

Titre de la formation

« *Comment aider nos clients à gérer leur stress face au retour au travail :*
programme appliqué »

Formatrice

Kathleen LAUGHREA, Ph. D., psychologue

Résumé

Selon une logique de réadaptation prédéterminée, le programme présente des approches, des outils et des exercices concrets pour se préparer à faire un retour au travail constructif et ainsi diminuer le stress que peut engendrer une telle situation. Cette formation vise à outiller les intervenants qui accompagnent des personnes dans un cheminement vers le retour au travail, mais elle peut aussi être utilisée de façon autodidacte par une personne dans un même contexte.

Problématique

Préparer un retour au travail après un congé de maladie pour des raisons psychologiques ou physiques comporte son lot de stress. Bien que les raisons de l'absence puissent être bien différentes, il n'en demeure pas moins que plusieurs personnes vivent un certain niveau de stress et peuvent s'inquiéter à savoir :

- Vais-je retrouver mes habilités et compétences d'avant mon arrêt de travail ?
- Ai-je toujours mon emploi ?
- Vais-je être capable de suivre le rythme et de répondre aux attentes ?
- Vais-je être capable de m'adapter aux changements survenus depuis mon absence ?
- Mes collègues et mon gestionnaire vont-ils me juger ? Est-ce que je suis le bienvenu ? Ai-je perdu ma place ?
- Est-ce que mon gestionnaire avec qui j'avais un conflit comprendra que j'étais malade ?
- L'environnement de travail ou le climat de travail auront-ils changé ?
- Est-ce que j'aurai une formation pour me mettre à jour ?
- Est-ce que j'aurai la chance de faire un retour progressif pour prendre le temps de me réadapter au travail ? Est-ce quelqu'un m'accompagnera ?
- Qu'arrive-t-il si je n'ai pas envie de reprendre mon emploi ?

Ces questions sont souvent sources de stress car leurs réponses anticipatoires sont souvent négatives. Cependant, revenir au travail, ça se prépare et ce processus peut être constructif !

Contexte d'utilisation du programme

- De façon autodidacte par la personne qui se dirige vers un retour au travail
- Par un intervenant solo qui accompagne une personne vers un retour au travail
- Par un intervenant qui accompagne un client mais dont la démarche complète de réadaptation au travail est encadrée par un conseiller en réadaptation, et où d'autres types d'intervenants sont en soutien au client

Durée de l'activité

Deux (2) heures

Formatrice



Dr^e Kathleen LAUGRHEA est psychologue clinicienne et organisationnelle. Elle cumule plus de 25 années d'expérience en consultation privée et en milieu de travail. En tant que clinicienne, elle accompagne les personnes principalement dans leurs défis reliés à leur vie professionnelle. En milieu de travail, elle est consultante dans les domaines de la formation et du coaching, du développement organisationnel, de la gestion du changement et de la santé organisationnelle. À ses côtés, les personnes sont au cœur des réflexions et des décisions et sont amenées à donner le meilleur d'elles-



mêmes. Innovatrice, dynamique et professionnelle, avec Kathleen LAUGRHEA, le juste équilibre permet de faire autrement et de dégager l'essentiel avec simplicité.

Objectifs

1. Savoir d'où l'on part

- Découvrir en quoi le stress peut être bon et néfaste à la fois
- Reconnaître vos propres signaux d'alarme
- Identifier vos valeurs, le sens au travail, votre motivation et vos compétences.

2. Savoir être constructif

- Expérimenter en quoi vos pensées et la façon dont vous interprétez un événement relié au retour au travail influencent votre niveau de stress et votre santé émotionnelle.

3. Savoir rebondir

- Expérimenter quand et comment lâcher-prise (résilience) quand vous n'avez pas d'influence sur les événements et leur déroulement. À l'inverse, savoir quand vous mettre en action pour les bonnes raisons.

4. Savoir s'apaiser autrement

- Expérimenter en quoi la respiration, la relaxation et l'imagerie peuvent influencer votre niveau de stress et vos émotions face à votre retour au travail.

