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.

Gestion du stress high-tech

Nos vies comportent toutes leur lot de stress, qu'il découle d'échéanciers serrés, de querelles avec des amis ou avec des membres de la famille, ou des défis du quotidien. Heureusement, il est possible d'évacuer son stress aussi facilement qu'en touchant un écran ou en cliquant sur un bouton.Dans cet article, vous apprendrez comment transformer votre appareil numérique favori en un remède à la fois rapide et pratique contre le stress.



Jouer en ligne pour réduire le stress

Peut-être êtes-vous de ceux qui croient que les jeux en ligne ne s'adressent qu'aux enfants. Vous seriez alors surpris du nombre de jeux en ligne gratuits pouvant vous aider à réduire votre stress. Vous concentrer sur un jeu permet de vous changer complètement les idées et de vous détendre, puisque vous ne portez plus attention à la source de votre stress. Jouer à un jeu en ligne qui exige toute votre attention, ne serait-ce que pendant quelques minutes, peut réduire votre niveau de stress immédiatement! Sachez cependant que vous pourriez rapidement prendre l'habitude de jouer à des jeux en ligne. C'est pourquoi il est recommandé de jouer à des jeux qui ne créent aucune dépendance et qui consistent en des tâches simples, comme :

- paintball antistress;
- des jeux de cartes ou de patience;
- des jeux de logique comme le Sudoku.

Peut-être n'avez-vous jamais réalisé que la console de jeu vidéo familiale pouvait être une solution pour combattre le stress, mais il existe plusieurs jeux qui font appel aux capacités physiques ou mentales et qui aident à réduire le stress. Il suffit souvent d'avoir une manette en main ou de monter sur une planche pour jouer et ainsi se changer les idées. Cela est non seulement amusant, mais il s'agit aussi d'un bon exercice physique, c'est-à-dire un des meilleurs moyens de combattre le stress.

Groupes d'entraide en ligne et programmes de gestion du stress

Si l'idée de joindre un groupe de soutien dont les rencontres se déroulent en personne ne vous plaît pas, mais que vous souhaitez tout de même connaître le témoignage de gens ayant fait face aux mêmes difficultés que vous, il se pourrait alors que les groupes d'entraide en ligne vous conviennent. En quelques clics de souris, vous trouverez une multitude de groupes en ligne dont les membres cherchent à surmonter leurs difficultés personnelles et apprennent de nouveaux moyens de s'y adapter. Même si vous choisissez de ne pas livrer de témoignage, le simple fait de lire celui des autres peut réduire votre stress. Selon la Clinique Mayo, il existe plusieurs avantages à se joindre à un groupe d'entraide en ligne :

- réduire le sentiment de solitude ou d'être jugé par les autres;
- atténuer la détresse, la dépression ou l'anxiété;
- améliorer vos capacités d'adaptation.

Un groupe d'entraide peut vous aider à gérer votre stress, mais il ne tient pas lieu de soins médicaux.

Les programmes en ligne sont pratiques, confidentiels et sont mieux structurés du point de vue virtuel. Par exemple, le programme en ligne de gestion du stress offert par Solutions Mieux-être LifeWorks·fgi débute par une évaluation approfondie du stress, qui détermine et met en évidence votre plus grande source de stress. À partir de là, vous avez accès à divers articles d'experts ainsi qu'à des outils interactifs pour établir des objectifs et élaborer un plan d'action. Ceux-ci ont tous été conçus pour vous aider à apporter des changements positifs grâce à des techniques de gestion du stress cliniquement éprouvées.

Réduire le stress grâce aux médias sociaux

Qu'on le veuille ou non, les médias sociaux font maintenant partie de notre vie. Facebook, Twitter, YouTube, Flickr et des centaines d'autres sites ont été conçus pour rejoindre un vaste public très facilement. Certains y envoient des messages fréquemment; d'autres se sont résignés à créer un compte, alors que d'autres ne font qu'y naviguer. Quelle que soit votre situation, les médias sociaux peuvent s'avérer d'une grande utilité pour réduire votre niveau de stress. YouTube est le site Web de partage de vidéos le plus populaire au monde, où ses utilisateurs peuvent visionner, partager et télécharger des vidéos. En naviguant quelques minutes sur le site, vous trouverez sans doute des vidéos qui rehausseront votre humeur et, par le fait même, qui réduiront votre stress. Vous pouvez, par exemple :

- écouter des chansons ou visionner des vidéoclips de votre adolescence pour vous rappeler quelques bons souvenirs;
- apprendre à danser – cela peut faire des merveilles pour votre santé physique et mentale;
- vous divertir en regardant des numéros humoristiques comme des monologues de nouveaux artistes – un antistress instantané;
- découvrir de nouveaux passe-temps grâce à des vidéos informatives, comme la méditation ou la peinture.

Le site Pinterest est un babillard virtuel sur lequel vous affichez des choses intéressantes ou inspirantes que vous trouvez sur le Web. Vous pouvez également regarder le babillard des autres membres, ce qui est particulièrement amusant lorsque vous découvrez que d'autres ont les mêmes intérêts que vous. Le site Pinterest peut également vous aider à établir des objectifs et gérer votre stress; par exemple, vous pouvez inclure des extraits dans votre journal intime, en les combinant avec vos magazines en ligne favoris.

Des applications antistress

Des milliers de gens découvrent la multitude d'applications pour téléphone mobile spécialement conçues pour maîtriser leur niveau de stress. Elles sont très variées : certaines vous permettent de dessiner, d'autres vous présentent des paysages et des sonorités inspirant la quiétude, tandis que d'autres contiennent des renseignements sur la santé et le mieux-être et peuvent aussi vous aider à améliorer votre organisation.

L'application Mon PAE de Solutions Mieux-être LifeWorks·fgi comporte des outils interactifs, comme Mon indice de stress et Mon relatiomètre. Vous avez besoin d'un soutien immédiat? Vous pouvez parler directement à un conseiller professionnel sur votre téléphone mobile grâce à l'outil Premier contact.

L'application parfaite pour vous dépend de votre personnalité, de vos préférences et de vos différentes sources de stress. Toutefois, si vous réalisez que votre appareil mobile constitue une grande source de stress dans votre vie, permettez-vous alors de désactiver la sonnerie et de profiter d'un moment pour décompresser.

La gestion du stress en toute simplicité

Faire usage de la technologie pour lutter contre le stress est synonyme d'amusement, de divertissement et de détente par des activités qui correspondent à vos goûts personnels. Toutefois, si vous préférez

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

employer les bonnes vieilles méthodes pour réduire votre stress, voici cinq trucs de base qui peuvent vous aider :

Détendez-vous. Apprenez des techniques de relaxation pour vous aider à réduire votre stress instantanément et à long terme. La méditation peut aussi contribuer à calmer votre esprit et vous aidera à mieux réfléchir durant le jour. Elle vous permet d'exercer un contrôle sur vos pensées en vous incitant à vous concentrer sur le processus de vos pensées.

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.