

CENTRE FOR INNOVATION IN PEER SUPPORT

Soutenir Notre Bien-Être Au Travail

Support
House



Centre for
Innovation in
Peer Support

1-833-845-WELL (9355) Ext 390

supporthouse.ca

centreinfo@supporthouse.ca

Le Centre for Innovation in Peer Support (le « Centre ») fait partie de Support House. Le Centre favorise et facilite la participation constructive, l'autonomisation et l'accroissement des capacités des personnes ayant des expériences vécues et des familles, ainsi que la prestation de services de soutien par les pairs efficaces à l'échelle régionale, provinciale, nationale et internationale. Copyright 2021 © Support House et le Centre for Innovation in Peer Support. Tous droits réservés à l'échelle mondiale. Le présent guide peut être reproduit et distribué sans frais, à condition d'en citer la source, conformément à la loi sur le droit d'auteur.

Comment Utiliser Cette Ressource

Modèle Proposé Pour Citer Le Document

En citant ce document de façon appropriée, vous pouvez partager, à votre guise, les ressources qu'on y retrouve. Lorsque vous mentionnez ou utilisez du matériel tiré de ce document, veuillez utiliser le modèle de citation ci-dessous:

Hopkins, E. & Gremmen, A. (2021). Soutenir notre bien-être au travail. Support House: Centre for Innovation in Peer Support.

Avis Legal

Les vues exprimées aux présentes sont exclusivement celles du Centre for Innovation in Peer Support. L'information dans ce document ne devrait pas remplacer vos propres recherches et vérifications. L'information utilisée pour créer cette ressource est tirée de l'expérience du Centre et de sources publiques, qui sont citées au fil du document. Les renseignements présentés sont seulement des lignes directrices d'ordre général. Cette ressource n'a pas pour but de fournir des conseils juridiques. S'il y a des différences entre le contenu de ce document et les lois applicables, les lois auront toujours préséance.

Remerciements

Auteur Principal
Ethan Hopkins , pair de soutien de l'intégration et des systèmes
Auteur Collaborateur
Alyssa Gremmen , pair responsable de l'intégration et des systèmes
Examineurs de Contenu
Richard Adair , gestionnaire Centre for Innovation in Peer Support Betty-Lou Kristy , directrice, Centre for Innovation in Peer Support
Coordinateur de L'image de Marque
Lisa McVey , coordonnatrice des communications et du marketing
Traduction
Cette ressource a été traduite par CMHA Champlain .

**Si vous avez des questions sur cette ressource,
veuillez envoyer un courriel à**

centreinfo@supporthouse.ca | www.supporthouse.ca



DÉFINITION DU BIEN-ÊTRE

« Le bien-être est un processus actif lors duquel les personnes prennent conscience de la possibilité d'une vie plus réussie et font les choix pour y parvenir.

Caractéristiques du bien-être:

- Le bien-être est un processus conscient, autodirigé et en constante évolution menant à l'atteinte de son plein potentiel.
- Le bien-être est multidimensionnel et holistique, il englobe le mode de vie, le bien-être mental et spirituel ainsi que l'environnement.
- Le bien-être est positif et valorisant. » (National Wellness Institute)



DÉFINITION DES AUTOSOINS

« On entend par autosoins les mesures mises en oeuvre pour prendre soin de nous-mêmes d'une manière qui accroît ou maintient notre bien-être. »

- Centre for Innovation in Peer Support



DÉFINITION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

« On entend par épuisement professionnel [...] l'épuisement physique et affectif qui peut toucher les gens qui ont peu de satisfaction professionnelle et se sentent impuissants et dépassés au travail. »

(Mathieu, 2019)

Signes d'épuisement professionnel

Cette section est adaptée de: (Bourg Carter, 2013).

Fatigue chronique

- Épuisement physique et affectif, sentiment d'être vidé et exténué
- Appréhension face à ce qui s'en vient

Problèmes de sommeil et insomnie

- Difficulté à s'endormir ou à demeurer endormi, incapacité à dormir

Problèmes de mémoire, de concentration et d'attention

- Oublis, problèmes de concentration, accumulation de choses à faire

Symptômes physiques et aggravation des maladies

- Les douleurs thoraciques, les palpitations cardiaques, l'essoufflement, les douleurs gastro-intestinales, les étourdissements, les évanouissements et les maux de tête sont tous des signes d'épuisement professionnel.
- La personne peut manquer d'appétit, ou son poids peut varier. • Puisque le corps est épuisé, le système immunitaire peut s'affaiblir et rendre la personne plus vulnérable à la maladie.
- Il est important de subir une évaluation médicale en présence de ces symptômes.

Problèmes de santé mentale

- La psychologue Bourg Carter mentionne expressément l'anxiété et la dépression comme des signes d'épuisement professionnel.
- Ces signes incluent la tension, des sentiments de culpabilité, d'inquiétude et d'inutilité, ou l'impression d'être pris au piège. Ils peuvent nuire à la capacité à bien accomplir son travail.
- Nous croyons que certaines personnes peuvent être aux prises avec de nombreux problèmes de santé mentale connexes.

Colère et irritabilité

- La colère et l'irritabilité touchent souvent les personnes qui se sentent inefficaces, peu importantes et inutiles, et qui ont de plus en plus l'impression de ne plus pouvoir faire les choses de façon aussi efficace qu'auparavant.
- Ces sentiments peuvent nuire aux relations personnelles et professionnelles ainsi qu'à la capacité de bien faire son travail.
- Ils peuvent détruire des relations et des carrières.

Perte de jouissance

- La perte de jouissance peut commencer au travail, mais elle peut s'étendre à tous les aspects de la vie.
- La personne peut éviter certaines tâches ou ne plus travailler du tout.

Pessimisme, sentiments d'apathie et de désespoir

- Ces sentiments peuvent être accompagnés d'un discours intérieur négatif.
- Ils peuvent engendrer des problèmes relationnels et un manque de confiance de la part des collègues au travail.
- La personne peut avoir l'impression de ne pas pouvoir compter sur personne.
- La personne peut avoir l'impression que rien ne fonctionne ou n'a d'importance; elle peut se dire : « À quoi bon? »

Isolement et détachement

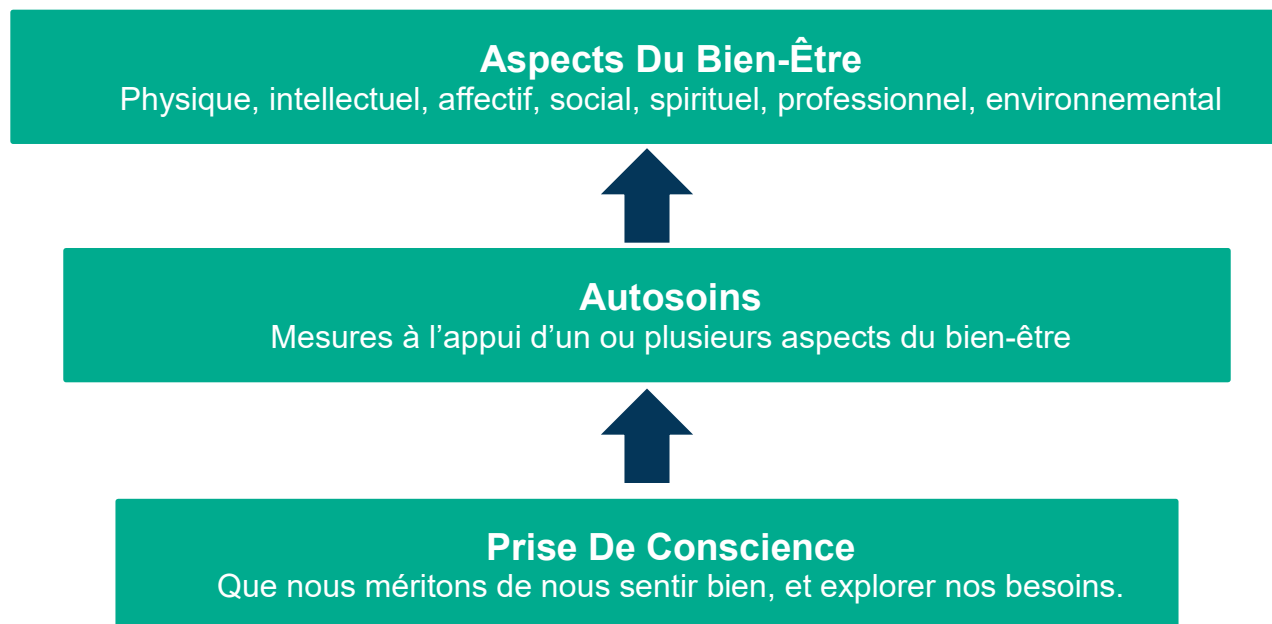
- La personne évite certaines situations sociales et professionnelles.
- Elle se met en colère lorsque quelqu'un lui parle.
- Elle se sent déconnectée des autres et de son environnement.
- Elle évite certaines situations et tâches.

