

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.

# Dix excellents conseils pour mieux gérer le stress

**Apprenez à vous détendre** en habituant votre corps et votre esprit à relaxer par la pratique de la respiration en profondeur, de la relaxation musculaire, du yoga ou de toute autre activité que vous aimez.

**Efforcez-vous de bouger,** qu'il s'agisse d'une courte marche le midi ou d'un cours de yoga après le travail. L’activité physique améliore les fonctions mentales et physiques et accroît la production des stimulants naturels de l'humeur!

**Faites taire votre petite voix intérieure.** Prenez le contrôle et surmontez votre désarroi. Remplacez « C'est impossible! » par « Comment puis-je m'y prendre? »

**Modifiez votre façon de vous nourrir** et adoptez de bonnes habitudes alimentaires. Vous aurez plus d’énergie et vous serez mieux en mesure de gérer votre stress.

**Fixez des limites.** Apprenez à dire poliment « non » aux tâches supplémentaires qui affectent votre équilibre professionnel et personnel.

**Acceptez le changement.** Reconnaissez la possibilité que votre journée de travail ne se déroule pas tel que prévu.

**Demandez de l’aide** à des personnes qui vous sont chères. Le fait de parler de vos pensées et de vos sentiments peut contribuer à soulager votre stress.

**Acceptez de l’aide** et partagez vos responsabilités et vos priorités, au travail et à la maison.

**Découvrez les plaisirs de la vie.** Apprenez à rire de vous et à rire avec les autres. Le rire est l’un des moyens les plus faciles et agréables de réduire le stress.

**Ne regrettez pas le passé** et n’ayez pas peur de l’avenir. Soyez conscient de ce qui se passe autour de vous.

© 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.