



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.

Gérer le stress associé au succès

Nous aimerais tous recevoir un salaire pour faire quelque chose que nous aimons et qui nous donne le goût de nous lever le matin, même le lundi. Si vous avez enfin obtenu la promotion tant attendue ou l'emploi dans lequel vous aviez investi toute votre énergie depuis plusieurs années, vous méritez des félicitations. Cependant, il se pourrait qu'une fois en poste, la réalité de cet emploi convoité ne corresponde pas à vos attentes.



Si vous trouvez que le prix du succès est élevé, vous n'êtes pas le seul. Même les emplois les plus intéressants ont leurs inconvénients, qu'il s'agisse d'échéanciers particulièrement serrés, d'attentes irréalistes ou d'intrigues de bureau. L'avancement dans une hiérarchie organisationnelle se traduit habituellement par des responsabilités supplémentaires, une augmentation de la charge de travail et une réduction de votre temps personnel ou familial. En

compréhension de votre réaction à ces changements, en vous accordant le temps de vous y adapter et en faisant preuve d'une approche terre-à-terre, vous aurez l'occasion de réaliser vos ambitions professionnelles.

La réaction de stress

En général, le stress est une énergie positive qui nous fournit la poussée dont nous avons besoin pour effectuer un travail, améliorer notre rendement ou demeurer motivés. En fait, c'est peut-être grâce au stress que vous avez réussi dans votre profession! Cependant, si vous vous sentez déboussolé, si vous craignez de ne pas être à la hauteur des attentes et si vous avez l'impression que les heures supplémentaires empiètent sur votre vie de famille, votre santé mentale pourrait en souffrir.

Le corps humain est conçu pour réagir au stress de courte durée par une réaction de combat ou de fuite. Sous l'effet d'un stress chronique, votre corps maintiendra l'état d'alerte et continuera de libérer dans l'organisme des hormones stéroïdes et du cortisol. À la longue, ceux-ci nuiront aux fonctions cardiaques, en plus d'affecter votre bien-être émotionnel, ce qui pourrait entraîner des problèmes de concentration, de la fatigue, des sautes d'humeur, une dépression ou de l'anxiété. Inutile de préciser que vos aspirations professionnelles ne devraient pas se réaliser aux dépens de votre santé mentale et physique.

Comment gérer la situation?

Si vous vous sentez dépassé par votre nouveau rôle, mettez ces stratégies à l'essai afin d'atténuer votre stress alors que votre carrière prend de l'essor :

Perfectionnez l'art de l'imperfection. Fixer des objectifs impossibles à réaliser ne peut mener qu'à l'échec et augmenter votre degré de stress. Établissez donc des objectifs raisonnables. Le désir de perfection produit habituellement l'effet contraire : il vous paralyse et vous empêche de faire votre travail. Au besoin, demandez de l'aide et reconnaisssez qu'à l'occasion, un travail « correct » répond autant aux attentes.

Organisez-vous. Utilisez la technique des listes afin de déterminer les priorités dans les divers domaines de votre vie. Dans le cas d'un gros projet, afin d'éviter de vouloir tout faire en même temps, ce qui vous donnerait le sentiment d'être débordé, assurez-vous de procéder une étape à la fois et cochez-la après l'avoir terminée.

Arrivez un peu plus tôt au bureau. Dix à quinze minutes de plus le matin suffisent souvent à démarrer la journée en douceur, plutôt que de sentir la pression avant même d'avoir commencé le travail. Vous accorder ce temps pour préparer votre journée vous aidera réellement à réduire votre stress.

N'hésitez pas à déléguer des tâches. Que ce soit à la maison ou au travail, vous ne pouvez tout faire. Dès que quelqu'un d'autre peut se charger d'une tâche, acceptez son aide. Malgré votre désir de contrôle qui joue certainement un rôle dans votre réussite, efforcez-vous de lâcher prise afin de ne pas vous stresser inutilement.

Soyez patient. Tout changement important dans notre vie, y compris les événements positifs, est source de stress et d'anxiété, car nous devons nous adapter à de nouvelles personnes, tâches et routines. Au début, il se pourrait donc que vous ne soyez pas tout à fait dans votre élément. Souvenez-vous alors qu'il faudra souvent plusieurs semaines et même des mois avant de vous sentir complètement à l'aise dans un nouveau rôle.

Parlez-en. Si vous avez de la difficulté à gérer seul votre stress, demandez de l'aide à un superviseur, à un collègue, à un ami ou à un membre de votre famille. Si le stress nuit à vos activités quotidiennes, envisagez la possibilité d'obtenir un soutien professionnel par l'entremise d'un médecin ou votre programme d'aide aux employés. Ceux-ci vous aideront à déterminer la source de votre stress et à trouver des moyens de gérer plus efficacement les difficultés qui se présentent au quotidien.

Prendre soin de soi

Si vous constatez que les symptômes de stress nuisent à votre fonctionnement au travail, à votre aptitude à prendre soin de vous ou à gérer votre vie personnelle, il est temps d'agir. Quelques petits changements suffisent à vous remonter le moral, à vous revigorer et à retrouver un sentiment de contrôle sur votre vie. Mieux vous vous sentirez, mieux vous serez en mesure d'affronter les problèmes pouvant se présenter, d'exécuter vos tâches et d'apprécier cette étape de votre cheminement professionnel.

Prenez votre santé en main. L'activité physique pratiquée de façon régulière est un excellent moyen d'éliminer la tension. Intégrez à votre routine quotidienne 30 minutes d'exercices aérobiques. Assurez-vous d'associer l'activité physique à un régime alimentaire sain et équilibré, riche en fruits et légumes, en grains entiers et en protéines. Évitez les aliments transformés ainsi que ceux à teneur élevée en sel ou en sucre, et limitez votre consommation d'alcool et de caféine qui ne seront d'aucune utilité dans votre combat contre le stress.

Détendez-vous. Malgré un agenda très chargé, prévoyez du temps pour vous. Faites une marche durant votre pause repas, lisez un livre, prenez un bain chaud ou offrez-vous un bon massage. Planifiez des activités personnelles et protégez ce temps de toute interférence avec vos responsabilités. C'est une occasion d'oublier votre stress, de refaire le plein d'énergie et de vous recentrer. Assurez-vous de continuer de pratiquer les activités que vous aimez, par exemple, du jardinage, des activités sportives ou sociales avec des amis.

Rattrapez les heures de sommeil perdues. Le stress et l'anxiété peuvent causer des troubles du sommeil et le fait de ne pas dormir suffisamment nuit à votre capacité de gérer le stress. Si votre liste de choses à faire vous tient éveillé la nuit, assurez-vous d'éviter en soirée la caféine et l'alcool ainsi que l'activité physique avant d'aller au lit. Prenez plutôt un bon bain chaud, fermez la télévision et les autres appareils électroniques, installez-vous confortablement avec un livre et efforcez-vous de vous coucher à la même heure tous les soirs.

Chaque promotion et réorientation de carrière mérite d'être célébrée, même si tous les débuts sont difficiles. Les défis associés à votre nouveau rôle pourraient vous inquiéter au point de remettre en question vos compétences ou vous donner l'impression d'être à la mauvaise place. Cependant, souvenez-vous que vous avez obtenu ce poste en raison de vos qualités, de votre persévérance et de l'excellence de votre travail. Adoptez une approche équilibrée en vous laissant le temps de vous adapter et de décompresser afin de transformer le stress associé à vos nouvelles fonctions en une énergie
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

positive qui rendra l'emploi de vos rêves à la hauteur de vos attentes.

décris dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.