Manque de productivité et faible rendement

- La personne se sent improductive même quand elle travaille de longues heures.
- La liste des choses à faire s'allonge et la personne se sent dépassée.
- Nous reconnaissons aussi que la personne peut constater des changements à sa capacité à exercer les tâches et fonctions associées au poste qu'elle occupe.

Processus Du Bien-Être

Le processus commence lorsque nous réalisons que nous méritons de nous sentir bien, puis explorons ce dont nous avons besoin pour y arriver. Une fois que nous comprenons nos besoins, nous pouvons prendre des mesures pour y répondre. Ces mesures soutiendront un ou plusieurs aspects de notre bien-être, contribuant ainsi à notre bien-être général.



« Nous ne devrions pas nous tourner vers les autosoins seulement quand nous sommes si épuisés que nous avons besoin de prendre une pause de notre incessante pression interne... Les vrais autosoins vont au-delà des bains d'eau salée et du gâteau au chocolat, ils consistent à faire le choix de construire une vie que nous n'avons pas besoin de fuir régulièrement. »

(Wiest, 2021)

Aspects Du Bien-Être

Cette section est tirée de: (Sunderland et coll., 2013; Stoewen, 2017).

Selon la Commission de la santé mentale du Canada, il est important de comprendre les aspects du bien-être présentés ci-dessous dans le cadre de la formation des travailleurs pairs:

Physique

- Prendre soin de votre corps pour être en santé et le demeurer.

Intellectuel

- Vous développer sur le plan intellectuel, faire preuve de curiosité à l'égard de tout ce qu'il y a à apprendre, valoriser l'apprentissage continu et répondre positivement aux défis intellectuels.
- Accroître vos connaissances et renforcer vos compétences tout en découvrant les possibilités de faire profiter les autres de vos talents.

Affectif

- Comprendre et respecter vos sentiments, valeurs et attitudes.
- Comprendre les sentiments des autres.
- Gérer vos émotions de façon constructive.
- Éprouver des sentiments positifs et de l'enthousiasme à propos de votre vie.

Social

- Maintenir des relations saines, apprécier la compagnie des autres, nouer des amitiés et vous engager dans des relations intimes, prendre soin des autres et laisser les autres prendre soin de vous.
- Contribuer à votre communauté.

Spirituel

- Trouver un but, des valeurs et un sens à votre vie, au sein d'une religion organisée ou non.
- Participer à des activités qui correspondent à vos croyances et valeurs.

Professionnel

- Vous préparer à prendre part à un travail qui vous procure une satisfaction personnelle et enrichit votre vie tout en correspondant à vos valeurs, à vos croyances et à votre mode de vie.
- Investir vos dons, compétences et talents dans un travail significatif et gratifiant sur le plan personnel.

Environnemental

- Comprendre l'influence des environnements social, naturel et bâti sur votre santé et votre bien-être.
- Avoir conscience de l'état instable de la planète et des effets de vos habitudes quotidiennes sur votre environnement physique.
- Démontrer votre engagement envers la santé de la planète.

