



## Numéro sur la résilience

L'amitié et le respect entre collègues sont des éléments clés du bien-être des employés. Il est facile d'oublier l'importance que nous avons les uns pour les autres. C'est particulièrement vrai lorsqu'un ou une collègue traverse une situation difficile en milieu de travail. Dans son livre *Building Resilient Teams*, Patricia Fisher souligne que « les faits montrent aujourd'hui que les résultats sont meilleurs lorsque les personnes victimes d'un traumatisme sont immédiatement soutenues par la présence utile, empathique, non intrusive et informative d'une autre personne ». La prochaine fois que vous constaterez qu'un ou une collègue est en difficulté, essayez de mettre en œuvre ce qui suit :

### Protocole « Hot, Walk, and Talk » (chaleur, marcher et discuter) de la Tend Academy :



**Chaleur :** Dites : « J'ai entendu dire que quelque chose de difficile vient de se produire. Cela a dû être bouleversant. Voudrais-tu venir en parler? » **Action :** Éloignez votre collègue de l'endroit où la difficulté s'est produite. Si possible, allez à l'extérieur, dans une zone confidentielle.

**Marcher :** Dites : « Voici une bouteille d'eau. Et si on allait marcher un peu? » **Action :** Marchez à côté de la personne à un rythme soutenu. Au fur et à mesure de la marche, la personne peut naturellement ralentir. Laissez-la décider du rythme pour qu'elle reprenne le contrôle de la situation à mesure que son système nerveux se régule.

**Discuter :** Dites : « Il semble que ce que tu as vécu ait été bouleversant et que ce que tu ressens soit normal. Je suis là pour toi. Veux-tu me dire ce qui s'est passé? »

**Action :** Faites savoir à la personne qu'elle se trouve dans un espace sûr pour parler. Si elle reste bloquée sur un moment particulier, incitez-la à continuer à l'aide d'une phrase comme « oui, et ensuite, que s'est-il passé? ».

Ce simple exercice peut avoir un important effet sur le bien-être de votre collègue et de toute l'équipe à long terme.



« Le chêne a lutté contre le vent et s'est brisé, le saule a plié quand il le fallait et a survécu. »

– Robert Jordan

## Coups de cœur du PAE pour le printemps :

### Balado :

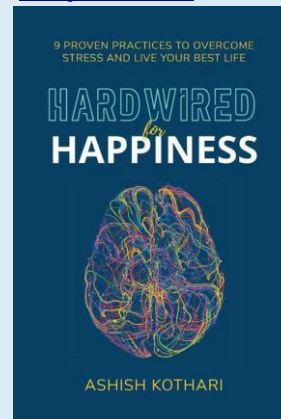


#### **Building Resilience with Leah Davidson**

Épisode 213 : *The Power of Resilient Words*

Les mots sont puissants, non seulement ceux que nous disons aux autres, mais aussi ceux que nous nous disons à nous-mêmes. Les mots peuvent façonner nos pensées, qui contrôlent nos émotions et, en fin de compte, nos actions. Ils ont le pouvoir de nous élever ou de nous démolir, parfois en l'espace d'un instant. Mais que se passerait-il si nous pouvions utiliser les mots pour renforcer la résilience, favoriser la croissance et créer une vie pleine d'espoir et de possibilités?

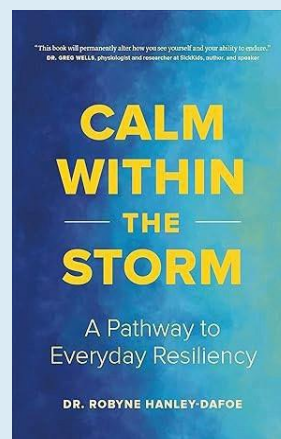
### Lecture inspirante :



#### *Hardwired for Happiness*

s'appuie sur des recherches de pointe dans les domaines de la psychologie, des neurosciences et des anciennes traditions de sagesse pour proposer neuf pratiques éprouvées qui peuvent réorienter votre cerveau pour qu'il recherche le bonheur plutôt que la peur.

### Livre audio :



Dans *Calm Within the Storm*, Robyne Hanley-Dafoe propose une approche plus douce pour relever les défis de la vie et développer un alignement et un équilibre authentiques.



## Conseils pour améliorer votre résilience :

### Maintenez le contact :

Établissez des relations solides avec les amis et la famille qui vous traitent bien. Rencontrez de nouvelles personnes en faisant du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur.

### Donnez un sens à la vie quotidienne :

Fixez des objectifs clairs que vous pouvez atteindre afin d'envisager l'avenir avec espoir et détermination. Allez plus loin et créez un tableau de visualisation pour vous aider à concrétiser vos objectifs.

### Tirez des leçons du passé :

Souvenez-vous de ce qui vous a aidé dans les moments difficiles. Laissez tomber les choses qui n'ont pas fonctionné et qui ne vous servent plus.

### Prenez soin de VOUS :

Prendre soin de soi est un outil de bien-être indispensable. Bougez votre corps, mangez beaucoup de plantes et de légumes colorés et dormez mieux. En bref, faites ce que vous aimez et vous en ressentirez les bienfaits.

### Agissez :

N'évitez pas vos problèmes. Au contraire, mettez-vous au défi d'élaborer un plan et de passer à l'action. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas être indulgent avec soi-même après un échec. Lorsque vous serez prêt ou prête, prenez le temps de travailler et d'améliorer votre vie. Vous le méritez!



## Pleins feux sur la culture : le printemps en Inde

Holi, la fête des couleurs, est l'une des fêtes les plus animées et les plus exubérantes célébrées en Inde et dans le monde entier. Profondément ancrée dans la mythologie et la tradition hindoues, Holi marque l'arrivée du printemps et le triomphe du bien sur le mal. Au-delà de son spectacle coloré et de ses réjouissances ludiques, Holi revêt une signification profonde, symbolisant le renouveau et le pouvoir de l'amour et du pardon. Holi incarne la résilience avec son message d'espoir, de transformation et d'unité.

## Quels sont les Dr. Kenneth Ginsburg 7 C de la résilience? Il s'agit d'un ensemble de qualités clés qui contribuent à accroître la résilience :

- 1.) La **compétence** est le fait de posséder les aptitudes nécessaires pour relever les défis.
- 2.) La **confiance**, c'est croire en ses propres capacités.
- 3.) Le **contact** est le fait d'avoir et d'entretenir des relations solides.
- 4.) Le **caractère**, c'est connaître ses valeurs et y rester fidèle.
- 5.) Le **coffre à outils** consiste à disposer de stratégies pour faire face au stress.
- 6.) La **contribution** consiste à avoir un impact positif sur le monde à sa manière.
- 7.) Le **contrôle** consiste à comprendre ce que l'on peut changer et à accepter ce que l'on ne peut pas changer

### Programme d'aide aux employés

Tél. : 902-368-5738

Site Web : <https://psc.gpei.ca/employee-assistance-program>

Courriel : [eap@gov.pe.ca](mailto:eap@gov.pe.ca)

Resource:  
<https://www.tendacademy.ca/>

