

Un soutien **essentiel**



La résilience sur le lieu de travail

La résilience est la capacité d'une personne à s'adapter et à grandir après des événements stressants



Peu importe votre lieu de travail, vous finirez par vous retrouver dans une situation stressante. La capacité à rebondir, à être résilient(e), est un élément clé pour y faire face.

La résilience est la capacité d'une personne à s'adapter et à grandir après des événements stressants. Lorsque la vie vous met face à une circonstance malheureuse ou un revers, êtes-vous capable de vous adapter ? La résilience est également à l'œuvre lorsqu'un individu choisit de maintenir le cap alors qu'il y a une pression pour abandonner ou tout laisser tomber.

Au travail, la résilience est nécessaire pour que les employés (et la direction) puissent faire face aux personnes et/ou aux événements au sein de l'organisation, ainsi qu'aux événements extérieurs qui ont un impact sur l'organisation. Cela peut conduire à une plus grande satisfaction au travail, moins de stress, plus de bonheur, une productivité accrue, un meilleur moral et une créativité boostée, mais aussi moins de maladies et de rotation du personnel.

La résilience est la capacité d'une personne à s'adapter et à grandir après des événements stressants



Renforcer la résilience – Conseils pour les employés

- Croire en soi pour relever les défis lorsqu'ils se présentent s'appelle l'auto-efficacité. Vous savez tout à fait qu'il y aura des défis, mais vous avez la ferme conviction que vous pouvez les surmonter.
- Les personnes résilientes voient les problèmes comme une opportunité de trouver de nouvelles solutions sur le lieu de travail. Plutôt que de redouter ou d'éviter les problèmes, une personne ayant une capacité de rebond va les affronter ouvertement.
- Si vous faites une erreur, ne vous inquiétez pas. Apprendre de ses erreurs et aller de l'avant permet de renforcer votre résilience.
- Les employés résilients identifient de manière proactive les problèmes potentiels et prennent des mesures pour les prévenir. N'attendez pas qu'une catastrophe se produise pour trouver une solution.
- Les commentaires des autres sont considérés comme inestimables pour les personnes résilientes. Vous pouvez rendre la pareille en offrant des solutions de résolution de problèmes à vos collègues.
- Prendre soin de soi est important. Dormez suffisamment, mangez sainement et faites de l'exercice régulièrement, si possible.



Renforcer la résilience – Conseils pour les responsables

- Identifiez les facteurs de stress liés au travail ayant le plus d'impact pour vos employés. Ensuite, vous pouvez élaborer un plan ciblé pour créer une culture de travail saine et résiliente.
- Les programmes formels de formation à la résilience peuvent être des moyens innovants et efficaces d'améliorer la santé des employés, ainsi que les performances de l'entreprise.
- Assurez-vous que des personnes d'autant de niveaux de gestion que possible sont visiblement impliquées dans les programmes de résilience au travail.

Apprendre de ses erreurs et aller de l'avant permet de renforcer votre résilience.

- Il est rarement suffisant de simplement « parler » de la création d'une culture de travail résiliente. Il est nécessaire de favoriser non seulement la communication, mais aussi un engagement envers un soutien à l'échelle de l'entreprise.
- Dans la mesure du possible, autorisez la mise en place d'horaires de travail flexibles.
- Essayez d'éviter la micro-gestion. Laissez vos employés faire leur travail et être autonomes.

Quel que soit votre rôle sur le lieu de travail, le renforcement de la résilience peut avoir de multiples avantages. Cela peut vous aider à relever des défis et à vivre de nouvelles expériences en dehors de votre zone de confort. Cela peut vous aider à avoir davantage confiance en vous. Cela peut vous aider à résoudre des problèmes. Et, surtout, cela peut vous aider à fonctionner efficacement lorsque vous gérez les facteurs de stress au travail.

Si vous avez du mal à vous remettre des facteurs de stress dans votre vie, montrez-vous courageux/se et demandez de l'aide en cas de besoin. Discutez avec le service des ressources humaines des soutiens disponibles pour vous au sein de votre entreprise, ou envisagez de rencontrer un(e) professionnel(le) de la santé mentale agréé(e). Avec le bon plan et la bonne attitude, vous apprendrez à mieux rebondir lorsque le prochain problème surviendra.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC