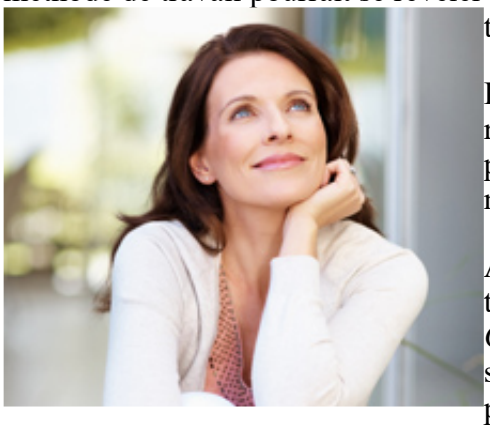
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La gestion de l'énergie : en faire plus avec moins

Contrairement à la croyance populaire, travailler plus fort et plus longtemps n'est peut-être pas le meilleur moyen d’être plus efficace. Le fait de comprendre et d’admettre que vous devez modifier votre méthode de travail pourrait se révéler la solution permettant de gérer la pression accrue et une charge de travail plus lourde.



La gestion de l’énergie pourrait avoir une influence majeure sur la réduction du stress au travail. Bien que nous ayons tous entendu parler de gestion du temps et du stress, pour la plupart d'entre nous, la gestion de l'énergie constitue une nouveauté.

Anne McGee-Cooper, une pionnière dans le domaine des techniques de l'énergie, est l’auteure du livre *You Don't Have to Go Home from Work Exhausted!* Elle s'est d'abord intéressée à ce sujet lorsque sa compagnie de Dallas a constaté qu’il ne suffisait pas d'enseigner à ses clients comment gérer leur temps. Elle pouvait enseigner à un client comment gérer son temps pour un important projet; cependant, si le client n'avait pas l'énergie nécessaire, le projet traînait en longueur ou le résultat était médiocre.

Madame McGee-Cooper souligne également que la gestion de l'énergie et la gestion du stress sont deux choses différentes. Bien que le stress puisse effectivement constituer un facteur de baisse d'énergie, la gestion du stress ne se traduit pas nécessairement par un maintien du niveau d'énergie et une motivation accrue.

Des stratégies énergétiques

Voici des stratégies énergétiques dignes d'attention :

Faites correspondre votre niveau d'énergie à la tâche à accomplir. L'énergie des gens est généralement à son plus haut niveau entre 9 heures et midi. Cependant, de nombreuses personnes gaspillent ce temps en effectuant des tâches de moindre importance. À la fin de la journée, essayez de planifier votre journée de travail du lendemain et placez les tâches simples et répétitives au moment de la journée où votre énergie est à son plus bas niveau.

Adoptez une attitude enthousiaste. Il est parfois difficile de trouver l’énergie et l’enthousiasme dont nous avons besoin pour effectuer une tâche que nous accomplissons. Plusieurs d’entre elles sont répétitives, même si elles semblent fascinantes. Pensez au nombre de fois qu'un acteur doit répéter la même phrase ou qu'un chanteur doit chanter la même chanson. Ils doivent malgré tout démontrer un grand enthousiasme afin de plaire à leur public. Comment font-ils? Ils agissent simplement comme si chaque représentation était la première. C’est d'ailleurs une règle que nous pouvons tous mettre en pratique lorsque nous accomplissons une tâche.

Prenez une pause. Utilisez les pauses périodiques pour refaire le plein d’énergie et vous récompenser de vos efforts. Même si le fait de sauter une pause pour terminer rapidement un travail semble louable, cela pourrait s’avérer contre-productif. Si vous ne prenez pas de pause, vous serez plus sujet à faire des erreurs d’inattention et votre faible niveau d’énergie vous rendra inefficace.

Soyez positif. Concentrez-vous sur les aspects positifs de chaque journée de travail. Plutôt que de ruminer tous les événements négatifs de la journée, pensez à tous ses éléments positifs. Votre travail sera moins épuisant, votre humeur sera meilleure et votre conversation plus intéressante.

Planifiez. Prenez la vie un jour à la fois. Une bonne planification de projet vous permettra de soustraire de votre esprit les problèmes éventuels en les notant à votre agenda. Évitez de vous soumettre à des pressions inutiles en pensant continuellement à ce que vous devez faire cette semaine, ce mois-ci ou cette année. Entreprenez les projets prévus un à la fois, au moment convenu.

Essayez la technique de la visualisation. Imaginez-vous en train de travailler de façon plus efficace. Selon les psychologues, la visualisation est efficace, car le cerveau ne peut faire la différence entre une situation réelle et une situation imaginaire.

Il s'agit d'une technique fréquemment employée pour réussir. Si vous vous voyez en train de travailler avec calme et confiance, cette image se transposera dans la réalité.

Tirez le meilleur parti de votre pause repas. Évitez la baisse d'énergie de la mi-journée. De mauvais choix alimentaires ou le simple fait de manger un sandwich en poursuivant votre travail vous rendent léthargique durant l'après-midi. Prenez une pause repas convenable.

Équilibrez le travail et les loisirs. Après une semaine de travail particulièrement occupée ou stressante, consacrez au moins une journée au repos et à la détente. Ainsi, quand vous reprendrez le travail, votre réservoir d'énergie ne sera pas à sec.

Faites l'essai de la synergie. Cette théorie se fonde sur le principe qu'une attitude enthousiaste à l'égard d'un aspect de votre vie s'étendra à d'autres aspects. Par exemple, si vous êtes fatigué et si vous vous ennuyez à mourir tous les mercredis, essayez d'intégrer une autre activité qui animera votre mercredi ou votre jeudi. Votre enthousiasme rendra votre travail plus intéressant.

Les bienfaits de la gestion de l'énergie se propagent au-delà du rendement au travail. Ils peuvent aussi améliorer votre santé et votre mieux-être. Un conseiller au programme d'aide aux employés se fera un plaisir de vous parler des choix qui s'offrent à vous et il vous aidera à trouver les techniques qui vous permettront de mieux gérer votre énergie.

© 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.