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.

# Rester calme et continuer à fonctionner



Vous avez une semaine difficile au travail. Les échéanciers sont serrés, votre charge de travail est considérable, un collègue vous énerve et votre patron vient de vous demander de faire une présentation importante devant la haute direction… demain! Voilà que votre estomac se noue, que votre rythme cardiaque s'accélère et que vous ne pouvez plus vous concentrer. Vous êtes tendu, nerveux, irritable, inquiet de tout et de rien. Bref, vous éprouvez de l'anxiété.

**L'anxiété, une réaction normale**

Il nous arrive tous d'être anxieux. Il s'agit d'une réaction physiologique normale à une situation stressante. Au travail, l'anxiété peut avoir une incidence sur notre productivité, notre rendement ou nos relations avec nos collègues et les clients. Il est important d'avoir recours à des stratégies pour rester calme et continuer à fonctionner. Voici des suggestions en ce sens :

- ***Prenez des pauses.*** Le fait de marcher dehors quelques minutes ou de siroter tranquillement une tasse de thé permet d'éclaircir les idées et de se détendre.
- ***Fixez des limites.*** Dans la mesure du possible, n'apportez pas de travail à la maison et ne vérifiez pas vos courriels ou vos messages vocaux après avoir quitté le bureau.
- ***Établissez des attentes réalistes.*** Vous vous éviterez bien des heures d'anxiété en étant honnête quant aux échéances et en adoptant une cadence de travail raisonnable.
- ***Soyez conscient de ce qui déclenche votre anxiété.*** Portez attention aux situations qui vous rendent anxieux, comme prendre la parole pendant une réunion, travailler dans un lieu bruyant ou traiter des demandes de dernière minute. En sachant ce qui vous indispose, vous pourrez mieux anticiper votre réaction et avoir recours à des stratégies d'adaptation efficaces.
- ***Prenez soin de vous-même.*** *Vous serez mieux à même de composer avec le stress si vous mangez sainement, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et participez à des activités sociales à l'extérieur du bureau. C'est également une bonne idée de réduire votre consommation de caféine, de sucre et d'alcool dans les moments de stress.*
- ***Parlez de ce qui vous rend anxieux.*** Discutez-en avec un ami, un membre de votre famille ou un collègue de confiance. Les gens qui vous aiment peuvent vous offrir leur avis et leur soutien et donner des conseils judicieux.
- ***Ignorez les commentaires négatifs et les commérages.*** Le fait de potiner et de vous défouler en compagnie de collègues vous aidera peut-être à décompresser temporairement, mais à la longue, cela ne fera qu'augmenter le stress et l'anxiété de tout le monde, et empoisonner le milieu de travail.
- **Respirez.** Lorsqu'on commence à être anxieux, on est porté à **respirer** de manière superficielle, ce qui aggrave le sentiment d'**anxiété**. Tâchez de prendre quelques instants pour respirer lentement et profondément.
- ***Tirez parti de tout ce que votre employeur propose.*** *Renseignez-vous sur les ressources et les avantages qui s'offrent à vous, que ce soit des programmes d'aide aux employés, des rabais sur les frais d'abonnement à un centre de conditionnement physique ou des cours de renforcement des compétences.*

Enfin, si l'anxiété commence à prendre de plus en plus de place dans votre quotidien, demandez l'aide d'un professionnel. Communiquez avec votre médecin de famille ou votre programme d'aide pour obtenir du soutien et accéder à des ressources.

© 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.