

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.

Laisser le stress à la porte

Vous avez eu une journée difficile au bureau et, bien que vous souhaitiez oublier ce désaccord avec votre superviseur ou un échéancier serré, une fois à la maison, vous ne cessez d'y repenser. Ou, vous avez peut-être des problèmes à la maison – une querelle familiale ou des soins à donner – et vous n'arrivez pas à vous concentrer sur votre travail.

Bien que le stress puisse causer de véritables ravages, il existe plusieurs stratégies que vous pouvez utiliser pour l'enrayer à la source et l'empêcher de se répercuter dans d'autres aspects de votre vie.

Prenez le temps de souffler un peu. Lorsque nous sommes stressés, notre respiration devient courte, l'apport d'oxygène dans le corps est moins grand, et le degré de lucidité et d'énergie physique est réduit. Modifiez votre façon de respirer. Transformez une respiration courte et rapide en respiration lente et profonde pour mieux gérer votre anxiété et maîtriser votre corps. Prenez l'habitude de respirer en profondeur et vous serez en meilleure santé!

La respiration en profondeur, même si l'exercice ne dure que cinq minutes, peut contrer les effets du stress, éclaircir votre esprit et tonifier votre corps. Plusieurs exercices de respiration profonde tous les jours, surtout avant d'aborder une situation de stress, peuvent accroître votre confiance en soi et vous aider à adopter une attitude plus détendue.

Adoptez des rituels de transition. Les déplacements quotidiens entre le lieu d'habitation et le lieu de travail sont une réalité pour des millions de Canadiens. Pour éviter la frustration causée par les embouteillages, utilisez ce temps à bon escient. Si vous conduisez, écoutez un livre audio ou votre poste de radio favori; si vous utilisez le transport en commun, profitez-en pour lire plusieurs chapitres de votre livre ou les manchettes de la journée. Écoutez de la musique rythmée ou stimulante sur votre iPod ou lecteur de CD; il s'agit là d'un autre excellent moyen de vous mettre en forme pour le travail ou de vous détendre à votre retour à la maison.

Ajoutez-y de 30 à 45 minutes d'activité aérobique, avant ou après le travail, et vous aurez créé un rituel quotidien qui contribuera à éliminer le stress.

Éliminez des tâches. Prenez chaque jour le temps de vous attaquer aux principales tâches prévues à votre liste. Vous pourrez ainsi réduire votre anxiété et l'impression d'être dépassé par la situation. Au travail, vous serez davantage centré sur vos principaux projets et vous serez moins porté à vous attarder à vos courriels, à naviguer sur le Web et à jaser avec vos collègues.

À la maison, pensez à demander de l'aide afin de vous donner un peu de répit de temps à autre. Si vous en avez les moyens, offrez-vous des services d'entretien ménager ou demandez à un traiteur de vous préparer des repas santé dont le coût sera souvent inférieur à celui des mets à emporter.

Trop dispendieux? Demandez de l'aide à vos amis et à votre famille. Les gens de votre entourage immédiat pourraient ne pas réaliser que vous êtes aux prises avec le stress et seraient heureux de vous aider s'ils savaient à quel point vous êtes débordé.

Ne négligez pas la valeur du moment présent. Ces suggestions vous aideront à laisser le stress à la porte et à tirer le meilleur parti de votre temps au travail et à la maison.

© 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.