Facteurs De Stress Au Travail Et Stratégies D'autosoins

Aspect Du Bien-être	Facteurs De Stress Au Travail Possibles	Stratégies D'autosoins
Physique	<ul style="list-style-type: none"> • Vous ne prenez pas de pause • Vous travaillez à un rythme insoutenable • Vous devez faire des heures supplémentaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Manager Sainement² • Faire de l'exercice physique ou bouger² • Avoir une hygiène de sommeil adéquate² • Vous concentrer sur votre respiration et en ralentir le rythme² • Prendre du repos sur le plan physique³ • Demeurer hydraté • Alternier entre la position assise et la position debout • Être conscient de votre posture
Affectif	<ul style="list-style-type: none"> • Relations au travail offrant peu de soutien • Vous vous sentez mal à l'aise de demander de l'aide • Vous ne vous sentez pas pris en compte, entendu ou valorisé • Manque de limites suffisantes pour favoriser une vie professionnelle saine • Manque de respect des autres à l'égard de vos propres limites • Sentiments de culpabilité • Événement traumatique au travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Établir des limites saines sur le plan personnel et affectif² • Garder le sens de l'humour² • Mettre l'accent sur vos accomplissements quotidiens¹ • Éviter de vous autocritiquer inutilement¹ • Demander du soutien aux personnes en qui vous avez confiance¹ • Vous éloigner des médias qui diffusent des images et messages troublants¹ • Accroître la conscience de soi en pratiquant la méditation pleine conscience et des activités narratives comme la tenue d'un journal⁴ • Tenir quotidiennement un journal de gratitude pour recentrer votre esprit sur les éléments positifs de votre vie¹ • Prendre du repos sur le plan affectif³

		<ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience des histoires que nous nous racontons à nous-mêmes – y a-t-il d'autres éléments à prendre en compte? • Pouvons-nous tenir les autres en haute estime? • Pouvons-nous éviter de nous sentir coupables et responsables de ce qui ne nous concerne pas? • Affirmations • Faire preuve de souplesse dans votre façon d'approcher votre travail
Spirituel	<ul style="list-style-type: none"> • Activités contraires à vos valeurs et croyances 	<ul style="list-style-type: none"> • Planifier des activités significatives pour vous² • Pleine conscience² • Nourrir votre esprit grâce à la réflexion dans le calme, à la méditation ou à la prière¹ • Prendre du repos sur le plan spirituel³
Environnemental	<ul style="list-style-type: none"> • L'espace est désorganisé • L'espace est stressant • L'espace semble non sécuritaire • Sièges inconfortables ou éclairage insuffisant 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir votre environnement organisé et en order¹ • Afficher une liste de ce qui a de la valeur, est agréable ou est précieux dans votre vie sur votre réfrigérateur ou dans un lieu où vous la verrez chaque jour¹ • Prendre du repos sur le plan sensoriel³ • Milieu stimulant ou apaisant • Poste de travail confortable • Faire la transition entre le travail et la vie à la maison • Autres idées pour le travail à la maison: <ul style="list-style-type: none"> ○ Séparer le plus possible l'espace de travail de l'espace de vie ○ Fermer la porte ou ranger vos articles de travail après votre journée de travail

Social	<ul style="list-style-type: none"> • Vous vous sentez déconnecté de vos collègues • Engagements interpersonnels non respectés 	<ul style="list-style-type: none"> • Établir et maintenir un solide réseau de soutien social à la maison et au travail⁴ • Vous impliquer davantage auprès de vos amis, votre famille ou votre communauté¹ • Renforcer vos liens avec les personnes qui se soucient de vous¹ • Prendre du repos sur le plan social³ • Favoriser un milieu de travail sain • Tisser des relations et des liens avec vos collègues et les personnes occupant un poste similaire au vôtre
Intellectuel	<ul style="list-style-type: none"> • Vous vous sentez mal à l'aise de dire : « Je ne sais pas. » • Manque d'occasions d'apprentissage et de croissance 	<ul style="list-style-type: none"> • Participer à des discussions et séminaires pertinents sur la santé mentale¹ • Prendre du repos sur le plan mental³ • Prendre du repos sur le plan créatif³ • Consulter du matériel et participer à des activités qui vous intéressent • Suivre des cours et obtenir des certificats • Renforcer les compétences pertinentes pour votre travail et votre croissance professionnelle • Demander de l'encadrement ou du mentorat dans des domaines où vous souhaitez vous améliorer • Écouter les personnes qui possèdent un savoir-faire différent
Professionnel	<ul style="list-style-type: none"> • Charge de travail ingérable • Priorités mal définies • Vous devez effectuer le travail d'autres personnes • Manque de claret • Manque d'autonomie • Mauvaise communication avec les collègues ou superviseurs concernant les tâches à accomplir 	<ul style="list-style-type: none"> • Cesser le fonctionnement multitâche – ne faire qu'une chose à la fois¹ • Travailler à un rythme raisonnable et stable¹ • Diviser les tâches et projets qui semblent accablants en segments plus faciles à accomplir¹ • Reconnaître et célébrer vos petits pas en cours de route¹ • Prendre régulièrement les pauses prévues¹