CONTENU

Mise en contexte du programme

Contexte d'utilisation du programme

Objectifs visés par le programme

1. Savoir d'où l'on part

- Distinction entre stress, anxiété et angoisse; fatigue, épuisement et dépression
- Stress et niveau de performance
- Syndrome d'adaptation au stress
 - ✓ Exercice 1.1 : Signaux d'alarme : le corps, les émotions et la pensée



- ✓ Exercice 1.2 : Stratégies d'adaptation efficaces et obstacles actuels
- Assises personnelles sur lesquelles vous appuyer pour revenir au travail
- ✓ Exercice 1.3 : Valeurs, sens au travail, motivation et compétences

2. Savoir être constructif

- Utilisation de l'approche cognitive
 - ✓ Exercice 2.1 : Pensée négative vs pensée constructive
- Trucs pour vous aider à remettre en question vos pensées
 - ✓ Exercice 2.2 : Recadrage - Impact de vos pensées sur vos émotions et vos comportements dans votre processus de retour au travail

3. Savoir rebondir

- Le modèle du *C.I.N.É* : Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Ego menacé
 - ✓ Exercice 3.1 : Stratégies à adopter selon vos sensibilités *C.I.N.É*
- Le lâcher prise
 - ✓ Exercice 3.2 : Vos zones d'influence dans votre vie professionnelle vs là où il est nécessaire de lâcher-prise

4. Savoir s'apaiser autrement

- Les bienfaits de la respiration, la relaxation et l'imagerie
 - ✓ Exercice 4.1 : Expérimenter une technique de respiration profonde
 - ✓ Exercice 4.2 : Expérimenter une technique de relaxation corporelle
 - ✓ Exercice 4.3 : Expérimenter une imagerie sur la confiance en soi vers le retour au travail

Méthode pédagogique

Le programme vise essentiellement l'apprentissage et l'expérimentation d'outils concrets en gestion du stress, adaptés selon une logique prédéterminée de réadaptation au travail. Il est ainsi conçu à 85% pratique et 15 % théorique. Les modèles théoriques sous-jacents à ce programme seront brièvement vulgarisés de concert avec l'objectif visé par cette formation.

Attestation

Une attestation de participation (2 heures) sera remise aux participants à la fin de la formation.

Bibliographie

Albrecht, K. (1979). *Stress and the Manager : Making it Work for You*. N-Y : Touchstone Books.

Clark, D.A. & Beck, A. T. (2011). *The Anxiety and Worry Workbook : The Cognitive Behavioral Solution*. Guilford Publications.

Cyrulnik, B. (2009). *Resilience: How your inner strength can set you free from the past*. The International Bestseller.

Finley, G. (2011). *Vivre et lâcher-prise*. Pocket.

Grégoire, M et M, Thibodeau, A. (2009). *À la santé de votre retour au travail! Un monde différent*.

Jacobson, E. (1980). *Savoir relaxer pour combattre le stress*. Les Editions de l'Homme.

Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation: A Physiological & Clinical Investigation of Muscular States & Their Significance in Psychology & Medical Practice*. Midway Reprint.

Lamarre, D. (2012). *Le temps de lâcher-prise*. Les Éditions Québec-Livres.

Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Editions Va Savoir.

Pattakos, A. (2006). *Découvrir un sens à son travail*. Les Editions de l'Homme.

Petitcoin, C. (2017). *Je pense TROP*. Les Editions de l'Homme.

Selye, H. (1975). *Stress sans détresse*. Penguin Books.

Thomas, J-L. & Clot, Y. (2016) *Sens et valeurs au travail*. Dans *Psychologie du Travail et des Organisations* (2016), pages 383 à 386. Ed Dunob.

Tollé, E. (2011). *Le pouvoir du moment présent*. Ed. J'ai lu.

Young, J. E. & Klosko, J. S. (2003). *Je réinvente ma vie*. Les Editions de l'Homme.

Sites web

Centre d'étude sur le stress humain (CESH) : <https://www.stresshumain.ca/>

Institut de recherche Robert Sauvé en santé et en sécurité au travail (IRSST)
<https://www.irsst.qc.ca/recherche-sst/priorites-recherche/readaptation>

The America Institute of Stress : <https://www.stress.org/what-is-stress/>

Plusieurs exercices de détente gratuits

<https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>

<https://www.petitbambou.com/>

Sur le web, utiliser des mots-clés (respiration, méditation, pleine conscience, visualisation, etc.) pour trouver des outils qui vous conviennent