Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des stratégies pour décompresser

La fatigue, la douleur chronique, l'acné, le gain de poids, les maladies cardiaques – la réalité d'une exposition au stress prolongée n'est pas très belle. Alors, que pouvez-vous faire pour empêcher le stress de vous drainer, physiquement et émotionnellement? Continuez de lire et découvrez des techniques éprouvées permettant de contrer les effets négatifs du stress.



Pardonnez, même si vous ne pouvez oublier. Si vos émotions vous déprime, pourquoi ne pas vous en débarrasser? Que vous soyez dans tous vos états en raison d'un collègue, d'un membre de la famille ou de vous-même, vous complaire dans vos sentiments négatifs ne peut que vous stresser indéfiniment. Même si vous n'oublierez jamais le geste ou l'événement à l'origine de votre contrariété, le fait de le pardonner – ou tout au moins de laisser aller l'énergie négative qu'il a créée – vous aidera à vous sentir plus léger et plus positif.

Éloignez-vous de votre espace de travail. Plutôt que de mijoter dans le stress, accordez-vous une courte pause pour décompresser, vous éclaircir les idées et vous calmer. Quelques minutes de solitude vous aideront à demeurer calme et à refaire le plein d'énergie.

Riez-en. La science appuie le vieil adage selon lequel « le rire est le meilleur des remèdes ». Des études suggèrent que le rire peut réduire le taux d'hormones du stress et renforcer votre système immunitaire. Dans les moments difficiles (quand vous pousseriez normalement un soupir de stress), mettez une touche d'humour, racontez une histoire drôle à un collègue ou prenez une minute pour lire votre bande dessinée préférée.

Demandez de l'aide. Vous avez l'impression de porter le poids du monde sur vos épaules? Ne craignez pas de demander de l'aide si nécessaire. De nombreuses personnes – un collègue, un ami ou un membre de la famille – sont prêtes à vous soulager de votre charge de travail. Certaines personnes croient à tort que le fait de demander de l'aide est un signe de faiblesse et non ce dont il s'agit réellement : une parfaite compréhension de vos propres capacités.

Créez un rituel de détente. Qu'il s'agisse d'écouter une cassette de relaxation durant vos déplacements, de faire des mots croisés au moment de votre pause ou de frapper des balles de golf au terrain d'exercice, trouvez des moyens d'intégrer un peu de repos et de détente dans votre journée. La pratique d'une activité que vous aimez, complètement séparée des pressions de votre travail et de la vie, vous remontera le moral, vous aidera à refaire le plein d'énergie et contribuera à atténuer le stress.

Fractionnez. Lorsque la situation se complique, les plus résistants dressent des listes. La perspective d'un projet important vous noue l'estomac et vous fait serrer les poings? Plutôt que de vous tourmenter au sujet de la dimension d'un projet, dressez une liste des étapes qui vous permettront de le réaliser. Fractionnez les responsabilités afin de vous permettre de mieux les gérer, d'éviter de vous sentir écrasé par la tâche et de pouvoir vérifier vos progrès.

Faites de l'exercice. En plus de contribuer à vous défouler, la pratique régulière d'une activité physique améliorera votre santé et augmentera dans le cerveau la production d'endorphines qui stimulent l'humeur. Vous pensez être trop occupé pour intégrer le conditionnement physique à votre emploi du

temps? Des études suggèrent que de courtes périodes de dix minutes durant la journée sont aussi efficaces qu'une seule période d'exercice plus longue. Si vous manquez de temps, voici quelques moyens de décompresser : faites une promenade à l'heure du dîner, descendez de l'autobus quelques arrêts plus tôt et marchez le reste du trajet, prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou rendez-vous au travail en vélo. Avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice physique, consultez toujours un médecin.

Parlez-en. Si vous taisez vos problèmes, en plus de vous ronger de l'intérieur, vous pourriez leur accorder une importance exagérée. Le fait de parler de vos difficultés avec un collègue ou un ami contribuera à atténuer votre stress et vous permettra d'obtenir une nouvelle opinion à l'égard des difficultés que vous rencontrez. Cependant, si, en raison de leur ampleur, vous ne vous sentez pas à l'aise de parler de ces problèmes à un ami ou un collègue, demandez du soutien à votre programme d'aide aux employés. Celui-ci vous fournira l'aide personnalisée dont vous avez besoin pour définir vos facteurs de stress et découvrir des solutions réalistes qui réduiront au minimum leur impact négatif.

Il n'est pas toujours facile d'empêcher le stress de prendre le dessus. Toutefois, une prise de conscience, une attitude positive et le soutien approprié pourraient faire disparaître définitivement votre stress chronique, ainsi que les problèmes physiques et émotionnels qui l'accompagnent.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.