	<ul style="list-style-type: none"> • Contributions non reconnues • Engagements organisationnels non respectés • Structure du lieu de travail désorganisée • Activités générant beaucoup de stress • Les collègues ou superviseurs ne donnent pas l'exemple de saines habitudes de travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Refuser de faire des heures supplémentaires inutiles¹ • Même si vous devez fournir vos coordonnées en cas d'urgence, essayer autant que possible de décrocher du travail lorsque vous êtes en vacances¹ • Si vous vous sentez dépassé, demandez de l'aide, délégez des tâches et revoyez vos priorités¹ • Apprendre à être à l'aise de dire: « je ne sais pas » si vous ne savez pas quelque chose¹ • Chercher à clarifier les rôles – savoir ce qu'on attend de vous au travail quand ce n'est pas clair • Changer le type de tâches à accomplir de façon à recharger vos batteries • Régler une alerte pour annoncer la fin de la journée de travail • Faire part de vos besoins à vos superviseurs et collègues • Changer de poste ou quitter votre poste • Participer à des communautés de pratique
<p>¹ Baynton, M & Workplace Strategies team. (2021, Février 26). Prevent burnout. Workplace Strategies for Mental Health.</p> <p>² CAMH. Is there a cost to protecting, caring for and saving others? Beware of Compassion Fatigue.</p> <p>³ DeBara, D. (2021). How to leverage the 7 types of rest to be your happiest, most productive self. Trello.</p> <p>⁴ Mathieu, F. (2019). What is Compassion Fatigue. Tend Academy.</p>		

Les 7 Types De Repos

Cette section est adaptée de: (deBara, 2021; Mulji, 2021).

Type De Repos	Ce Que Vous Ferez	Moment Où Vous Aurez Peut-être Besoin De Ce Repos	Stratégies Et Idées
Physique	Reposer votre corps	Lorsque vous éprouvez de la fatigue ou de l'épuisement physique	<ul style="list-style-type: none"> • Sommeil adéquat • Exercices de respiration • Siestes • Étirements • Yoga • Massothérapie
Mental	Donner du répit à votre cerveau	Lorsque vous vous sentez dépassé et que vous vous efforcez d'apaiser vos pensées	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir des pauses • Répéter des mantras d'encouragement • Passer du temps en nature • Écouter de la musique • Éteindre les appareils électroniques pendant quelque temps • Pratiquer une activité de ressourcement
Affectif	Faire preuve d'authenticité et d'honnêteté à l'égard de vos sentiments	Lorsque vous êtes obligé d'apaiser d'autres personnes ou avez l'impression que vous devez projeter une certaine image de vous-même	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir un journal • Vous exprimer librement • Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance • Vous entourer de personnes avec lesquelles vous pouvez être vous-même • Obtenir des services de santé mentale • Établir vos limites

