

COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

pour les intervenants en usage de
substances au Canada v. 2

GESTION DE SOI



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données, Engagement, Résultats.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Les indicateurs comportementaux des différents niveaux de qualification ne sont que des exemples qui peuvent être adaptés pour répondre aux besoins et au mandat de chaque organisation.

Dans les compétences du CCDUS, le terme « usage de substances » inclut les situations où des professionnels travaillent avec des personnes qui consomment ou ont consommé des substances, ont reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances médicalement reconnu ou subissent des méfaits liés à leur usage de substances. Pour en savoir plus, voir les critères du trouble lié à l'usage de substances dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5^e édition, DSM-5).

Pour plus d'information sur l'analyse comparative entre les sexes et les genres (ACSG+), voir le www.ccsa.ca/fr/analyse-comparative-entre-les-sexes-et-les-genres

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021

Pour des copies supplémentaires, communiquez avec nous :

75, rue Albert, bureau 500

Ottawa (Ontario)

K1P 5E7 Canada

Courriel : competences@ccsa.ca

ISBN 978-1-77178-750-5

GESTION DE SOI

Gérer adéquatement ses émotions et ses sentiments forts; rester calme et respectueux dans des situations difficiles très diverses; raisonner de manière lucide et rester concentré sous pression. Comprend la maîtrise de soi et la prise de conscience.

	1 = Préliminaire	2 = De base	3 = Intermédiaire	4 = Avancé
EXEMPLES	<ol style="list-style-type: none"> Décrit la façon dont ses émotions et ses sentiments ont une incidence sur ses dires, ses actions et ses pensées Connaît ses déclencheurs personnels et sait de quelles façons et dans quelles situations les valeurs, les opinions et les préjugés inconscients d'une personne peuvent influencer sur les perceptions et les interactions Fait preuve de respect envers soi et les gens provenant d'horizons divers Recourt à des techniques de gestion du stress et à des exutoires et cherche à renforcer et à aiguiser sa capacité de résilience Agit constamment dans le respect de ses limites personnelles et professionnelles Élabore des stratégies personnelles d'adaptation en vue de maintenir une approche et un comportement calmes et positifs dans des circonstances difficiles Sait quand se retirer ou faire sortir une autre personne d'une situation difficile et quand aller chercher de l'aide Cherche à obtenir et fait usage de la supervision correctement au besoin 	<ol style="list-style-type: none"> S'exprime de manière calme et professionnelle dans des situations variées Utilise ses habiletés d'autosurveillance et son intelligence émotionnelle pour cerner précocement ses facteurs déclencheurs et ses préjugés, et agit de manière à les maîtriser et à atteindre des résultats positifs pour soi et les autres Considère les problèmes et les situations objectivement pour agir de manière calme et réfléchi Adopte l'autoréflexion et des méthodes de gestion du stress pour contrôler sa réponse au stress 	<ol style="list-style-type: none"> Opère une bonne gestion de soi et agit avec professionnalisme en tout temps Encadre et aide les autres à utiliser leurs aptitudes en gestion de soi et à composer avec des situations difficiles Applique des stratégies positives et misant sur les forces pour gérer les situations difficiles Songe régulièrement aux difficultés de la maîtrise de soi et aux stratégies associées afin de cerner les possibilités d'amélioration Examine en continu les inégalités de genre liées au contexte professionnel Travaille continuellement à l'amélioration et à l'aiguisement de son aptitude à la résilience et au maintien de la santé émotionnelle pour soi et les autres 	<ol style="list-style-type: none"> Modèle la gestion de soi par sa façon de gérer et de désamorcer les situations Propose de la formation sur les préjugés inconscients Met en œuvre et évalue des programmes de gestion du stress et de maîtrise de soi Promeut et crée un milieu de travail positif favorisant le bien-être, l'équilibre, la sécurité culturelle et le respect Discute avec les employés de leurs comportements et de ce qu'ils vivent quand la gestion de soi est difficile