



Présente

**(en partenariat avec
le Réseau des
jeunes
fonctionnaires
fédéraux):**

The Resilience Long Game: Bouncing Back Again (and Again, and Again)

Le long jeu de la résilience: rebondir encore (et encore, et encore)



Aalya Dhanani Essa (She/Her)

Territoire Algonquin non cédé (aussi connu sous le nom d'Ottawa, Ontario)

Twitter: @AalyaDE



- *Aalya est membre de FlexGC et est une réseautrice communautaire, une professionnelle des politiques et une ambassadrice numérique qui participe actuellement à un projet de transformation chez Transports Canada. Elle a de l'expérience dans le domaine du soutien au bien-être mental, y compris dans le domaine du conseil en cas de crise, et détient un B.A. en psychologie et une Maîtrise en sociologie avec spécialisation en études féministes et de genre.*
- *Aalya est également l'une des coresponsables de la série virtuelle OneTeamGov Canada qui se déroule deux fois par semaine pour aider ses collègues fonctionnaires à passer au travers la pandémie. Elle est également co-collaboratrice du Réseau des ambassadeurs anti-racisme qui a récemment été inauguré.*
- *Aalya apporte son expérience de travail dans des communautés horizontales, de travail à distance et de la formation en santé mentale à l'équipe de FlexGC. cela inclut l'utilisation d'une gamme de techniques de conscience de soi et de pleine conscience. Aalya croit fermement qu'il faut apporter de l'empathie à notre façon de travailler et de vivre.*

Paul Keller

Québec

Twitter: @PoltheWanderer



- *Paul est chargé de projet au Laboratoire d'innovation du Conseil fédéral du Québec. Avec de solides compétences en communication dans les deux langues officielles et un talent pour les sciences des données, l'innovation, la philosophie, la photographie, la vidéographie, la conception graphique et la production audio, Paul est un gars assez polyvalent, en effet.*
- *Il est une personne de vision ; il voit les opportunités et les poursuit avec enthousiasme. Entrepreneur autodidacte à l'esprit curieux, il relève les défis et trouve un moyen.*
- *Paul est activement impliqué dans FlexGC depuis avril 2020. Il a évalué plusieurs plates-formes virtuelles et outils numériques, et a développé une solide expertise dans les bonnes pratiques et les technologies de travail à distance.*



Pauline Meunier

Commission de la santé
mentale du Canada



- *Pauline provient des services paramédicaux, et tout au long de ses 26 années en soins préhospitaliers, elle a acquis de l'expérience en tant que répartitrice ambulancier, paramédique de première ligne, responsable syndical et Chef paramédique.*
- *Elle a travaillé sur des projets d'intégration et d'amélioration de systèmes. Pauline comprend les facteurs humains qui déterminent la prise de décision dans la dynamique d'équipe et sait que le soutien de l'individu signifie une équipe plus forte. Elle a un intérêt passionné pour la réduction de la stigmatisation, le bien-être mental, la résilience et la culture juste.*
- *Elle est également Maître formatrice pour la Commission de la santé mentale du Canada et Ambassadrice de la résilience en santé mentale. Elle a animé le programme The Working Mind pour la Commission de la santé mentale du Canada, y compris des cours pour les ambulanciers paramédicaux, la police, les personnes en soins de santé et des groupes sectoriels plus larges.*
- *Elle est une coach professionnelle de formation et a obtenu sa certification d'entraîneur sensible aux traumatismes cette année. Pauline travail vers l'obtention d'un diplôme de premier cycle en psychologie.*

Questions for participants:

1) What is your definition of resilience?

Quelles est votre définition de la résilience?

1) What gives you purpose?

Qu'est-ce qui vous motive?

Resilience -Définition

Selon Larousse:

