

Prendre soin de vos clients sans vous épuiser

10 TRUCS POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ MENTALE

1 Privilégier une alimentation saine et s'hydrater régulièrement

Mangez sainement pour avoir de l'énergie tout au long de la journée.



2 Vérifier son ratio d'exercice physique

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), « l'activité physique régulière contribue au bien-être psychologique et peut combattre la dépression et l'anxiété. »



3 Investir dans le repos

Programmez une alarme afin de vous coucher à la même heure chaque soir, et d'obtenir ainsi un sommeil réparateur.

Les experts sont formels : on devrait fermer tout écran deux heures avant d'aller au lit. Essayez plutôt de lire un livre ou de méditer.



LE SAVIEZ-VOUS?

- Avant l'invention de l'ampoule électrique, les gens dormaient en moyenne 10 heures par nuit;
- Les Nord-Américains dorment en moyenne 6,9 heures par nuit en semaine, alors qu'ils auraient besoin de 7,9 heures de sommeil.

4 Adopter un plan efficace

Contrôlez ce que vous pouvez contrôler

- En misant sur la planification et en vous fixant des objectifs, vous serez prêt à affronter votre journée, et à faire face à tout changement concernant le marché ou vos clients.

HORS DE VOTRE CONTRÔLE

- La météo
- Les marchés
- L'attitude des autres
- La maladie

SOUS VOTRE CONTRÔLE

- Façon de répondre et de communiquer
- Préparation en vue des interactions avec les clients
- Planification de rendez-vous suffisamment longs pour qu'il soit possible de régler les questions soulevées



5 Prévoir une pause mentale

Planifiez des marches de cinq minutes.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Neuf Canadiens sur dix disent se sentir plus heureux après avoir passé du temps en nature;
- 88 % des Canadiens indiquent que passer du temps en nature réduit leur niveau de stress et les aide à se concentrer sur leur travail;
- Selon les employés de bureau interrogés, plusieurs marches de 5 minutes sont plus bénéfiques qu'une seule marche de 30 minutes : cette stratégie permet d'augmenter le niveau de bonheur, de réduire la fatigue et d'éviter les fringales.



Sources : Enquête Ipsos-Reid 2018, Université du Colorado – campus médical Anschutz et Johnson & Johnson Human Performance Institute, 2016

10 TRUCS POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ MENTALE

6 S'appuyer sur les politiques et procédures en place

Servez-vous des politiques et procédures en place pour établir des limites dans vos activités professionnelles.

- Politiques pour un milieu de travail respectueux, ententes avec les clients en matière de comportement et code des droits de la personne.

Proposez des solutions de remplacement à vos collègues ou clients lorsque la réponse censée est « non ».

- p. ex., « avec cet échéancier, je ne serai pas en mesure de vous aider, mais je peux vous mettre en contact avec une personne qui pourra peut-être le faire. »



7 Réduire la volatilité

Prenez toujours une pause avant de répondre.

Répondez au lieu de réagir.



8 Respirer

En matière de respiration, l'essentiel est de ne pas oublier de respirer!



9 Se rééquilibrer en évaluant la situation et en faisant un bilan

Prenez le temps d'évaluer et de documenter les rencontres difficiles avec les clients.

Faites un retour sur la situation avec votre équipe, vos collègues ou les responsables de l'entreprise.

Au besoin, demandez des conseils.



10 Porter attention au moment présent grâce à la pleine conscience

Il a été démontré que les programmes de méditation et de pleine conscience permettent d'atténuer les multiples conséquences négatives associées au stress psychologique.



Source : Goyal et autres. « Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being », *Comparative Effectiveness Reviews*, no 124, 2014.

PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE DES INVESTISSEURS ET DES CONSEILLERS



Canadian Mental
Health Association
Association canadienne
pour la santé mentale
Toronto



GESTIONNAIRES D'ACTIFS
BRIDGEHOUSE

Visionnez notre série de webinaires *La santé mentale et la relation de services-conseils financiers* pour obtenir de l'information clé, des conseils et des stratégies. Visitez bridgehousecanada.com/mental-health.

CE DOCUMENT EST FOURNI À TITRE INFORMATIF SEULEMENT. Gestionnaires d'actifs Bridgehouse^{MD} est une marque de commerce de Les Associés en Placement Brandes et Cie (Bridgehouse). Le logo de la section de Toronto de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est utilisé avec l'autorisation de l'ACSM. L'information présentée dans ce document a été recueillie auprès de sources jugées fiables, mais Bridgehouse n'est pas responsable des erreurs ou omissions qu'elle pourrait contenir. Bridgehouse décline toute responsabilité pour tout dommage ou perte subi en raison de l'utilisation, abusive ou non, des renseignements contenus aux présentes, ou de la confiance accordée auxdits renseignements. Ce document n'a pas pour objectif de fournir des conseils juridiques, financiers, médicaux ou autres, et peut ne pas refléter la position et les opinions de Bridgehouse. L'information fournie ne remplace pas les conseils d'un professionnel. Si vous pensez avoir besoin de conseils médicaux, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Publié en juillet 2019. DOCUMENT DESTINÉ À L'USAGE EXCLUSIF DES COURTIERS ET MEMBRES DE LEUR PERSONNEL DE VENTE INSCRITS. NE PAS DISTRIBUER AUX INVESTISSEURS.