

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.

Lutter ou fuir : apprendre à gérer le stress au travail

Vous avez peut-être échappé au couperet des mises à pied, mais vous devez maintenant faire le travail de deux personnes. Il se peut que votre nouveau patron veuille complètement changer le fonctionnement du service. Si vous vous sentez dépassé au travail, vous n'êtes pas seul. Près du quart des Canadiens ont admis dans une récente enquête sur la santé que leurs journées de travail sont extrêmement stressantes. De plus, près de 30 pour cent des Canadiens ressentent davantage de stress au travail aujourd'hui que par le passé. Bien que le stress fasse maintenant partie de la norme pour la majorité des gens, un stress excessif peut nuire à votre santé physique et mentale s'il n'est pas bien géré.

Lorsque vous êtes stressé, votre corps libère de l'adrénaline, ce qui a pour effet d'accroître votre rythme cardiaque et votre rythme respiratoire. Vous vous sentez ensuite tendu, fatigué ou anxieux, ce qui vous incite à consommer davantage de café ou de nourriture et à fumer plus. Puisque le stress mine les réserves d'énergie de votre corps, il pourrait vous empêcher de dormir ou de penser clairement. Le stress est aussi un facteur de risque de maladie cardiaque, de diabète et de maladie mentale.

Voici des stratégies pour vous aider à combattre le stress la prochaine fois que vous vous sentirez submergé par les défis au travail.

- **Reconnaissez les symptômes du stress.** Vous vous sentez irrité ou agité? Vous avez remarqué une perte ou une augmentation de votre appétit ou des changements à vos habitudes de sommeil? Vous avez de la difficulté à prendre des décisions? Vous souffrez de nombreux maux de tête ou votre cœur s'emballe fréquemment? Ces symptômes sont tous des signes d'un niveau de stress élevé.

- **Mettez votre santé en priorité.** Être en bonne santé permet d'être plus résilient et mieux outillé pour prévenir, gérer et combattre le stress. Prenez le temps de faire de l'exercice. Évitez la caféine et les aliments préparés en excès. Buvez de l'eau tout au long de la journée et dormez suffisamment.

- **Évitez de faire plusieurs choses à la fois.** Accomplir une seule tâche à la fois vous force à ralentir le rythme et à être plus minutieux. Dressez des listes de choses à faire *réalistes* fondées sur les tâches que vous pouvez vraiment accomplir et assignez à chacune d'elle un niveau de priorité. Lorsque vous avez besoin d'aide, déléguez.

© 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.

- **Prenez du temps pour vous.** Levez-vous une demi-heure plus tôt afin de ne pas courir pour arriver au travail à l'heure. Pendant la journée, prévoyez des pauses pour relaxer, même si ce n'est que d'aller marcher quelques minutes pour vous éclaircir les idées. Si possible, évitez de manger à votre bureau.

- **Faites du ménage.** Organisez vos dossiers, vos fournitures et votre matériel afin de ne pas perdre de temps à chercher ce dont vous avez besoin. Prenez cinq minutes pour faire le ménage de votre bureau à la fin de la journée afin d'éviter de vous retrouver devant une pile de papiers le lendemain matin.

- **Parlez.** Trouvez une oreille attentive à qui confier vos problèmes, que ce soit votre gestionnaire, un collègue ou un représentant de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Il suffit souvent d'identifier la cause du stress pour trouver une solution efficace.

- **Soyez à l'écoute de votre esprit et de votre corps.** L'activité physique, surtout celle pratiquée à l'extérieur comme la marche, le jardinage ou le yoga, contribue grandement à atténuer le stress. Essayez des exercices de relaxation, comme la respiration profonde, les étirements et la méditation consciente. D'ailleurs, plusieurs applications disponibles aujourd'hui présentent des techniques faciles à apprendre.

- **Soyez indulgent envers vous-même.** Les pensées négatives accompagnent souvent le stress, et vous pourriez vous demander « pourquoi suis-je incapable de gérer cette situation? ». Au lieu de vous préoccuper de choses que vous ne pouvez contrôler, récompensez-vous pour vos réalisations. Payez-vous une manucure, sortez au resto avec des amis ou offrez-vous une escapade.

Pour obtenir de l'aide supplémentaire en matière de gestion du changement et du stress et des conseils pour développer votre résilience, communiquez avec votre PAEF en visitant le site travailsantevie.com ou en composant le 1.866.361.5676.

Si votre enfant a besoin d'aide pour gérer son anxiété, s'ajuster à une nouvelle routine ou augmenter sa confiance en soi, nos services Parcours d'enfant peuvent vous apporter du soutien. Apprenez-en plus en visitant le site parcoursdenfant.com ou en composant le 1.866.653.2397.