

TRAVAIL *et santé*

Le mieux-être au travail

Comment puis-je être
une gestionnaire
efficace?



Le counseling et le soutien qu'il peut vous apporter dans vos fonctions

De nos jours, ce n'est pas tant la personne que nous sommes qui nous définit que les fonctions que nous occupons. Plus que jamais, le travail occupe une place considérable dans la vie des gens. Il n'est donc pas surprenant qu'une étude de Statistique Canada effectuée en 2000 révèle que 34 pour cent des personnes interrogées pensaient que le fait de travailler trop longtemps ou d'avoir un travail trop exigeant constituait un facteur de stress important. De plus, ce pourcentage est appelé à augmenter en raison des progrès technologiques réalisés depuis et des restrictions imposées par bien des entreprises en cette période d'incertitude économique.

Le stress au travail peut constituer un facteur positif de motivation et d'inspiration. Par contre, s'il devient excessif, il se transformera en une force destructrice qui affectera votre santé mentale et physique, votre rendement professionnel et votre vie personnelle.

Si vous croyez que des difficultés d'ordre émotionnel ou des facteurs de stress affectent votre rendement professionnel et votre qualité de vie en général, qu'ils soient d'origine professionnelle ou personnelle, les services de counseling de votre programme d'aide aux employés peuvent vous aider. Malheureusement, en raison de nombreux préjugés entourant le counseling professionnel, les gens hésitent souvent à demander de l'aide. Plutôt que d'attendre qu'une simple difficulté se transforme en une situation de crise, soyez proactif, pensez à vous et allez chercher l'aide dont vous avez besoin dès maintenant. Nous analysons ci-dessous quelques « mythes » courants sur le counseling et le programme d'aide aux employés.

Mythe n° 1 : En cas de problème, ma famille et mes amis sont en mesure de m'aider à le résoudre.

Même si vous receviez un très fort appui de la part de vos amis et de votre famille, il n'en resterait pas moins difficile d'aborder franchement et honnêtement vos problèmes avec eux, particulièrement s'ils ont à faire face à des problèmes intimes ou à d'autres circonstances difficiles comme une dépression, la perte d'un être cher ou de l'anxiété. Vos amis et votre famille perçoivent vos problèmes de façon très subjective et vous pourriez hésiter à dévoiler l'ensemble de votre situation de crainte d'être jugé. Par contre, les conseillers sont en mesure de vous offrir une aide impartiale et objective. De plus, ils ont la formation professionnelle nécessaire pour vous aider à atteindre vos objectifs, à trouver des solutions à vos problèmes et à reconnaître vos forces actuelles. Ils peuvent également vous suggérer des méthodes pour surmonter les inévitables difficultés à venir.



Peu importe que vous ressentiez une pression insupportable au travail pour respecter les délais, atteindre les objectifs ou résoudre un conflit, ou encore que vous soyez aux prises avec un horaire surchargé qui complique le respect de vos engagements personnels et familiaux, le conseiller du PAE sera en mesure de vous aider.

Mythe n° 2

Les conseillers ne s'occupent que des gens qui ont de graves problèmes de santé mentale.

On croit souvent à tort que le counseling s'adresse seulement aux personnes aux prises avec de graves problèmes de santé mentale. En fait, le counseling vous aide à résoudre les problèmes quotidiens de la vie avant qu'ils ne deviennent incontrôlables. La personne apte à constater que vous traversez une épreuve, à prendre des mesures appropriées et à traiter vos préoccupations avant qu'elles n'affectent votre vie et votre travail doit être forte et équilibrée.

En vérité, les conseillers sont d'un grand soutien lorsqu'il s'agit de traiter les hauts et les bas de la vie, qu'ils soient gros ou petits. Peu importe que vous ressentiez une pression insupportable au travail pour respecter les délais, atteindre les objectifs ou résoudre un conflit, ou encore que vous soyez aux prises avec un horaire surchargé qui complique le respect de vos engagements personnels et familiaux, le conseiller du PAE sera en mesure de vous aider. De fait, un sondage effectué en 2011 auprès des utilisateurs des services du PAE révèle qu'environ un tiers des répondants ont fait appel au programme pour des problèmes liés au travail. Le counseling peut aussi vous aider à régler nombre de problèmes personnels qui peuvent affecter votre rendement professionnel, notamment :

- des problèmes familiaux ou relationnels;
- des changements de vie majeurs;
- la dépression ou l'anxiété;
- la colère;
- la perte et le deuil;
- les problèmes parentaux;
- la violence physique ou psychologique;
- les dépendances.

Ces suggestions
m'aideront à soutenir
mon équipe.



Et malgré ce que suggère l'expression « être seul au sommet », ce ne sera pas votre cas grâce au PAE.

Mythe n° 3 : Je n'ai besoin de counseling que lorsque je suis en crise.

