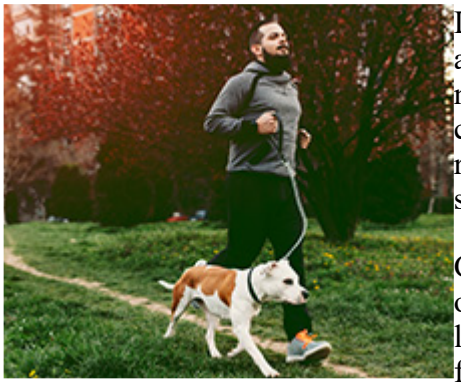
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Connaissez-vous la différence entre le bon et le mauvais stress?



Le stress n'est pas forcément mauvais. Il aide à nous concentrer, aiguise nos sens et prépare notre corps à des épreuves physiques. Qui n'a pas déjà eu des papillons dans l'estomac et le cœur qui bat la chamade avant une présentation au travail, une entrevue d'emploi, un rendez-vous galant ou un tour de manège? Ces brefs élans de stress sont tout à fait naturels et normaux.

Ce qui est nuisible, ce sont les longues périodes de stress auxquelles on ne peut pas échapper, notamment celles qui sont causées par l'insécurité d'emploi, une maladie chronique, des difficultés financières, une rupture d'union et la surcharge de travail. Lorsque notre corps et notre esprit sont constamment envahis par les hormones de stress, notre santé physique et mentale peut en subir les conséquences.

Peu importe le type de stress subi, une chose est claire : le stress est inévitable. Il faut donc trouver des moyens de maîtriser l'intensité du stress de courte durée et les effets négatifs du stress de longue durée.

Déprime causée par le mauvais stress

Selon la Clinique Mayo, le stress de longue durée est un facteur qui contribue à plusieurs problèmes de santé, notamment l'hypertension, les maladies du cœur, l'obésité, le diabète et la dépression. Il provoque souvent l'irritabilité, la colère, l'isolement et la perte de motivation, ce qui nuit aux relations professionnelles et personnelles et, par conséquent, occasionne plus de stress.

Le stress de longue durée a des effets néfastes dans la vie des gens, car nombreux sont ceux qui développent des mécanismes d'adaptation malsains, notamment les suivants :

- Consommer trop d'alcool ou de caféine.
- Trop manger ou ne pas manger assez.
- Développer une dépendance aux médicaments d'ordonnance ou aux drogues illicites.
- Fumer.
- Éviter sa famille, ses amis et toute activité.
- Consommer des aliments sucrés et à haute teneur en gras.

Bien que ces comportements apportent un soulagement temporaire, ils ne font qu'accroître le stress, ce qui a pour conséquence de miner encore davantage la santé au fil du temps.

Transformer le mauvais stress en bon stress

Bien qu'on ne puisse pas contrôler les aléas de la vie, on peut trouver des stratégies d'adaptation saines et efficaces. Si vous commencez à vous sentir accablé, essayez ce qui suit :

- **Faites de l'exercice.** L'activité physique aide votre corps et votre esprit à rester en forme, mais elle est également très efficace pour combattre le stress. L'exercice vous aide à produire plus

d’endorphines, qui sont des substances chimiques bonnes pour votre corps. L’effort physique vous permet d’évacuer le stress de la journée, d’être de meilleure humeur et de rester calme.

- **Prenez le temps de respirer.** Trouvez des moyens de vous détendre et de reprendre vos esprits. Les exercices de respiration, la méditation, les massages, le yoga, le tai-chi ou même la lecture ou l’écoute de musique sont des moyens de se détendre.
- **Concentrez-vous sur vos réalisations.** Il y a aura toujours des semaines où tout va mal ou des semaines où vous avez trop de choses à faire. Dans ce cas, tournez vos pensées vers vos réalisations plutôt que vers vos échecs. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal où elles notent les choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes, par exemple, leurs talents et leurs aptitudes.
- **Parlez à un ami ou à un membre de la famille en qui vous avez confiance.** Le fait de savoir que les gens sont soucieux de votre bien-être peut réduire considérablement votre niveau de stress. Vos amis et les membres de votre famille peuvent vous aider à y voir plus clair et vous offrir conseils et soutien.
- **Rencontrez des gens.** Les événements stressants peuvent provoquer en vous un sentiment de désarroi, de fatigue et même de tristesse. Bien que la dernière chose dont vous ayez envie soit de côtoyer des gens, c’est en réalité la première chose que vous devriez faire. On peut difficilement être anxieux lorsqu’on est entouré de gens positifs, et le rire est le remède par excellence. Il libère des endorphines qui vous procurent un sentiment de bien-être.
- **Fixez des limites.** Bon nombre d’entre nous ont du mal à dire non, et se retrouvent donc débordés par le travail et par les obligations sociales et familiales. Pour établir des limites, il faut procéder progressivement; c’est pourquoi de nombreux experts suggèrent de commencer par de petits gestes.
- **Agissez.** Parfois, nous aggravons notre stress en nous rongeant les sangs à propos d’un problème au lieu d’essayer de le régler. Par exemple, au lieu de vous en faire constamment à propos de vos finances, agissez en consultant un conseiller financier, en parlant à votre banquier ou en communiquant avec votre programme d’aide aux employés et à la famille.

Enfin, n’oubliez pas que le stress ajoute du piquant à la vie. Il vous pousse à atteindre vos objectifs, à gérer les problèmes et à accroître votre efficacité dans toutes les sphères de votre vie. Toutefois, si le sentiment d’accablement ou de tristesse que vous éprouvez persiste, parlez-en à votre médecin ou communiquez avec votre PAEF.

© 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.