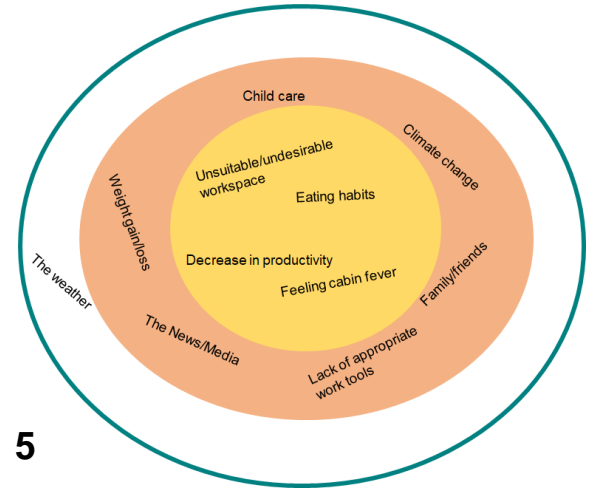
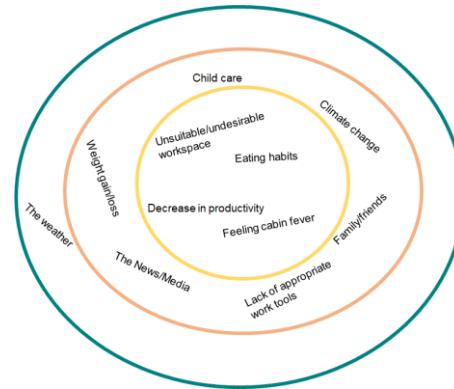
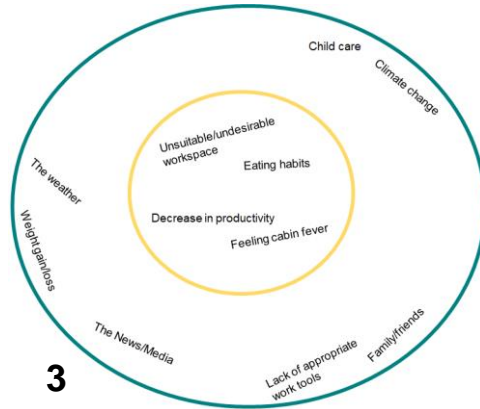
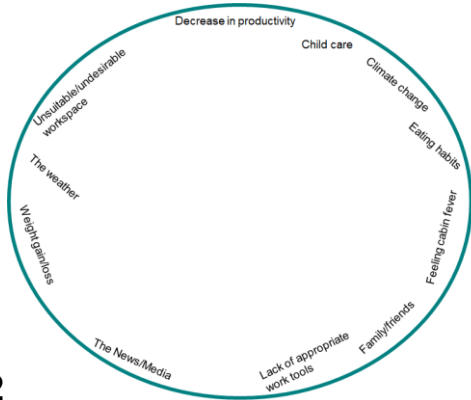
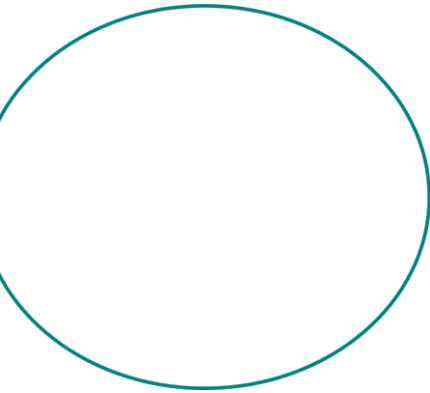
1. Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques.
2. Caractéristique mécanique définissant la résistance aux chocs d'un matériau.

Résilience – où commencer?

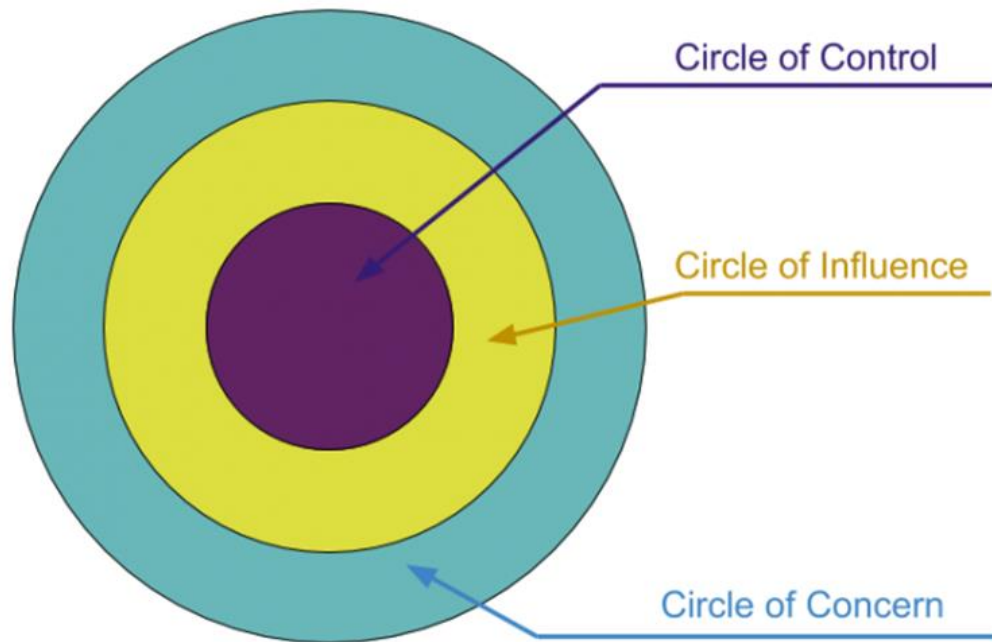
1) Conscience de soi



Conscience de soi – votre cercle de contrôle



Votre cercle de contrôle



Stephen R. Covey
The 7 Habits of Highly Effective People:
Powerful Lessons in Personal Change

