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.

Au travail, laissez votre stress personnel à la porte

Tant pour nous que pour notre famille, lorsque nous sommes à la maison, nous devons oublier les préoccupations liées au travail et nous efforcer de consacrer à nos proches du temps de qualité. Cependant, il est tout aussi important de reconnaître et de respecter le contrat qui nous lie à notre employeur en effectuant pendant nos heures de travail le travail pour lequel nous sommes rémunérés.



En apprenant à mettre nos tensions à l'écart, nous nous accordons un répit et nous pouvons même éviter d'accroître notre stress tandis que nous gérons efficacement nos responsabilités du moment.

Des conseils pratiques

Le fait de savoir mettre de côté vos inquiétudes, vos préoccupations ou vos humeurs vous aidera à vous concentrer sur d'autres questions. Vous savez que vous y repenserez plus tard, mais vous vous accordez la permission de passer à autre chose pendant un certain temps. Voici donc des suggestions en ce sens :

Les répercussions du stress personnel sur votre rendement

Les humeurs qui vous suivent de la maison peuvent nuire à la façon dont vous communiquez avec les autres. Lorsque vous vous laissez distraire par vos pensées personnelles, votre travail ne reçoit pas toute votre attention et risque d'en souffrir. En voici des exemples :

- La mauvaise humeur due à des frustrations personnelles peut donner l'impression qu’une chose ou quelqu'un au travail vous irrite
- La léthargie ou la dépression peuvent être interprétées comme un manque d'enthousiasme ou d’engagement au travail ou comme de la paresse
- Des appels téléphoniques personnels fréquents créent une impression négative et non professionnelle
- Les manifestations d'émotions, comme les pleurs ou la colère, peuvent être perçues comme un manque de contrôle et de discipline témoignant de votre immaturité
- Les effusions fréquentes auprès de vos collègues peuvent monopoliser un temps précieux, nuire à leur rendement et finir par susciter du ressentiment
- Si vous ne réussissez pas à gérer votre stress personnel, vos supérieurs pourraient croire que vous n'êtes pas un bon candidat pour assumer des responsabilités supplémentaires et des occasions d’avancement professionnel pourraient vous échapper

Des stratégies utiles

Si le stress personnel menace de prendre le dessus durant la journée, voici des suggestions à mettre à

l’essai :

- Profitez de votre trajet quotidien pour effectuer une transition positive entre la maison et le travail; libérez votre esprit des tensions familiales
- Effectuez mentalement un compte à rebours de dix à zéro et imaginez que votre stress personnel se dissipe à ce rythme ou respirez lentement, en profondeur; imaginez que vous rejetez votre stress personnel en expirant
- Dites-vous que vous ne pouvez rien faire à propos de vos responsabilités personnelles pendant que vous êtes au travail; ces responsabilités échappent temporairement à votre contrôle et, pour cette raison, elles ne devraient pas vous préoccuper
- Profitez de la pause repas pour relâcher votre stress; faites des exercices de yoga, des étirements tout en écoutant votre musique préférée ou une promenade dans le parc ou le quadrilatère
- Si vous devez absolument gérer des responsabilités personnelles durant votre heure de repas, accordez-vous une période de transition de quinze minutes afin de revenir graduellement en mode travail
- Souvenez-vous qu'en laissant votre esprit oublier votre stress personnel durant la journée, vous serez mieux armé pour y faire face plus tard

Comment faire bonne impression

Lorsque vous êtes au travail, il est important de maintenir une image et un comportement professionnels. Efforcez-vous toujours d’adhérer aux pratiques suivantes:

- Durant vos heures de travail, évitez de faire des appels téléphoniques personnels sauf s’ils sont essentiels et, dans ce cas, ils doivent être brefs; parlez à voix basse et évitez les discussions émotives
- Faites preuve de discrétion à l’égard de vos problèmes personnels et, si vous devez vous confier à un collègue, faites-le hors de vos heures de travail; si des collègues vous interrogent au sujet de vos problèmes personnels, donnez-leur une réponse brève et générale, n'entrez pas dans les détails et évitez les manifestations d'émotion
- Si vous devez vous absenter ou arriver en retard en raison d'un problème personnel, donnez à votre supérieur une explication succincte et générale
- Parlez de vos problèmes personnels en toute confidentialité avec un conseiller au programme d’aide aux employés
- Si vous n'arrivez pas à maîtriser vos émotions, dites à votre supérieur qu'il vaudrait mieux que vous vous absentiez; indiquez la date à laquelle vous prévoyez pouvoir revenir et efforcez-vous de respecter cette échéance; plus vous prolongez votre congé, plus vous abusez de la situation

Il est souvent difficile de concilier les exigences du travail et de la vie personnelle. Bien qu'il semble souvent difficile de départager ces différentes responsabilités, il est essentiel de les distancer afin de les rendre enrichissantes et productives.
© 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.