



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.

# Stress au travail : Comment lâcher prise?



*Je suis tellement stressé.* Ces mots nous sont très familiers : nous les avons dits et nous avons écouté avec compassion nos collègues et nos proches les dire aussi. Le stress — ressenti ou sujet de discussion — est devenu tellement courant qu'il semble presque inséparable de la vie elle-même. Bien que l'absence de stress soit une mauvaise chose, un trop grand stress peut être malsain. Voyons ce qu'est le stress et pourquoi il est si étroitement lié au travail, pourquoi il peut être dangereux, et des stratégies pour l'atténuer.

## Le stress, qu'est-ce que c'est exactement?

Lorsqu'on se dit stressé, cela signifie habituellement qu'on se sent dépassé, surchargé et épuisé. Ce qu'on appelle communément le stress est en fait des réactions physiques et mentales à des **agents stressants**. Un agent stressant est tout ce qui représente un défi perçu ou une menace à notre bien-être et qui peut mettre en danger notre vie ou déranger notre quotidien. Le stress déclenche dans le corps une réaction de lutte ou de fuite, qui entraîne à son tour d'autres symptômes physiologiques. Ceux-ci peuvent inclure des troubles digestifs, une augmentation de la fréquence cardiaque et une perturbation du sommeil. Ces effets s'accumulent et provoquent un sentiment d'anxiété et d'inquiétude que l'on appelle le stress.

## Comment le stress affecte-t-il notre bien-être?

Une certaine quantité de stress est normale et même nécessaire, car on compte sur l'attention accrue et l'énergie qu'il nous donne dans des situations de menace réelle. Cependant, trop de stress peut causer de l'hypertension artérielle, de l'insomnie et des problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété.

## Pourquoi le travail entraîne-t-il du stress?

Bon nombre de personnes mentionnent que le travail est leur principale cause de stress. Pourquoi nos emplois sont-ils si stressants? La réponse est qu'il existe de nombreux agents stressants potentiels présents dans la plupart des milieux de travail. Certains d'entre eux comprennent des échéanciers serrés qui semblent impossibles à respecter, des relations interpersonnelles avec des collègues et parfois l'absence de sécurité d'emploi. Habituellement, les facteurs qui causent le stress au travail sont interconnectés et difficiles à isoler. Même si on ne peut pas toujours contrôler notre environnement ou ses agents stressants, on peut gérer nos réactions à l'environnement. Voyons maintenant ce que vous pouvez faire pour réduire le stress au travail et ailleurs.

## Que pouvez-vous faire au travail pour réduire votre stress?

- **Prenez des pauses durant la journée.** Souvent quand on est au travail, on s'efforce d'accomplir nos tâches sans interruption. Cela peut aggraver le stress. Essayez de prendre des pauses au moins toutes les 90 minutes et marchez un peu ou faites autre chose pour vous détendre. Si vous préférez un rythme différent, vous pouvez prendre des pauses plus courtes toutes les 25 minutes. Quelle que soit votre décision, vous améliorerez votre concentration et votre énergie si vous n'essayez pas de travailler sans prendre de pauses.

- **Éliminez les interruptions.** Il est difficile d'accomplir vos tâches quand vous êtes constamment dérangé par des courriels, des appels téléphoniques et des visites. Certaines de ces interruptions sont incontournables, comme lorsque votre gestionnaire vous demande quelque chose; toutefois, d'autres distractions telles que les textos et les appels téléphoniques peuvent être contrôlées. Vous pouvez également contrôler votre réaction aux interruptions en choisissant d'accepter l'interruption, d'y mettre fin ou de vous arranger pour y revenir un peu plus tard.
- **Réglez les conflits avec élégance.** En milieu de travail, les divergences d'opinions et les conflits de personnalités sont inévitables. Plutôt que de laisser ces petits conflits s'accumuler, il est beaucoup moins stressant de les résoudre lorsqu'ils se présentent. Parlez à vos collègues de ces problèmes lorsqu'ils surviennent et évitez qu'ils s'aggravent.

### **Que pouvez-vous faire à la maison?**

Lorsque vous arrivez à la maison à la fin de la journée, tâchez de laisser votre travail au travail. Au lieu de vous préoccuper de ce qui vous attend demain au bureau ou de ce que vous y avez laissé, canalisez votre énergie en prenant soin de vous. Vous pouvez également réduire votre stress en adoptant une alimentation équilibrée, en dormant suffisamment, en vous adonnant à des activités que vous aimez et en passant du temps en bonne compagnie. Si vous comblez votre temps à la maison avec ces activités, vous réduirez également votre stress au travail.

Si vous avez le sentiment que votre stress devient de plus en plus problématique pour vous, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) afin d'obtenir du soutien pour composer avec votre stress au travail.

© 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.