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.

Perte de contrôle : Comment accepter les choses que vous ne pouvez changer afin de vivre une vie moins stressante

Peut-être faites-vous face à une situation financière stressante causée par les fluctuations du marché ou à un patron exigeant et sournois qui semble vouloir vous rendre la vie difficile. Peut-être que votre angoisse est tout simplement causée par la lenteur de la circulation pendant votre trajet du matin. Ou peut-être que votre situation est aussi compliquée que de survivre à une tornade dévastatrice. Bien que ces différents scénarios soient stressants, ils ont tous un trait en commun : le sentiment que vous n'avez pas de contrôle sur la situation.



En effet, plus du tiers des gens qui ont participé à notre dernier sondage ont répondu, à l'énoncé suivant : *« Lorsque mes plans ne fonctionnent pas exactement comme je l'avait imaginé »,* ce qui suit :*« Je me sens stressé parce que je n'ai pas le contrôle de la situation. ».*

La vérité, c'est que lorsque vous vous sentez impuissant devant une situation ou que celle-ci est hors de votre contrôle, le niveau de stress augmente parce qu'il n'y a rien que vous puissiez y faire. Et alors que vous ne pouvez contrôler chaque situation, il y a des mesures que vous pouvez prendre afin de gérer la situation et réduire votre angoisse.

Soyez responsable de ce que vous pouvez faire. Vous ne pouvez pas changer les habitudes exaspérantes de votre enfant de deux ans ou de votre collègue manipulateur, mais vous pouvez changer*votre réaction face à ces dernières*. Il est difficile de ne pas se sentir emporté par un mauvais comportement. Quand vous le voyez venir, prenez un moment pour vous arrêter, respirer et répondre aussi calmement et objectivement que possible. À quoi la personne veut-elle en venir ? Votre enfant de deux ans peut tout simplement vouloir que vous lui proposiez des choix, alors que votre collègue pourrait intentionnellement se donner de l'importance en provoquant un sentiment d'insécurité chez vous. Au lieu de vous mettre en colère ou de vous frustrer, essayez de comprendre la cause profonde du comportement pour ensuite l'ignorer ou l'aborder. Dans certaines situations, il pourrait en fait être moins stressant de vous défendre. Soyez attentionné, poli et direct (mais honnête), tout en concentrant votre conversation sur ce que vous avez ressenti face à cette action ou cet événement au lieu de blâmer ou pointer du doigt.

Rappelez-vous : La perception est la réalité. Souvent, nous sommes convaincus que nous n'avons aucun contrôle sur une situation quelle qu'elle soit, alors que c'est loin d'être la réalité. Vous pouvez être stressé à cause de votre relation avec votre conjoint, sans ne vous être même jamais ouvert et lui avoir fait part de vos sentiments. Ou peut-être croyez-vous que votre but en vue d'obtenir une promotion est insurmontable, alors que le fait de poursuivre vos études pourrait vous fournir les nouvelles opportunités que vous recherchez. Bien qu'il soit important de ne pas avoir d'attentes irréalistes, il est également essentiel de maintenir une attitude positive et de se fixer des objectifs. Pour ce faire, visualisez vos objectifs et votre succès, éloignez les pensées négatives et remplacez-les par des mots positifs, soyez honnête envers vous-même quant aux raisons pour lesquelles quelque chose n'a pas fonctionné et concentrez-vous sur la gratitude pour tout ce que vous avez.

Apprendre à dire « non ». Souvent, nous pensons que nous ne pouvons tout simplement pas dire non. Mais êtes-vous vraiment réaliste quant à ce que vous pouvez offrir ? Cela est particulièrement vrai dans votre milieu de travail, où il est facile de tomber en mode « faire plaisir aux gens » plutôt que d'honnêtement faire la balance vis-à-vis leur sentiment de trop-plein. Dire un « non » franc peut sembler stressant sur le coup, mais ce n'est rien comparé à l'anxiété ressentie à cause du non-respect d'un délai ou, pire encore, d'une réunion que vous auriez manquée ou que vous n'auriez pas donné le résultat escompté parce que vous aurez été paralysé par le stress.

Arrêtez de tant vous prendre au sérieux. Rappelez-vous combien vous trouviez amusant de vous perdre dans un jeu de marelle ou de rire en entendant une bonne blague alors que vous étiez enfant. L'âge adulte comporte son lot de responsabilités et, en quelque sorte, ces nouveaux rôles font en sorte que beaucoup de gens se sentent influencés, sérieux et déconnectés de leur sens de l'humour ou de leur légèreté habituelle. Dans ces temps d'adversité, apprendre à rire de soi ou, du moins, du ridicule d'une situation, vous aidera à transformer une mauvaise situation à votre avantage, ce qui diminuera votre niveau de stress. Des recherches récentes de l'Université d'Oxford suggèrent que le rire libère des endorphines qui peuvent réellement augmenter la tolérance à la douleur. D'autres études démontrent que le rire peut réduire les hormones reliées au stress et stimuler la circulation sanguine. Prenez le temps de regarder des films drôles ou de lire le roman d'un de vos humoristes préférés. Mieux encore, redécouvrez l'art du jeu : joignez-vous à une équipe sportive, un groupe d'improvisation ou amenez tout simplement vos enfants au parc et amusez-vous avec eux. Votre corps et votre esprit vous en seront reconnaissants.

Relevez le défi du lit de mort. Les gens qui vivent une situation stressante se sentent si consumés par ce conflit ou problème qu'ils ne peuvent voir la situation dans sa réalité, parfois insignifiante dans le cadre de la vie en général. Demandez-vous ceci : Si vous étiez sur votre lit de mort, est-ce que le stress ou l'impression d'être « lésé » serait quelque chose qui vous viendrait à l'esprit ? Dans la plupart des cas, la réponse serait probablement non. En situation de grand stress ou d'angoisse, rappelez-vous de cela et faites un effort concerté pour la dépasser.

Utilisez la technique de thérapie cognitivo - La TCC est souvent utilisée pour traiter les troubles anxieux. La théorie sous-jacente est que nos états de pensée, plutôt que des événements extérieurs, affectent nos sentiments et réactions dans certaines situations. Voici la technique de base :

1. Repérez les pensées négatives que votre petite voix intérieure vous dicte. Par exemple : *« J'aurai l'air d'un imbécile lorsque je présenterai ceci à la réunion la semaine prochaine. »*
2. Faites un effort conscient afin de vous débarrasser de ces idées négatives en examinant le pour et le contre ou la validité de ce que vous dicte votre cerveau. Par exemple : *« J'ai un diplôme dans ce domaine et plusieurs années d'expérience. Est-ce que mon patron m'aurait confié cette présentation s'il ne m'en avait pas cru capable ? »*
3. Remplacez vos schémas de pensées négatives par des affirmations positives. Celles-ci pourraient être dues à une situation spécifique à une pensée en général que vous avez lorsque vous vous sentez l'angoisse monter en vous. Par exemple : *« Je suis fort et confiant et je parle bien. »*

Vous pouvez essayer ces techniques simples par vous-même. Toutefois, si vous sentez que le stress mine votre vie et que ses effets interfèrent avec vos activités quotidiennes, il serait peut-être temps d'aller chercher de l'aide auprès de votre Programme d'aide aux employés (PAE) ou de tout autre professionnel compétent dans ce domaine et qui serait en mesure de repérer la source de votre stress et de vous offrir des solutions spécifiques à votre situation.

© 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.