

Partenaire de la promotion
de la santé mentale



Conjuguer avoirs et êtres

Reprendre le dessus La **résilience** et ses avantages **au travail**



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines personnes semblent être en mesure de composer facilement avec les hauts et les bas de la vie et du travail ?

Il pourrait y avoir de nombreuses raisons pour ce qui précède, mais, généralement, ceux qui parviennent à surmonter les défis et les difficultés partagent une caractéristique en commun : la résilience.

La résilience, c'est la capacité de braver les conditions adverses et de « reprendre le dessus » après avoir connu des difficultés.

La résilience, c'est l'ensemble des attributs que nous développons par le truchement de notre éducation, de notre formation, de nos contacts sociaux et culturels et de nos autres expériences de vie. Ces « atouts de résilience », comme nous allons les appeler, nous aident à venir à bout des déceptions et du stress, à surmonter les obstacles, à nous adapter aux changements ou aux épreuves ou à nous en remettre, et à faire face au stress et aux défis de la vie quotidienne.

Pour comprendre la résilience, songez aux défis que vous avez surmontés dans la vie et réfléchissez à votre réaction à des situations comme une blessure ou une maladie grave, un divorce ou une séparation, la perte d'un emploi, des changements majeurs au travail ou encore des changements agréables comme la naissance d'un enfant ou une promotion au travail.

Non seulement la résilience nous aide à faire face à ce genre de situations, mais elle représente également un facteur important pour la santé mentale et la réussite de carrière. Ce livret vous aidera à comprendre ce qu'est la résilience, d'où provient la vôtre et comment elle peut vous aider au travail.

Table des matières

Rudiments de la résilience	1
Relations	2
Intelligence émotionnelle	4
Compétence	6
Optimisme	8
Habiletés d'adaptation	10
Autres stratégies de résilience au travail	12

Rudiments de la résilience

Chantal a connu une semaine difficile. Lundi, elle a appris que son bureau allait déménager en banlieue, ce qui l'obligera à trouver une nouvelle garderie pour son fils. Mercredi, elle a dû travailler tard pour respecter un échéancier et jeudi, elle a appris que sa mère avait un cancer. Au retour à la maison vendredi soir, elle se sent épuisée sur le plan émotionnel.

«Écoute, dit Patrick, son conjoint, tu peux compter sur moi. Je vais faire tout mon possible pour t'aider à surmonter ces obstacles. Mais prenons d'abord un peu de recul. Nous n'avons pas besoin de régler tous ces problèmes ce soir.»

Plus tard, Chantal et son conjoint discutent de la situation.

«Je vais chercher la nouvelle garderie», dit Patrick. «Notre centre local de ressources familiales a une liste de services de garde, dit Chantal, peut-être que d'autres centres en ont aussi.»

«Excellent !, dit Patrick, je vais aller sur Internet pour repérer un centre de ressources près de ton nouveau bureau. Je sais que tu t'inquiètes pour ta mère. Moi aussi. Mais les traitements pour le cancer du sein se sont nettement améliorés. Si tu dois prendre congé à un moment donné, je suis certain que tu seras en mesure de le faire. Tu devrais annoncer la nouvelle à ton patron la semaine prochaine.»

Chantal est toujours bouleversée et inquiète, mais elle a pris plusieurs mesures pour s'aider. Elle a demandé un soutien émotionnel à son conjoint, et ils ont ensemble commencé à chercher des solutions aux problèmes et à prendre des arrangements qui les aideront à surmonter ces obstacles.

Autrement dit, Chantal utilise bien ses « atouts de résilience ». Ce livret a pour but de vous aider à comprendre vos propres atouts de résilience et les façons dont ils peuvent vous aider à composer avec les difficultés, voire même à les transformer en débouchés. Pour mieux comprendre les atouts de résilience et leur fonctionnement, nous les avons regroupés en cinq catégories.

