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.

Apprendre à gérer le stress au travail

Les échéanciers, une pleine boîte de courriels, les conflits de personnalités, la pression des clients… L'une ou l'autre de ces situations pourrait suffire à faire monter votre pression artérielle et, évidemment, votre niveau de stress.



Bien qu'il ait été démontré qu'un peu de stress a pour effet d'améliorer le rendement et la motivation, trop de stress peut produire l'effet contraire. S'il est excessif, le stress au travail peut paralyser vos efforts, vous épuiser et vous rendre incapable d'effectuer vos tâches quotidiennes.

S'il est impossible de se libérer complètement du stress au travail, les renseignements qui suivent vous aideront à comprendre ce qu'il est, pourquoi il existe et ce que vous pouvez faire pour mieux le gérer.

Le stress positif et le stress négatif

Le stress positif peut inciter une personne à faire de son mieux et, parfois, la rendre plus productive. En fait, lorsque les gens recherchent des occasions qui les encourageront à aller plus loin et à mieux travailler, ce sont souvent les effets du stress positif qui les aideront à relever le défi.

D'autre part, le stress négatif peut être nuisible aux plans physique et émotionnel. En plus de ralentir vos progrès, il peut les entraver complètement. Il se manifeste lorsqu'une personne a une réaction physique ou émotionnelle négative à ce qu'elle a perçu comme un conflit entre les exigences de son poste et le degré de contrôle qu'il lui semble exercer pour répondre à ces exigences.

Détecter les signes de stress

Alors, à quel moment la coupe déborde-t-elle? Bien que le stress soit silencieux en apparence, il envoie généralement certains des signaux énumérés ci-dessous, sinon tous. Ces symptômes sont des moyens que le corps et l'esprit utilisent pour vous faire savoir qu'il est temps pour vous d'agir et de prendre votre stress en main.

Les symptômes de stress émotionnel

- Sentiment de détresse
- Réaction exagérée à un problème vraisemblablement mineur
- Colère à l'égard de la personne à l'origine de la demande
- Autocritique exagérée
- Difficulté à se concentrer sur son travail
- Négativité extrême
- Impression d'être débordé de travail ou ne pas savoir où commencer
- Méfiance à l'égard des motifs des collègues et des clients
- Dépression

Les symptômes de stress physique

- Troubles du sommeil
- Sentiment d'être complètement à plat ou épuisé
- Pertes de mémoire
- Maux de tête
- Rhumes ou grippes fréquents
- Insomnie
- Essoufflement
- Perte ou gain de poids soudain

Comment soulager le stress?

Même si votre environnement de travail a un impact sur le stress auquel vous êtes exposé, votre perception de la situation et votre réaction aux facteurs de stress de votre poste y jouent un rôle important. L'événement ou la tâche qui vous occasionne du stress est moins important que la façon dont vous choisissez d'y réagir. Voici quelques-unes des principales stratégies qui vous aideront à soulager votre anxiété et à réduire votre stress.

Devenez un fin limier en matière de stress. Avant de penser à réduire le stress, il faut d'abord l'identifier. Réfléchissez sérieusement à votre vie professionnelle et personnelle afin d'y trouver les thèmes répétitifs ou les points sensibles. Transportez-vous votre stress de la maison au travail ou vice versa? Est-il causé par des demandes irréalistes qui vous sont formulées? Par vos propres attentes? Par une combinaison de ces deux éléments? En faisant le point en toute honnêteté sur votre stress et sur son lien avec votre travail, vous serez nettement mieux en mesure de réduire la pression.

Demandez de l'aide à vos collègues. De nombreuses personnes persistent à dire « oui » à une mission impossible et, de ce fait, amènent lentement leur anxiété au point d'ébullition. Les personnes très performantes tombent souvent dans ce piège, car, si elles demandent de l'aide, elles risquent de perdre le contrôle et d'obtenir un résultat imparfait. Cependant, en acceptant l'aide des autres, avec ce que cela comporte de défauts et autres, en plus de vous décharger d'une partie de votre travail, vous aurez l'occasion d'apprécier le bon côté d'une perspective différente et même de l'imperfection.

