



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.

## Le stress au travail

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, ces quelques conseils pourraient vous aider à mieux le maîtriser.

**Répartissez votre travail en tâches simples à gérer.** 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.

**Fixez des limites.** Apprenez à dire « non » aux tâches supplémentaires qui font déborder votre charge de travail.

**Demandez de l'aide.** En acceptant de l'aide, en plus de vous décharger d'une partie de votre travail, vous aurez l'occasion d'apprécier les compétences et les perspectives différentes des membres de votre équipe.

**Mettez de l'ordre dans votre environnement.** Réorganisez votre bureau de façon à rendre l'information plus accessible et à créer de l'espace.

**Bougez.** Des 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.

**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.

**Apprenez à vous concentrer sur le moment présent.** Voyez les problèmes comme des occasions de démontrer votre créativité et d'utiliser vos habiletés et vos connaissances. Vous pourrez ainsi non seulement maîtriser le stress au travail, mais aussi exploiter cette énergie pour vous motiver et donner un nouveau souffle à votre carrière.

© 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.