- Relations : les gens qui nous fournissent un soutien social et émotionnel, ainsi que de l'aide pratique.
- Intelligence émotionnelle : la capacité de comprendre nos propres sentiments et ceux des autres, et de les gérer.
- Compétence : les connaissances et les capacités qui nous aident à résoudre les problèmes et à accomplir des tâches.
- Optimisme : l'attitude positive et le processus cognitif réalistes et fondés sur l'expérience qui nous aident à faire face aux difficultés et aux déceptions en conservant un sentiment d'espoir.
- Habiletés d'adaptation : les outils que nous utilisons pour atténuer le stress et faire face aux situations difficiles.

Relations

Les relations que nous entretenons avec nos parents, amis et collègues sont, selon certains, les principaux atouts de résilience. D'après les spécialistes en sciences sociales, les réseaux sociaux et les contacts que nous établissons pour améliorer notre qualité de vie sont connus sous le nom de « capital social ». Selon les études, les gens dont le capital social est important sont plus prospères, productifs et heureux. En passant du temps avec des gens qu'on aime et en partageant nos sentiments et nos expériences avec eux, on peut relever les défis d'une façon plus saine et aborder chaque jour avec une attitude positive.

Au travail, les relations positives que nous entretenons avec nos supérieurs et nos collègues simplifient notre vie professionnelle. Elles rehaussent aussi notre capacité de planifier, de respecter nos objectifs et de faire face aux difficultés. Si vous occupez un poste de gestion, vous devriez savoir que l'efficacité du leadership est le facteur le plus important pour la résilience d'une entreprise. Le fait de tisser et d'entretenir des relations positives avec les employés, les patrons, les collègues et les clients représente un aspect clé du travail de tout un chacun.

Atouts en matière de relations :

- bonnes relations avec les patrons et les collègues ;
- réseaux familiaux et sociaux robustes à l'extérieur du travail ;
- aptitudes sociales et confiance en soi ;
- capacité de s'affirmer, tout en demeurant flexible ;
- capacité de demander de l'aide ;
- être en mesure de sourire aux autres de façon sincère ;
- avoir un sentiment d'appartenance.



Jean-Marc, 25 ans, n'a pas été retenu pour un poste qu'il convoitait ardemment. «J'ai complètement gâché l'entrevue!, pense-t-il, je n'aurai jamais une autre occasion comme celle-là.» Il s'arrête ensuite et se dit: «Si je persiste à penser de la sorte, je serai misérable». Il téléphone à la maison et exprime sa frustration et sa déception à son père. «Tu désirais réellement cet emploi, dit son père, c'est difficile, mais ne lâche pas. Tu as une foule d'aptitudes. Parfois, il faut attendre un peu pour décrocher l'emploi idéal.»

Jean-Marc se sent un peu mieux. Il appelle son copain, Omar. «Veux-tu venir regarder le match ici ce soir? Je n'ai pas obtenu le poste dont je te parlais et j'ai besoin de me changer les idées. Tes farces plates vont sûrement m'aider!»

«D'accord, dit Omar en riant, je serai là à 19 h 30.»



Vous vous entendez mal avec votre patron ?

Le fait d'éprouver des problèmes avec un supérieur mettrait à l'épreuve la résilience de tout le monde. Il n'y a pas de solution magique à ces difficultés, mais les suggestions suivantes vous aideront peut-être à les surmonter.

- Ne prenez pas les choses personnellement. Tentez de voir la situation du point de vue de l'autre personne. Quels sont ses objectifs ? À quelles pressions est-elle soumise ?
- Tentez de repérer une des qualités de votre supérieur. Possède-t-il certaines aptitudes que vous admirez ? Que pouvez-vous apprendre de cette personne ?
- Vos idées et vos besoins sont dignes de l'attention et du respect de votre supérieur. Toutefois, rappelez-vous que vous avez affaire à une personne qui occupe un poste de responsabilité et une situation d'autorité. Donc, préparez-vous bien, soyez respectueux et présentez des faits plutôt que des émotions. Offrez des solutions positives et faites valoir leurs avantages pour votre lieu de travail.
- Demandez ce que vous désirez et ce dont vous avez besoin, mais soyez conscient du fait que vos vœux ne seront pas nécessairement exaucés.