Résilience - suite

2) Pleine conscience

3) Soins personnels



Check-in with yourself - Self awareness and self reflection

- Am I eating? What am I eating? When am I eating?
- Am I sleeping? Am I sleeping well? How much am I sleeping?
- Am I talking about this? **Who** should I talk to? (Spouse, family, friend, colleague, doctor, therapist, everyone, no one)
- Am I writing down my feelings?
- Why do I feel this way? When do I feel this way? Are there pre-existing conditions influencing my now? (medical, social, other)
- New conditions/symptoms? When did this start?
- What do I need **right now**? What makes me feel **good**?
- What can I control? Who can I ask for help? Who is my support system?

Faire un contrôle de soi-même - Conscience de soi et réflexion personnelle

- Suis-je en train de boire/manger? Qu'est-ce que je mange? Quand est-ce que je mange?
- Est-ce que je dors? Est-ce que je dors bien? Est-ce que je dors assez?
- Est-ce que j'ai besoin de parler? Avec qui devrais-je parler? (Conjoint, famille, ami, collègue, médecin, thérapeute, tout le monde, personne)
- Suis-je en train d'écrire mes sentiments?
- Suis-je en train de bouger assez/profiter du soleil?
- Pourquoi est-ce que je ressens ça? Quand est-ce que je ressens ça? Qu'est-ce que je dois faire pour le corriger? Est-ce que j'ai besoin d'aide?
- Qu'est-ce qui me ferait du bien maintenant? Quand puis-je planifier de le faire?
- Que puis-je contrôler? A qui puis-je demander de l'aide? Qui est mon système de support?

Résilience - suite

4) Relations positives



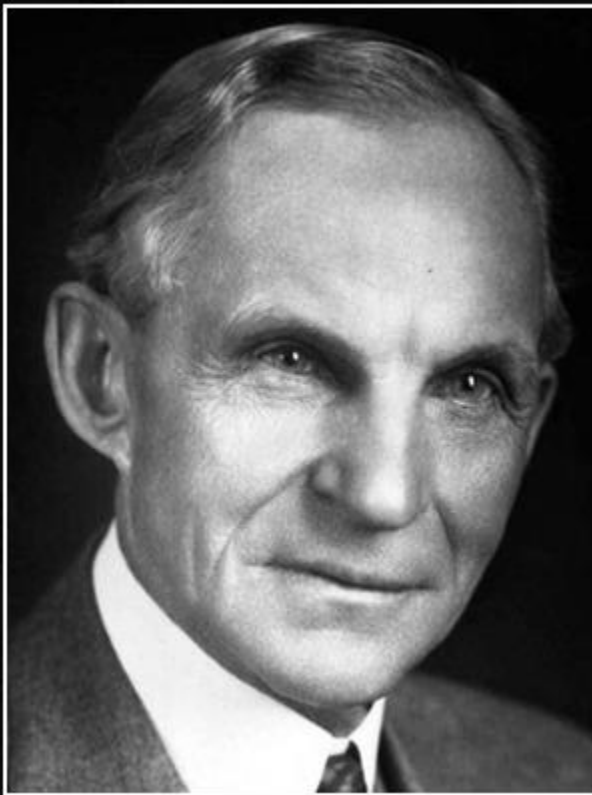
<https://www.bouncebackproject.org/resilience/>

(Resilience - continued)

5) Avoir un but, une source de motivation



<https://www.bouncebackproject.org/resilience/>



Obstacles are those frightful things
you see when you take your eyes off
your goal.

— *Henry Ford* —

AZ QUOTES

Ressources

- [Commission de la santé mentale du Canada](#)
- [Centre d'expertise pour la santé mentale en milieu de travail](#)
- [Lifespeak \(mot de passe : canada\)](#)
- [3 secrets of resilient people | Lucy Hone \(Youtube\)](#)
- [Bounce Back Project](#)