

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.

Conseils pour réduire le stress au travail

Nous sommes tous dotés à la naissance d’une résilience naturelle, mais nous oublions souvent cette capacité innée lorsque nous devons respecter nos obligations et nos échéances au travail et satisfaire nos attentes conflictuelles en ce qui concerne le travail et la vie personnelle. La gestion efficace du stress est un élément important du renforcement de la résilience au travail qui vous aide à surmonter les difficultés avec confiance, en améliorant votre capacité à résoudre des problèmes et en développant et en maintenant de solides relations de travail avec les membres de votre équipe.

Six conseils pour réduire le stress au travail

1. **Parlez à votre gestionnaire :** si vous prenez l’habitude de toujours accepter plus de travail alors que vous êtes déjà débordé, et ce, sans jamais le signaler à votre gestionnaire, vous pourriez donner l’impression que vous êtes capable de supporter cette situation. En parler à votre gestionnaire vous permettra de le sensibiliser à la problématique de surcharge de travail, de planifier vos tâches par ordre de priorité et possiblement d’ajuster les échéances.

2. **Parlez à vos collègues :** si vous vous sentez découragé et stressé, parlez-en à un collègue en qui vous avez confiance. Ce dernier sera peut-être en mesure de vous aider à résoudre le problème ou, tout au moins, vous offrir une oreille attentive.

3. **Prenez des pauses** : dans le monde trépidant dans lequel nous vivons, beaucoup de gens négligent de prendre une pause mentale pendant la journée. Alors, levez-vous de votre poste de travail pour aller prendre un café, pour sortir à l'extérieur quelques minutes ou tout simplement pour faire une courte promenade dans l’immeuble. Cela vous aidera à détourner vos pensées vers des sujets moins stressants et vous donnera un répit mental. De plus, n’oubliez pas de bien manger à l’heure du dîner, et ce, ailleurs qu’à votre poste de travail.

4. **Renseignez-vous ou demandez de suivre une formation :** si vous ressentez du stress parce vous croyez ne pas avoir suffisamment d'information, de ressources ou de formation pour bien faire votre travail, parlez-en à votre gestionnaire. Indiquez de façon précise les compétences que vous souhaitez acquérir ou les renseignements dont vous avez besoin pour travailler de façon plus efficace.

5. **Développer des relations :** prenez le temps de nouer des contacts sociaux avec vos collègues. Allez dîner avec eux, bavardez avec eux à la cafétéria pour prendre de leurs nouvelles ou prenez tout simplement un moment pour vous connecter avec eux sur le plan personnel. En nouant des relations en milieu de travail, vous vous sentirez moins isolé et plus proche de vos collègues, ce qui est bon pour votre santé mentale.

6. **Communiquez avec votre PAEF :** votre employeur vous offre un programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) afin que vous puissiez profiter d'un soutien professionnel et confidentiel et en savoir davantage sur la gestion efficace du stress.

© 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.