Cinq façons de développer vos atouts en matière de relations

1. Traitez bien les autres. Soyez généreux et respectueux envers vos collègues. Non seulement cela rendra l'atmosphère de travail plus agréable, mais la gentillesse et le respect que vous démontrez vous seront éventuellement rendus d'une façon ou d'une autre.
2. Démontrez de bonnes aptitudes d'écoute. Accordez aux autres votre pleine attention. Posez des questions pour leur montrer que vous tentez de comprendre. Repérez ceux qui démontrent, selon vous, de bonnes aptitudes d'écoute et imitez leur approche.
3. Considérez les conflits comme un aspect normal des relations humaines, plutôt que comme un signe d'échec ou de crise. Essayez de voir la situation du point de vue de l'autre personne afin d'avoir une vision plus équilibrée des conflits. Dans le sillage d'un conflit, soyez celui ou celle qui fait les premiers pas pour remettre la relation sur la bonne voie.
4. Ne critiquez pas vos collègues devant d'autres personnes, mais assurez-vous d'en faire l'éloge publiquement. Avouez vos propres erreurs et excusez-vous. Pardonnez les erreurs des autres.
5. Passez le plus de temps possible avec les gens qui vous inspirent et qui renforcent vos sentiments de résilience.

Intelligence émotionnelle

Les émotions font partie de la vie. L'intelligence émotionnelle – la capacité de comprendre et de gérer ses propres émotions et celles des autres – est une aptitude de vie essentielle qui nous aide également à composer avec certaines exigences de la vie professionnelle. Parmi les aptitudes liées à l'intelligence émotionnelle, citons les suivantes :

- savoir comprendre les sentiments d'autrui ;
- manifester des aptitudes de communication non verbale ;
- comprendre comment nos émotions influencent celles des autres ;
- avoir la capacité d'utiliser des émotions positives pour se motiver et inspirer les autres ;
- avoir la capacité de gérer et de contrôler ses propres émotions lorsque c'est important de le faire.

Personne n'est en mesure de maîtriser parfaitement tous ses sentiments, mais nous devons tous exercer un certain contrôle sur le plan émotionnel. Lorsque les gens sont fréquemment submergés par leurs émotions, leur jugement et leur pouvoir décisionnel en souffrent. Ils ont aussi plus de difficulté à s'entendre avec les autres et à se ressaisir quand ils sont contrariés. Les aptitudes émotionnelles nous aident à communiquer des idées positives. Elles nous aident aussi à exprimer nos préoccupations ou des commentaires négatifs d'une façon qui améliore les communications et la compréhension, plutôt que de bouleverser les gens. Cela est très important au travail.

Atouts en matière d'intelligence émotionnelle :

- capacité de se calmer ;
- capacité d'exprimer ses sentiments ;
- capacité de prendre du recul et d'évaluer objectivement une situation ;
- capacité de voir le point de vue d'autrui ;
- avoir un sens de l'humour ;
- capacité de déguster les moments agréables ;
- capacité de se distraire pour contrer les sentiments négatifs.



Un des collègues de Jean vient de le critiquer devant plusieurs autres personnes. Jean sait que la critique est partiellement valable, mais son collègue – avec qui Jean ne s'est jamais bien entendu – a prononcé des paroles blessantes et humiliantes. Jean fait irruption dans le poste de travail de son voisin et chuchote : « As-tu entendu ce que ce salaud m'a dit ? Je fonce à son bureau pour lui dire ma façon de penser. »

« J'ai une meilleure idée, dit son ami Zachary, allons prendre un café. »

Une fois assis avec son collègue, Zachary dit : « Tu n'as pas tort d'être blessé, mais ne te hâte pas pour vider ton sac pendant que tu es bouleversé. Tu risques d'aggraver la situation. Voici ce que je ferais, poursuit-il, attends à demain pour avoir retrouvé ton sang-froid, puis demande-lui poliment par courriel d'aller lui parler. Essaie de ne pas trop t'agiter avant de le rencontrer. »

Puis, il demande à Jean : « Crois-tu que les critiques étaient justifiées ? »

« Et bien, j'aurais sans doute pu faire mieux », convient Jean.

