STRESS, CONFLITS, COMMUNICATION POUR ÉQUIPES DE SOINS

Désamorcer le stress et les conflits en équipe

Je suis Véronique Botasso, infirmière et enseignante spécialisée en gestion du stress. J'offre aux entreprises des conférences, des ateliers sur la gestion du stress, la gestion de crise et la communication. Formatrice agréée par la Commission des partenaires du marché du travail (CPMT). J'accompagne les équipes pour rétablir la stabilité, restaurer le dialogue entre employés et gestionnaires, et limiter les impacts de la crise sur l'activité de l'entreprise.

Trois façons de m'engager : conférence, atelier expérientiel, team building

Véronique Botasso · Infirmière clinicienne · Formatrice en gestion du stress

contact@veroniquebotasso.com · 418-617-1896 · veroniquebotasso.com

LE CONSTAT

Le constat

Ce que coûte le stress non géré aux organisations canadiennes

1,01 G $

coût des lésions psychologiques liées au travail au Québec entre 2014 et 2019

IRSST

69 %

des travailleurs canadiens ont ressenti des symptômes d'épuisement professionnel dans la dernière année

Pour une équipe de 25 personnes, cela représente potentiellement une quinzaine de collaborateurs concernés.

Recherche en santé mentale Canada, 2024

2 G $ / an

coût moyen estimé des conflits non résolus pour les entreprises canadiennes

Morneau Shepell

6,3 G $

perdus en productivité par les entreprises canadiennes en un an (absentéisme, présentéisme, roulement)

Integrated Business Institute

Sources : IRSST · Recherche en santé mentale Canada · Morneau Shepell · Integrated Business Institute — chiffres en dollars canadiens



STRESS, CONFLITS, COMMUNICATION

Qui je suis

Véronique Botasso

« Offrir à toute son équipe un espace pour changer de regard. »

25+ ans en soins infirmiers à Monaco, dans un quotidien où le stress faisait partie du métier

QC infirmière clinicienne en santé mentale au CIUSSS de la Capitale-Nationale

CPMT formatrice agréée par la Commission des partenaires du marché du travail

30 étudiantes et étudiants encadrés par classe, en soins infirmiers / psychiatrie, au Cégep Limoilou

Je crois profondément qu'avec les bons outils, une équipe peut désamorcer une tension avant qu'elle ne pousse quelqu'un vers la sortie. C'est cette conviction qui guide chacun de mes ateliers.

POURQUOI MOI

Pourquoi moi

Ce qui distingue ma façon d'accompagner

1

Je l'ai expérimenté de différentes façons

En hématologie-cancérologie à Monaco, où le stress était réel ; comme infirmière libérale, où je gérais les urgences seule ; puis en psychiatrie au Québec, en accompagnant des personnes en crise. Un savoir-faire et un savoir-être acquis tout au long de mon cheminement professionnel.

2

Une vraie connexion humaine

J'ai accompagné, aidé, soigné des centaines de personnes tout au long de ma carrière. Cela me permet aujourd'hui d'avoir un regard extérieur et une meilleure compréhension des réactions humaines face à un conflit ou une situation stressante. Je questionne, j'affine, jusqu'à ce que la personne elle-même trouve sa solution — pas la mienne. Et c'est pour ça que ça marche.

3

Je sais créer un espace où les gens osent être vrais

Le temps en binôme n'est pas un exercice superficiel : c'est un espace confidentiel où chacun peut nommer sa vraie tension, sans jugement, et repartir avec quelque chose qu'il a pratiqué sur sa propre réalité. Cette capacité à créer un lien de confiance rapidement, je la tiens de mes années à accompagner des personnes en crise.

TROIS FAÇONS DE TRAVAILLER ENSEMBLE

Trois façons de travailler ensemble

Selon votre objectif : sensibiliser, outiller, ou renforcer la cohésion d'équipe

1

Conférence

Gestion du stress

60-90 minutes. Sensibiliser rapidement, lancer la réflexion.

2

Atelier expérientiel

Désamorcer stress et conflits

Demi-journée, collectif puis binôme. Outiller concrètement une équipe sur une thématique précise.

3

Team building

Le masque caché du stress financier

Co-animé avec une conseillère en sécurité financière. Aborder un sujet tabou, en profondeur.

OPTION 1 — CONFÉRENCE

Gestion du stress : sensibiliser votre organisation

Une conférence de 60 à 90 minutes pour ouvrir la conversation sur le stress au travail devant un grand groupe ou un comité de gestion. Portée par 25 ans de terrain en soins de santé, elle donne un langage commun à toute une organisation, en une seule rencontre.

Ce qui est abordé

- Reconnaître les signaux de stress avant la surcharge
- Comprendre l'impact du stress non géré sur une équipe
- Des pistes concrètes, applicables dès le lendemain

Bénéfices pour l'entreprise

- Sensibiliser rapidement un grand nombre de personnes
- Lancer une réflexion commune sur la santé mentale au travail
- Démontrer un engagement organisationnel concret — utile pour une démarche Entreprise en santé

Format et public à ajuster selon vos besoins, se donne aussi en version courte (30-45 min) pour l'ouverture d'un événement.