Social	Entretenir des relations sociales positives, énergisantes et axées sur le soutien, ou simplement prendre une pause de la vie sociale	Lorsque vos relations grugent votre énergie et vous épuisent	<ul style="list-style-type: none"> • Passer plus de temps avec les personnes qui vous inspirent et vous font grandir • Passer moins de temps avec les personnes qui peuvent gruger votre énergie • Prendre une pause de la vie sociale
Sensoriel	Donner du répit à vos sens	Lorsque vos sens sont submergés par des stimuli constants	<ul style="list-style-type: none"> • Limiter le temps passé devant des appareils électroniques • Aromathérapie • Baisser les lumières brillantes et les sons forts • Intégrer des moments de silence dans votre journée • Vous fermer les yeux pendant quelques instants • Prendre des pauses des médias
Créatif	Vous exposer à des milieux artistiques, naturels et novateurs, sans ressentir le besoin de produire une oeuvre – et ressentir l'inspiration qu'ils vous procurent	Lorsque vous vous sentez coincé sans inspiration et incapable d'élaborer de nouvelles idées ou solutions à des problèmes	<ul style="list-style-type: none"> • Lire, écouter ou regarder quelque chose d'inspirant • Laisser tomber la pression de créer • Marcher en nature • Vous entourer d'éléments inspirants
Spirituel	Vous connecter avec quelque chose de plus vaste que vous	Lorsque vous vous laissez engloutir par vos propres problèmes et ne pouvez plus voir le portrait global ou y participer	<ul style="list-style-type: none"> • Lire des textes sur la spiritualité • Entretenir des liens avec des personnes qui partagent vos points de vue • Méditer ou prier • Passer du temps dans des environnements favorisant la spiritualité • Écouter des discours sur la spiritualité • Donner de votre temps pour prendre soin des autres

Soutenir Notre Bien-Être Au Travail

Signes Indiquant Que Je Vis Un Épuisement Professionnel

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Faire Face À Mes Facteurs De Stress Au Travail

Aspects De Mon Bien-Être	Mes Facteurs De Stress Au Travail	Stratégies D'autosoins Efficaces Pour Moi Ou Que J'aimerais Essayer
Physique	•	•
Affectif	•	•
Spirituel	•	•
Environnemental	•	•
Social	•	•
Intellectuel	•	•
Professionnel	•	•

Modèle D'établissement D'objectifs DEBORAH

Le modèle d'établissement d'objectifs DEBORAH (en anglais) peut vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être au travail.

<https://supporthouse.ca/resources/peer-resource-hub/provincial-systems-resources/>

Que Puis-Je Contrôler?

Ce que je peux contrôler	Ce que je peux contrôler dans une certaine mesure	Ce que je ne peux pas contrôler

Faire Part De Mes Besoins À Mes Superviseurs Et Collègues

Je me sens bien soutenu dans mes fonctions quand...

-
-
-

J'éprouve de la difficulté concernant...

-
-
-

J'aimerais essayer...

-
-
-

Pourrions-nous explorer...

-
-
-


Annexe




Exercice De Respiration De Trois Minutes

Cet exercice est tiré de: (Tikasz).

THREE MINUTE BREATHING SPACE

Developed by Diana Tikasz, MSW, RSW



FIRST MINUTE	SECOND MINUTE	THIRD MINUTE
		
<p>NOTICE ANY SOUNDS YOU HEAR</p> <p>What sounds are near or far? Notice how the sounds arise and disappear</p> <p>Every time that you notice your thoughts wander, simply and without judgement, return to the sounds</p>	<p>NOTICE ANY BODY SENSATIONS</p> <p>What parts of your body are warm or cold? Notice the sensations of contact with the chair or with your clothing</p> <p>Whatever you notice is perfectly fine and does not need to be changed in anyway. Just notice.</p>	<p>NOTICE YOUR BREATH</p> <p>Where do you notice your breath- is it at the nostrils, the chest, the belly? Notice the expansion and the settling of the body as you breathe</p> <p>Can you follow the full inhale and exhale of breath?</p>

For more information and other downloadable resources, go to www.TENDacademy.ca/resources

© TEND ACADEMY LTD 2020

Exercice De Reconnaissance De Nos Émotions

- Aujourd'hui, je suis reconnaissant de _____.
- Aujourd'hui, j'ai été/je serai gentil envers moi-même lorsque j'ai/je _____.
- Je suis content d'avoir _____ aujourd'hui.
- J'ai accompli _____ aujourd'hui.
- Voici trois choses gentilles que j'aimerais me dire à moi-même _____.
- Je me sens _____ lorsque _____. Je peux _____.

Liste De Contrôle Pour La Configuration D'un Poste De Travail Ergonomique

Cette liste de contrôle est tirée de: (EWI Works).