« OK. Commence avec cela, suggère Zachary, dis-lui que tu vas rédiger de nouveau ces sections du rapport. Dis-lui ensuite comment tu t'es senti lorsqu'il t'a critiqué en public, mais utilise des termes neutres. Même s'il a partiellement tort, cela évitera qu'il se mette sur la défensive. Dis-lui qu'à l'avenir, tu aimerais qu'il te fasse ce genre de remarques en privé. »

« Ouais, tu as raison, dit Jean, je vais réfléchir à la meilleure façon d'aborder la situation. »

Cinq façons de développer votre intelligence émotionnelle

- 1.** Soyez conscient de vos émotions et de la façon dont elles vous affectent. Tentez d'agir et de réagir en fonction de vos pensées et de vos idées, plutôt que de vos émotions.
- 2.** Manifestez de l'empathie. Portez attention aux sentiments des autres et posez-leur des questions. Cela leur montrera que vous vous intéressez à eux et vous aidera à comprendre leurs sentiments.
- 3.** Faites attention à la façon dont vous exprimez des sentiments vifs. Évitez les accusations et n'exagérez pas vos sentiments pour faire valoir votre point de vue. Donnez de l'information au lieu d'exprimer des émotions. Portez attention à votre langage corporel et aux autres façons de communiquer non verbalement. Les communications non verbales peuvent avoir des retombées graves sur la façon dont les gens interprètent nos paroles et nos gestes. Or, nous n'en sommes souvent pas conscients.
- 4.** Quand vous vous sentez démoralisé, rappelez-vous que vous vous êtes déjà senti de la sorte et que vous avez éventuellement retrouvé la bonne humeur. Vous n'éprouverez pas ce malaise à tout jamais.
- 5.** Investissez dans votre bien-être émotionnel en accordant du temps aux contacts sociaux et aux activités qui vous insufflent de l'énergie et rehaussent votre joie de vivre.



Compétence

Parfois, nous nous sentons maîtres de notre destinée. D'autres fois, les situations qui arrivent semblent hors de notre contrôle. Pour la plupart des gens, la vie est un mélange des deux. Cela dit, les personnes résilientes ont un plus grand sentiment de contrôle, car elles comprennent bien leurs propres compétences, soit leurs connaissances et leurs aptitudes, et leur capacité de fixer des objectifs réalistes et de les concrétiser. Les gens compétents sont aussi avides de comprendre le fonctionnement du monde qui les entoure, curiosité qui favorise leur apprentissage et le perfectionnement de leurs aptitudes.

La compétence nous aide à nous sentir à l'aise au travail et nous donne les outils nécessaires pour composer avec les exigences de la vie professionnelle. Elle naît de nos connaissances et de nos aptitudes générales et de la conviction que nous possédons les connaissances et les aptitudes nécessaires pour accomplir les tâches qui nous sont confiées.

Atouts en matière de compétences :

- aptitudes pour la résolution des problèmes et le raisonnement;
- intelligence, une bonne éducation générale et la formation nécessaire pour accomplir les tâches propres à notre emploi;
- la capacité de prendre des mesures décisives;
- la persévérance;
- savoir quand demander de l'aide;
- la soif du savoir.



Nadine en arrache. On vient de lui confier une nouvelle tâche mensuelle et, bien qu'elle ait assisté à un séminaire de formation, elle a de la difficulté à utiliser le logiciel. «Je ne me sens pas à la hauteur de la tâche, et ça me stresse, dit-elle, je vais communiquer avec le Service des TI pour demander à quelqu'un de venir me donner un peu plus de formation. C'est mieux que de tenter de me débourber moi-même et de prendre du retard dans mon travail.»

Cinq façons de développer la compétence au travail

1. Demandez de la formation au besoin. Si vous croyez ne pas posséder tous les outils nécessaires pour accomplir votre travail, il est plus productif de demander la formation nécessaire que de tenter de se débrouiller avec les moyens du bord.
2. N'ayez pas peur de poser des questions. Les questions « stupides » sont celles qu'on évite de poser afin de paraître plus compétent qu'on l'est en réalité.
3. Profitez des occasions de formation externes, comme les congrès ou les cours du soir ou de fin de semaine. Lisez des publications pertinentes.
4. Engagez-vous dans des organisations communautaires. L'expérience, les aptitudes et la confiance acquises par le biais du bénévolat ou en tant que membre d'un conseil d'administration communautaire sont souvent fort utiles dans la vie professionnelle.
5. Parlez à des gens qui en savent plus que vous. Les personnes compétentes figurent parmi les meilleurs atouts d'apprentissage.