Prendre rendez-vous pour un appel découverte de 30 minutes

OPTION 1 — CONFÉRENCE

CONFÉRENCE

Comment arriver à mieux gérer son stress et ses émotions.

Dans cette conférence enrichissante, vous explorerez la nature du stress et des émotions : ses origines et ses impacts sur votre bien-être physique, mental et émotionnel. Vous découvrirez également des astuces pratiques pour améliorer votre qualité de vie.

Thèmes abordés

1. Expliquer ce qu'est le stress et les émotions

Découvrez comment le stress est apparu et comment, aujourd'hui, il touche toutes les couches de la société de manière variée, notamment lors des transitions de vie. Tiré des neurosciences.

2. Comment il se manifeste

Quels sont les signes que vous ressentez et comment ils se manifestent dans votre corps.

3. Quelles sont les solutions pour aller mieux

Comment ressentir plus de légèreté grâce à des solutions simples.

DURÉE

1 h 30, incluant une période de questions et d'échanges

CONTACT

contact@veroniquebotasso.com
418-617-1896

OPTION 2 — ATELIER EXPÉRIENTIEL

Les thématiques

Pour désamorcer le stress et les tensions

1 Gestion du stress et des émotions

EMPLOYÉS & GESTIONNAIRES

Concrètement : quand la panique monte avant un quart chargé, avoir un outil pour se recentrer en deux minutes plutôt que d'exploser ou de se refermer.

2 Gestion des conflits en équipe

EMPLOYÉS & GESTIONNAIRES

Concrètement : deux collègues qui s'évitent depuis des semaines reprennent une vraie conversation, avec des mots qui débloquent plutôt qu'ils n'accusent.

3 Poser ses limites en collaborant

EMPLOYÉS & GESTIONNAIRES

Concrètement : poser une limite claire sans culpabiliser, tout en préservant la relation avec son gestionnaire.

OPTION 2 — ATELIER EXPÉRIENTIEL

Les thématiques (suite)

Pour révéler le potentiel des équipes

Prendre rendez-vous pour un appel découverte de 30 minutes

4

Confiance en soi et valeur personnelle

EMPLOYÉS

Concrètement : proposer une idée en réunion d'équipe plutôt que de la garder pour soi par peur du jugement.

5

Développer le potentiel de l'équipe

GESTIONNAIRES

Concrètement : repérer qu'un employé discret a d'excellentes idées — juste trop stressé pour les partager en groupe.

6

Développer sa conscience de soi

GESTIONNAIRES

Concrètement : remarquer qu'on hausse le ton quand on est débordé, et apprendre à le nommer avant que ça touche l'équipe.

OPTION 2 — ATELIER EXPÉRIENTIEL

Comment se déroule une demi-journée

Un format en deux temps, pour ancrer les outils dans le vécu réel de chacun

1

Temps en collectif

Présentation de la thématique, apports concrets et échanges de groupe pour poser un langage commun et normaliser le vécu de chacun.

2

Temps en binôme

Mise en pratique personnalisée : chaque personne travaille les outils à partir de sa propre réalité, avec un pair, dans un cadre confidentiel.

3

Personnalisation

Le contenu de chaque temps est ajusté selon la thématique retenue et les enjeux propres à votre équipe.

À la fin de l'atelier : un court bilan est remis, avec les constats clés et les pistes de suivi pour l'équipe.

OPTION 3 — TEAM BUILDING

Le masque caché du stress financier

Le stress financier est l'une des sources de stress les plus taboues en milieu de travail — souvent invisible, parce qu'on n'en parle jamais. Co-animée avec une conseillère en sécurité financière, cette activité de groupe aborde ensemble la dimension émotionnelle et la dimension financière du stress.

Pourquoi ce sujet

- Un sujet tabou dont les entreprises ne parlent presque jamais
- Le stress financier affecte concentration et présentéisme, bien au-delà de la vie privée
- Aborder l'argent en groupe, sans jugement, désamorce la honte qui l'entoure

Bénéfices pour l'entreprise

- Renforce la cohésion d'équipe autour d'un enjeu universel et rarement nommé
- Démontre une approche complète du mieux-être — santé mentale ET santé financière
- Une expertise que je ne prétends pas porter seule : je m'associe à une conseillère en sécurité financière pour la partie chiffres

Co-animé avec Clara Mayer, Conseillère en Sécurité Financière — format ajustable selon la taille et les objectifs de votre équipe.

Prendre rendez-vous pour un appel découverte de 30 minutes

Donnons à votre équipe une nouvelle dynamique

Prendre rendez-vous pour un appel découverte de 30 minutes

Pour cibler vos besoins et vous proposer le format conférence, atelier ou team building, le plus adapté à votre équipe.

Véronique Botasso

418-617-1896 · contact@veroniquebotasso.com · veroniquebotasso.com