attentif aux signaux** et prendre action tout en évitant le piège de s'approprier le problème



LA GRILLE ÉMOTIONNELLE



À OBSERVER : LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS



Maintenir une bonne santé...

- ① Santé numérique et mentale
- ② **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 et adrénaline*

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
514-795-9516