Optimisme



Les gens optimistes sont plus heureux et productifs que les gens pessimistes. Ils ont tendance à considérer l'adversité comme étant temporaire et de percevoir les obstacles comme des débouchés. Cela dit, l'optimisme n'est pas simplement une croyance aveugle que les choses vont bien aller. Un optimisme sain est authentique. Il repose sur les connaissances, les expériences, une compréhension réaliste des aptitudes et la capacité d'évaluer les situations. Au travail, l'optimisme est particulièrement important au moment de subir des difficultés, voire même des échecs, qui font partie intégrante d'une expérience de travail normale.

Selon Martin Seligman, chercheur de longue date sur l'optimisme à l'Université de la Pennsylvanie, les gens optimistes sont moins susceptibles de développer ce qu'il appelle une « impuissance acquise », état d'esprit des gens croyant qu'ils n'exercent aucun contrôle sur les situations. « L'impuissance acquise » augmente le risque de dépression et réduit la capacité des gens de raisonner et d'agir de façon productive. Le travail de M. Seligman a démontré que les gens deviennent plus optimistes lorsqu'ils apprennent à réfléchir de façon optimiste, c'est-à-dire en évitant les schémas de pensée négatifs, surtout ceux relatifs à l'autocritique.

Atouts en matière d'optimisme :

- confiance dans vos aptitudes et vos compétences;
- capacité d'évaluer les risques;
- capacité de voir le bon côté des situations épineuses;
- savoir comment voir une situation négative sous divers angles;
- bénéficier d'un soutien familial et communautaire.

Le nouveau patron de Marie vient de lui remettre la première proposition de projet qu'elle a rédigée pour lui.

« On dirait que tu n'as pas relu ce texte assez attentivement, a-t-il dit, lis-le à voix haute et tu comprendras ce que je veux dire. Tu mets aussi trop de temps pour aller à l'essentiel. J'ai besoin d'une nouvelle proposition d'ici jeudi matin. »

« Ouf!, pense-t-elle, ça aurait pu être pire. Au moins, il me donne la chance de rectifier la situation. »

« Merci de vos commentaires, répond-elle, je ferai le nécessaire. »

Plus tard, elle se dit: « Voilà l'occasion de lui montrer que je peux suivre des instructions et les interpréter de façon constructive. Et si je suis en mesure d'améliorer le texte, je connaîtrai les exigences de mon patron en ce qui concerne les propositions. »

Cinq façons de développer vos atouts en matière d'optimisme

1. Exercez-vous à percevoir les situations négatives comme des difficultés temporaires, plutôt que comme des désastres permanents. C'est souvent le cas.
2. N'exagérez pas les retombées négatives d'une mauvaise situation. Lorsque ça va mal, ne vous engouffrez pas dans l'autocritique. Plutôt, tentez de trouver une façon d'améliorer la situation.
3. Acceptez les compliments sans faire preuve d'égoïsme. En soulignant ses réussites, on nourrit son optimisme.
4. Apprenez à gérer vos pensées et croyances négatives. Souvent fausses, les idées négatives favorisent la durée des sentiments négatifs.
5. Essayez de voir le côté positif des situations négatives. Bon nombre d'échecs et de déceptions représentent des occasions de croissance – on peut en tirer une leçon ou en profiter pour s'améliorer.

Habiletés d'adaptation

Les habiletés d'adaptation, ce sont les stratégies qu'on utilise pour réduire le stress et traverser des situations difficiles et inévitables. Ces aptitudes sont essentielles au travail parce qu'en dépit de nos meilleurs efforts, nous connaissons tous des situations stressantes au travail.

