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.

Retrouvez le calme : des stratégies pour maintenir votre équilibre émotionnel

En raison des charges de travail de plus en plus lourdes et d'un emploi du temps de plus en plus serré, notre vie est souvent extrêmement occupée. Le nombre sans cesse croissant de priorités que nous devons garder en mémoire peut nous donner l'impression que notre esprit est un fouillis où se bousculent les pensées et les émotions. Il est donc important d'intégrer à votre commotion quotidienne un peu de paix et d'équilibre, afin d'apaiser votre esprit trop stimulé et hyperactif.



Le tiraillement en tous sens peut entraîner une usure mentale sérieuse. Bien qu'il soit **aussi** important de prendre soin de notre bien-être émotionnel que de nous alimenter sainement et de demeurer actif, nombre d'entre nous oublient de le faire, et c'est devenu chronique. *La bonne nouvelle?* Il existe des activités très simples qui, en aidant à trouver la paix intérieure, favorisent le calme et la maîtrise de soi, au plan personnel et professionnel.

La méditation

Plusieurs personnes sont sceptiques à l'égard de la méditation, qu'elles perçoivent comme étant absurde, ennuyeuse ou bizarre, jusqu'à ce qu'elles la maîtrisent. Ne sous-estimez pas la puissance de la paix intérieure. En vous concentrant sur votre respiration, vous pouvez atteindre en quelques secondes un état de profonde détente, difficile à réaliser autrement. Ceux qui ont assimilé cette technique ancienne, en plus de la pratiquer pour ses bienfaits sur l'esprit, la privilégient pour sa simplicité, et en raison du fait qu'elle n'exige aucun investissement ou équipement.

Trouvez un coin tranquille, asseyez-vous, fermez les yeux et oubliez le monde autour de vous. Respirez en profondeur, lentement, et remplissez votre corps d'air et de détente. Quand vous expirez, laissez sortir la tension et les frustrations. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez lorsque votre cage thoracique prend de l'expansion et se contracte lorsque l'air entre et sort par vos narines. La méditation n'a pas pour but de laisser planer et vagabonder votre esprit. Au contraire, elle vous permet de centrer votre attention sur vous, sur votre respiration et sur le moment présent. Lorsque vous commencerez à maîtriser la technique de méditation, ajoutez un mantra ou un mot apaisant. Par exemple, utilisez le mot « libération » et concentrez-vous sur ce mot pour éliminer les pensées qui pourraient surgir.

La rétroaction biologique

La connaissance vous permet de modifier les réactions de votre corps aux événements quotidiens. La rétroaction biologique, fondée sur cette forme de pensée, est un traitement qui utilise des capteurs électriques pour mesurer votre respiration, votre rythme cardiaque, votre pression artérielle, la température de votre peau, votre degré de transpiration, votre tension musculaire et votre activité cérébrale. Pendant que vous vous détendez, le thérapeute surveille les signaux provenant de votre corps. Puis, ses questions sur les sources de stress dans votre vie vous aideront à comprendre que votre corps réagit à ces facteurs en provoquant une tension musculaire, une élévation de votre pression artérielle et une accélération de votre pouls. Si vous vous efforcez de respirer en profondeur et de recentrer vos pensées, vous constaterez que les signaux émis par l'appareil redeviennent normaux. Après une série de séances, habituellement 20 ou plus, vous commencerez à comprendre le lien qui existe entre votre

attitude mentale et les réactions de votre corps. Bien qu'elle ait de nombreux usages, la rétroaction biologique est généralement utilisée dans le traitement de la tension et de la migraine, de la douleur chronique, de l'hypertension artérielle et même des problèmes d'incontinence.

Parlez-en à un professionnel de la santé. Celui-ci pourra vous recommander un thérapeute en rétroaction biologique ou un appareil pour la maison.

Le yoga

Le yoga est de plus en plus populaire, que ce soit dans les centres communautaires ou les centres de culture physique à la mode. Malgré cette vogue soudaine, le yoga est un moyen incroyablement efficace de calmer l'esprit et d'alléger le stress. Une série de postures et d'exercices de respiration, qui améliorent votre équilibre, votre souplesse et votre concentration, vous obligent à oublier le quotidien. Peu d'activités sont aussi efficaces que le yoga lorsqu'il s'agit de faire travailler le corps et l'esprit de façon égale. Comme la pratique du yoga peut se révéler ardue, il est recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre cette activité et de suivre quelques cours, afin de vous assurer que vous êtes en forme – avant de la pratiquer seul chez vous.

Le tai-chi

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle ancienne d'origine chinoise qui s'est transformée en un exercice antistress qui apaise l'esprit. Il s'agit d'un excellent exercice pour les personnes de tous âges, quelles que soient leurs aptitudes physiques. Souvent décrit par certains comme étant une méditation en mouvement, le tai-chi coordonne de lents mouvements rythmiques et la respiration, ce qui permet à l'énergie de circuler dans le corps et de mettre un frein aux pensées vagabondes, procurant ainsi un sentiment de paix.

Ralentissez…
La réaction naturelle de relaxation du corps, utilisée dans les techniques de relaxation, est un outil puissant de lutte contre le stress. Consacrez tous les jours du temps à votre « moi intérieur » et trouvez quelques minutes de paix. Aucune technique de relaxation n'est meilleure qu'une autre. Pour trouver celle qui vous convient et s'accorde à votre mode de vie, pensez d'abord à vos besoins, à vos préférences et à vos habiletés.

Il est ironique de penser que plus nous sommes occupés, plus nous cherchons à relaxer, et plus il est difficile de nous détendre. Pour trouver votre *chi* (ou énergie interne), il vous faudra du temps, de la pratique et, surtout, de la persévérance.

© 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.