Faites taire votre petite voix intérieure. Cessez d'écouter les petites voix négatives qui vous disent que vous n'êtes pas assez bon ou qu'il est impossible de réaliser la tâche qui vous attend. Essayez de remplacer « C'est impossible! » par « Comment puis-je m'y prendre? » Prenez le contrôle et surmontez votre détresse en vous concentrant sur ce qui est possible.

Mettez de l'ordre dans votre environnement. Votre téléphone est caché derrière une pile de dossiers? Faites l'effort de libérer votre espace de travail de tout ce qui peut nuire à votre concentration et faire monter votre niveau de stress. Réorganisez votre bureau de façon à rendre l'information plus accessible et à créer de l'espace. En améliorant votre espace de travail, vous réduirez votre stress.

Répartissez votre travail en petites tâches faciles à gérer. Si vous vous concentrez sur la montagne de travail qui vous attend, vous pourriez avoir envie de courir vous mettre à l'abri. Bien qu'il soit important de voir le travail dans son ensemble, vous fixer et vous concentrer sur des objectifs plus petits et plus faciles à réaliser vous aidera à rester sur la bonne voie, sans compter que vous n'aurez plus l'impression d'être débordé.

Bougez et modifiez votre attitude! L'activité physique n'aide pas seulement à maintenir la taille: l'exercice, pratiqué de façon régulière, constitue l'un des moyens les plus faciles et efficaces de se défaire du stress. De nombreuses études démontrent que l'exercice accroît dans le cerveau la production des stimulants naturels de l'humeur et favorise la libération des neurotransmetteurs qui vous aident à conserver votre calme mental et physique. Et vous n'avez même pas à vous rendre esclave du tapis roulant pour en bénéficier.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Qu'il s'agisse d'une courte marche le midi, d'un cours de yoga après le travail ou de patinage sur glace avec les enfants, les effets sont les mêmes: vous améliorez vos fonctions mentales et physiques et vous voyez les choses sous un angle plus optimiste.

Fixez des limites. Apprenez à dire « non » aux tâches supplémentaires qui font déborder votre charge de travail. Même si vous pensez que votre supérieur immédiat vous félicitera d'avoir organisé la rencontre sociale du printemps, si vous manquez une réunion importante parce que vous êtes occupé à régler des problèmes de table, vous perdrez définitivement tous les bons points que vous auriez déjà gagnés.

Établissez des liens avec le monde extérieur. Il est facile de se laisser entraîner dans le tourbillon des mille et une choses à faire au travail et de négliger sa vie personnelle. Qu'il s'agisse de marcher 20 minutes avec un ami, de vous inscrire à un cours de photographie ou de travailler comme bénévole à la banque alimentaire de votre localité, en redécouvrant d'autres facettes de votre vie, vous replacerez dans son contexte le stress lié au travail et vous redeviendrez pleinement vous-même.

Acceptez le changement. Reconnaissez la possibilité que votre journée de travail ne se déroule pas tel que prévu. L'incertitude et le changement ne sont pas nécessairement des aspects négatifs; ils requièrent simplement l'application de stratégies différentes.

Obtenez du soutien auprès de votre médecin, de votre programme d'aide aux employés ou d'un spécialiste en gestion de stress pouvant vous fournir les outils qui vous aideront à cerner avec précision et à gérer plus efficacement vos sources de stress.

En réalité, la culture moderne, axée sur le travail à haute vitesse et le rendement supérieur avec des moyens réduits, signifie que la plupart des gens sont confrontés chaque jour à une variété de facteurs de stress. Cependant, vous ne devriez pas laisser ces petits irritants nuire à votre bien-être physique et émotionnel. Avec un peu d'attention, de prudence et de connaissance de soi, vous pourrez non seulement vous attaquer au stress, mais aussi exploiter cette énergie pour vous motiver et donner un nouveau souffle à votre carrière.

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.