Certaines méthodes, comme l'abus de boisson ou de drogues ou le dénigrement d'autres personnes, peuvent être dangereuses et destructives. Voici certaines habiletés d'adaptation positives :

- prendre des mesures pour composer avec la source de stress;
- chercher le soutien émotionnel ou la sympathie d'autrui;
- éviter, autant que possible, les situations et les personnes stressantes;
- prendre le temps de s'adonner à des activités agréables qui permettent d'éloigner le stress;
- soigner sa santé et son bien-être en dormant suffisamment, mangeant bien et faisant assez d'exercice;
- être en mesure de ralentir la cadence et de prendre le temps de réfléchir; les problèmes n'exigent pas tous une solution immédiate;
- mettre ses pensées sur papier et fixer un moment pour y revenir plus tard;
- développer des façons de détourner son attention des pensées et des situations négatives et néfastes;
- libérer son esprit en respirant profondément, faisant de la méditation ou de la visualisation ou en employant d'autres techniques de relaxation.

Atouts en matière d'habiletés d'adaptation

- S'adonner à des activités et des passe-temps pour détourner son attention des problèmes;
- Avoir des amis qui nous écoutent;
- Créer des réseaux sociaux qui nous aident à bien nous sentir dans notre peau;
- Pouvoir résoudre les problèmes et planifier;
- Adopter un mode de vie sain;
- Prendre le temps de s'amuser.



L'entreprise d'Armand vient d'annoncer des mises à pied. Heureusement, Armand a été épargné, mais il a peur que la main-d'œuvre réduite va augmenter ses responsabilités.

En quittant le bureau, il se demande: « Est-ce que je vais devoir travailler tard plus souvent? Est-ce que je vais avoir plus de pression pour respecter les échéanciers? »

Armand décide d'arrêter au centre de conditionnement physique avant de rentrer à la maison. Il se sent normalement bien après une séance d'entraînement. En marchant sur le tapis roulant, Armand élabore un plan. « Peut-être que je pourrais travailler de la maison un jour ou deux par semaine afin de réduire mon temps de déplacement. Mes tâches vont peut-être changer et j'aurai besoin de plus de formation. Je vais parler à mon patron demain pour savoir à quoi m'en tenir. »

En quittant le centre de conditionnement physique, Armand se sent non seulement moins tendu, mais il a aussi un plan pour faire face à la situation.

Cinq façons de développer vos habiletés d'adaptation

1. Conservez une liste mentale des moyens qui vous aident à composer avec une situation difficile et utilisez-les quand la situation l'exige.
2. Si vous ne pouvez pas éliminer le problème, rappelez-vous qu'il est préférable de se sentir un peu mieux que de se sentir très mal.
3. Gardez le contact avec les gens qui peuvent vous aider à surmonter les situations et communiquez avec eux en cas de besoin.
4. Prenez le temps de vous reposer. Faites vos pauses café et prenez vos vacances. Ces moments de répit, auxquels vous avez droit, peuvent vous aider à éviter l'épuisement professionnel.
5. Apprenez à segmenter les problèmes pour déterminer les aspects sur lesquels vous exercez un contrôle. Élaborez un plan pour aborder les aspects du problème que vous avez le pouvoir de changer et apprenez à accepter ceux qui sont hors de votre contrôle.



Autres stratégies de résilience au travail

Conservez une vue d'ensemble

Souvent, au travail et ailleurs, on s'acharne à vouloir régler les problèmes du moment: Comment vais-je répondre à tous ces courriels dans les 15 prochaines minutes? Comment vais-je pouvoir m'acquitter de toutes mes tâches et responsabilités aujourd'hui? C'est normal, voire nécessaire parfois. Mais n'oubliez pas de prendre du recul et de voir la situation dans son ensemble; cela vous aidera à ne pas perdre vos objectifs de vue et à replacer les problèmes mineurs dans leur contexte.