Is your desk ergonomically set up?

Use our Workstation Setup Checklist to ensure that you're set up for success. Use the diagram to see what factors we consider when setting up your desk.



- | | |
|--|---|
| <p><input type="checkbox"/> 1. Monitor Height
Set the top of screen to eye level.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Monitor Distance
The monitor should be 18-36" from your eyes. Single monitors should be positioned closer, and dual monitors should be positioned farther.</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Keyboard & Mouse
Keyboard and mouse are beside one another, at the same height, and close to the front edge of the work surface. The desk or keyboard tray is adjusted to your elbow height.</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Desktop Arrangement
Frequently used items are positioned within an arm's reach of your seated position.</p> <p><input type="checkbox"/> 5. Shoulders
Shoulders are low and back. No reaching forward. Armrests are adjusted to your elbow height (elbows bent to 90 degrees)</p> | <p><input type="checkbox"/> 6. Backrest
Backrest is adjusted to provide lumbar support in the lower back. Backrest angle is adjusted between 90 - 110 degrees.</p> <p><input type="checkbox"/> 7. Knees
Knees are bent at 90-120 degrees. There is 2-3" of space behind the knee and the front edge of the seat.</p> <p><input type="checkbox"/> 8. Feet
Feet are fully supported either on the floor or on a footrest.</p> <p><input type="checkbox"/> 9. Break
You have taken a microbreak in the last 30 minutes</p> <p><input type="checkbox"/> 10. Postural Break
You have taken a short walk around your work area within the last hour.</p> |
|--|---|

Modèle D'aperçu De La Charge De Travail

Tâches	Hebdomadaires	Mensuelles
Rencontres (internes et externes)		
Administration (Courriels, planification, préparation)		
Service Direct (groupes, rencontres individuelles, travail pour le compte de personnes qui obtiennent des services, etc.)		
Heures Totales		

Autres Ressources À Explorer

Mesure de la qualité de la vie professionnelle (en anglais):

https://img1.wsimg.com/blobby/go/dfc1e1a0-a1db-4456-9391-18746725179b/downloads/ProQOL_5_English_Self-Score.pdf?ver=1622777390411

Résilience, épuisement professionnel et signification (en anglais) :

<https://www.tendacademy.ca/wp-content/uploads/2020/03/Resilience-Balance-Meaning-excerpt-Self-Care-Questionnaires-Dr.-Pat-Fisher-2016.pdf>

Références

- Baynton, M & Workplace Strategies team. (2021, Février 26). Prevent burnout. Workplace Strategies for Mental Health.
- Bourg Carter, S. (2013, Novembre 26). The tell tale signs of burnout ... do you have them? Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/high-octane-women/201311/the-tell-tale-signs-burnout-do-you-have-them>.
- CAMH. Is there a cost to protecting, caring for and saving others? Beware of Compassion Fatigue.
- DeBara, D. (2021). How to leverage the 7 types of rest to be your happiest, most productive self. Trello.
- Dictionary.com. Self-worth. Dictionary.com.
- EWI Works. Workstation Setup Checklist.
- Mathieu, F. (2019). What is Compassion Fatigue. Tend Academy.
- Merriam-Webster. Culture. Merriam-Webster. <https://www.merriamwebster.com/dictionary/culture>.
- Mulji, T. (2021, Avril 30). The 7 types of rest you need: what each type looks like. Instagram.
- National Wellness Institute. The Six Dimensions of Wellness.
- Stoewen D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. The Canadian veterinary journal = La revue veterinaire canadienne, 58(8), 861–862.
- Sunderland, Kim, Mishkin, Wendy, Comité de direction sur le soutien par les pairs, Commission de la santé mentale du Canada. (2013). Lignes directrices relatives au soutien par les pairs - Pratique et formation. Calgary, AB: Commission de la santé mentale du Canada. Retrieved from: <http://www.mentalhealthcommission.ca>
- Tikas, D. Three Minute Breathing Space. Tend Academy.
- Wiest, B. (2021, Juin 16). This is what 'self-care' REALLY means, because it's not all salt baths and chocolate cake. Thought Catalog.