N'attendez pas d'avoir atteint le fond du baril ou de vous sentir complètement épuisé pour vous adresser à un conseiller. Une aide professionnelle peut vous être d'un grand secours pour préserver votre équilibre psychologique, vous maintenir en santé et prévenir les problèmes. Le counseling revêt cependant une importance particulièrement grande dans les cas suivants :

- problèmes de sommeil et d'épuisement;
- colère;
- perte d'appétit;
- maux de tête graves;
- dépression ou anxiété;
- détresse;
- isolement social;
- absentéisme;
- recours aux aliments, à l'alcool et aux drogues pour faire face aux problèmes.

Si vous vous êtes déjà demandé si vous devriez voir un conseiller, c'est qu'il y a de fortes chances que vous devriez le faire.

Mythe n° 4 : En tant que gestionnaire, mon rôle est de m'occuper moi-même des problèmes.

C'est vrai, vous avez été embauché pour diriger les autres et prendre des décisions, deux tâches qui peuvent être exigeantes et difficiles. Les bons gestionnaires savent toutefois que pour bien diriger, il faut embaucher au bon moment les personnes qui conviennent au travail. Si vous êtes aux prises avec un problème personnel ou professionnel, ou encore si vous avez de la difficulté à faire face quotidiennement aux conflits et aux situations stressantes au travail, ne serait-ce pas le bon moment de faire appel à un conseiller professionnel, qui vous apportera un nouveau point de vue et de nouvelles idées?

Et malgré ce que suggère l'expression « être seul au sommet », ce ne sera pas votre cas grâce au PAE. Le conseiller du PAE est en mesure de proposer des moyens, des outils et des ressources utiles pour que votre vie personnelle autant que professionnelle demeure fructueuse. De fait, les recherches indiquent que les gens qui ont recours au counseling ont vu leur santé mentale s'améliorer de 15 pour cent.

Mythe n° 5 : Le service est gratuit : je m'attends donc à en avoir pour mon argent.

En réalité, notre excellente équipe se compose de conseillers qui détiennent une maîtrise ou un doctorat en psychologie, en travail social clinique ou en psychologie de l'éducation. Ce sont des professionnels expérimentés qui peuvent vous venir en aide dans les situations difficiles de la vie, notamment pour diriger des employés. Plusieurs d'entre eux sont spécialisés dans des domaines comme la thérapie conjugale ou familiale, l'entraînement à l'affirmation de soi, la gestion de la colère ou du stress, le deuil et la violence physique ou psychologique. Vous trouverez donc forcément la bonne personne, celle qui convient à votre propre situation.

Mythe n° 6 : Je dois rencontrer le conseiller en personne.

Si vous ne pouvez pas rencontrer un conseiller en personne, ou si cela ne vous convient pas ou vous déplaît, d'autres possibilités s'offrent à vous. En effet, votre PAE vous offre également l'option de cybercounseling, ou encore d'aide téléphonique. Quelle que soit la méthode que vous choisissiez (rencontre en personne, au téléphone ou en ligne), une aide immédiate et confidentielle vous est offerte 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Mythe n° 7

Mon employeur et mes collègues s'en rendront compte.

Les conseillers sont juridiquement tenus de respecter la confidentialité en vertu de codes de déontologie rigoureux. De plus, le PAE lui-même est strictement confidentiel. Votre employeur ne saura jamais que vous avez demandé de l'aide et aucun renseignement ne sera jamais transmis à votre dossier d'employé. En outre, aucune information ne sera communiquée à qui que ce soit sans votre consentement écrit (à moins que votre conseiller craigne que vous constituiez un danger pour vous-même ou les autres). Les seules personnes qui pourraient savoir que vous avez fait appel à un conseiller sont celles à qui vous choisirez de le dire.

Cela dit, le fait de recourir au soutien de votre PAE pour des difficultés personnelles ou professionnelles est vraiment une excellente façon de mettre en pratique les conseils en matière de santé au travail. Comme gestionnaire, non seulement vous bénéficierez des ressources et des outils du counseling, mais vous pourrez aussi promouvoir les avantages d'adopter une démarche proactive à l'égard de la santé émotionnelle et du bien-être. Si vos employés éprouvent eux-mêmes des problèmes, vous pourrez alors recommander le PAE de votre entreprise en connaissance de cause et, si vous le décidez, vous pourrez les informer que ce service vous a été très utile.

Le counseling est un moyen sain et proactif de gérer les nombreux défis de la vie. Aucun problème n'est trop grave ni trop banal! Grâce au counseling, vous aurez une meilleure maîtrise de votre vie, vous prendrez des décisions plus judicieuses et vous réduirez sensiblement votre degré de stress et d'anxiété afin de vous améliorer dans votre travail et de vous transformer en une personne résiliente et en santé.