Les perceptions peuvent être fausses

Nous avons tous certaines perceptions et théories à l'égard des autres – ce qu'ils pensent, ce qu'ils recherchent, leurs motivations, etc. Les perceptions sont réelles et font partie intégrante des interactions sociales. Toutefois, elles sont souvent fausses. Quand c'est le cas, nous risquons de mal juger les gens, de nous inquiéter sans raison et de tirer les mauvaises conclusions. Si votre perception à l'égard d'un collègue a des incidences sur votre façon de vous acquitter de vos tâches, vous cause de l'anxiété ou nuit à votre relation avec cette personne, allez au fond des choses. La réalité risque d'être fort différente de votre pensée.

Plus de renseignements :

Livres:

Ne vous noyez pas dans un verre d'eau au travail, par Richard Carlson, édition J'ai lu.
Social Intelligence, The New Science of Human Relationships, par Daniel Goleman, Bantam 2006.

L'intelligence émotionnelle au travail, par Daniel Goleman, éditions Village Mondial, 2005.

The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success, par Steven J. Stein et Howard E. Book, Wiley, 2006.

Make Your Workplace Great, The 7 Keys to an Emotionally Intelligent Organization, par Steven J. Stein, Jossey-Bass, 2007.

Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, par Martin Seligman, Free Press, 2002.

Sites Web:

Le site Web de la Fondation de psychologie du Canada renferme des ressources liées à la santé mentale au travail que vous pouvez télécharger, ainsi que des ressources et des renseignements sur la santé mentale des enfants et l'art d'être parent.

Visitez ce site à : www.psychologyfoundation.org

Centre d'assistance de la American Psychological Association.

The Road to Resilience <http://www.apahelpcenter.org/> (en anglais seulement)

Rédigé par:
John Hoffman

Traduction et conception:
Desjardins Sécurité financière

Remerciements particuliers
aux personnes suivantes:
D^r Ester Coke, D^r Robin Alter, D^r Anita Teslak,
D^r Maria Kokai, Suzanne Park, Kerri Richards,
Liz Scanlon et Sue Bochner

La Fondation de psychologie du Canada et Desjardins Sécurité financière sont heureuses d'avoir collaboré afin de vous offrir l'information figurant dans la présente brochure.

La Fondation de psychologie du Canada

La **Fondation de psychologie du Canada (FPC)** est un organisme de bienfaisance enregistré qui soutient les parents et les familles au moyen de nombreuses initiatives, y compris l'élaboration de ressources éducationnelles, le développement de programmes de formation à l'intention des professionnels et l'offre d'éducation en milieu communautaire. Fondée en 1974 afin de promouvoir la compréhension et l'utilisation de connaissances solides en matière de psychologie pour améliorer la vie des gens, la FPC est guidée par un conseil d'administration composé de psychologues et de meneurs des secteurs des affaires et communautaires. Ses programmes, comme *Kids Have Stress Too!*[®], *Parenting for Life* et *Diversity in Action*, aident les Canadiens à mieux comprendre la façon d'aborder plus efficacement les différentes situations et leurs relations à la maison, à l'école, dans la communauté et au travail. Pour en apprendre davantage à son sujet, ou pour commander des documents, visitez ses sites Web (en anglais seulement), www.psychologyfoundation.org et www.kidshavestresstoo.org.

Desjardins Sécurité financière^{MD}

Desjardins Sécurité financière est une composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier coopératif au Canada. Spécialisée en assurance vie, en assurance santé et en épargne-retraite, tant individuelles que collectives, Desjardins Sécurité financière, sur qui plus de 5 millions de Canadiens comptent chaque jour pour assurer leur sécurité financière, emploie 3 800 personnes. Elle gère et administre un actif de 20,4 milliards de dollars. La Compagnie a des bureaux dans plusieurs villes du pays, dont Vancouver, Calgary, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Montréal, Québec, Lévis, Halifax et St. John's.

Desjardins Sécurité financière s'est engagée à promouvoir la santé mentale au moyen de nombreux partenariats ainsi que de son sondage À votre santé ! Pour obtenir plus d'information au sujet de ce sondage, visitez le site Web le concernant, soit le www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante.

Partenaire de la promotion
de la santé mentale



Desjardins
Sécurité financière^{MD}

Conjuguer avoirs et êtres

www.desjardinssecuritefinanciere.com