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.

Reconnaître et gérer le stress

Nous sommes tous soumis au stress. Les parents sont constamment stressés, l’épanouissement personnel est une source de stress et le simple fait d’être membre d’une famille est parfois stressant.



Le stress peut avoir des effets bénéfiques, comme lorsqu’il provoque la montée d’adrénaline qu’il nous faut pour respecter une échéance ou relever un défi. Par contre, un stress trop grand peut avoir des effets néfastes.est parfois débilitants. Si vous utilisez des stratégies de gestion du stress, vous vous sentirez mieux, votre vie sera plus agréable et vous exercerez un certain contrôle sur votre vie.

Voici les symptômes d’un stress excessif :

L’irritabilité. Vous critiquez sans cesse, un rien vous agace ou entraîne une colère incontrôlable.

- **L’insomnie.** Vous avez de difficulté à vous endormir ou à dormir, car vous êtes trop fatigué, trop préoccupé ou surexcité.
- **La fatigue.** Vous êtes épuisé sans raison apparente et vous souffrez de douleurs et de maux inhabituels, surtout à la tête, au cou ou au dos.
- **Une variation de poids.** Vous gagnez ou perdez beaucoup de poids, votre apparence est transformée.
- **Des problèmes respiratoires.** Au moindre effort physique, vous avez le souffle court ou souffrez d’hyperventilation.
- **Des troubles psychologiques.** Vous vous apitoyez sur vous-même et la moindre déception vous accable.
- **Un rythme cardiaque irrégulier.** Vous ressentez des palpitations ou votre cœur semble battre trop vite et trop fort.

Les mots d’ordre de la gestion du stress

Le premier mot d'ordre : agir. S’il vous est possible d’exercer une influence sur la cause de votre stress, agissez afin de modifier la situation. Nombre de gens disent que leur stress provient de ce qu'ils ont trop de choses à faire et trop peu de temps pour les faire. Voici donc cinq techniques de gestion du temps :

- **Dressez une liste.** Il n’y a rien de tel qu’un aide-mémoire.
- **Établissez des priorités.** Effectuez les tâches importantes en premier, quand votre énergie est optimale.
- **Regroupez les tâches semblables.** Faites tous vos appels téléphoniques dans un même laps de temps. Faites toutes vos courses en une seule sortie.

- **Évitez ceux qui vous font perdre du temps.** Reportez le bavardage à un moment où vous serez moins occupé.

- **Déléguez des tâches.** Vos collègues, vos enfants, votre conjoint ou des amis peuvent-ils vous aider?

Le deuxième mot d'ordre : accepter. Si vous n'y pouvez rien, il ne vous reste plus qu'à l'accepter avec le sourire. Apprenez à maîtriser vos pensées et vos impulsions, même si, au début, vous ne pouvez maîtriser vos sentiments. Lorsque vous sentez monter la colère, comptez jusqu'à 10… ou 20. Récitez les tables de multiplication. Changez-vous les idées et, quand vous serez plus calme, analysez le problème objectivement. Ne vous laissez pas entraîner dans une réaction émotionnelle.

Gardez les choses en perspective. Évitez de dramatiser. Parfois, les mots que nous employons pour décrire une situation stressante sont eux-mêmes chargés d'émotions qui ne peuvent qu'aggraver le stress que nous ressentons.

Nombre de gens font appel à la technique du monologue intérieur pour gérer leur stress. Ils se répètent une phrase qui les aide à l'accepter et à le surmonter.

En voici quelques-unes.

- « Un jour, j'en rirai. »
- « J'apprends… »
- « J'ajoute un chapitre à mon livre. »

Le sens de l'humour et une attitude positive sont des armes redoutables contre le stress. Si vous évitez de prendre les choses trop au sérieux et si vous réussissez à vous concentrer sur l'aspect positif d'une situation, vous trouverez bientôt une solution à votre situation de stress.

Le troisième mot d'ordre : gérer. Les techniques de détente sont l'un des meilleurs remèdes contre le stress. Même si votre corps possède la capacité de se détendre naturellement, il pourrait oublier de le faire en raison d'un stress constant. En pratiquant des techniques de relaxation, vous aiderez votre corps à ralentir.

La respiration profonde est le moyen le plus rapide et le plus facile de vous détendre. Voici une technique : joignez les mains et placez-les sur votre ventre. Puis, inspirez de façon à remplir le fond de vos poumons en respirant du ventre et non de la poitrine. Inspirez en comptant jusqu'à 4 et expirez lentement en pensant à la détente.

Un autre moyen d'atténuer le stress consiste à dégager la tension dans les groupes de muscles. La respiration profonde peut aider. Faites le tour de votre corps en cherchant des groupes de muscles qui sont contractés. Commencez aux pieds, remontez par les jambes, jusqu'à ce que vous arriviez au cou et à la tête. Chaque fois que vous sentez de la tension, inspirez à fond et imaginez la dissolution de la tension pendant l'expiration.

L'autosuggestion est un autre moyen de se détendre. Il s'agit de laisser défiler les pensées dans l'esprit, au hasard, sans y faire attention et, ensuite, de répéter des choses telles que :

- « Je me sens calme et détendu. »
- « Mes mains sont chaudes et lourdes. »
- « Mon cœur bat lentement et régulièrement. »

En reconnaissant et en gérant vos facteurs de stress, et en acceptant les choses que vous ne pouvez changer, vous retrouverez la maîtrise, la détente et un équilibre de vie.

© 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.

Si le stress a des répercussions néfastes sur tous les aspects de votre vie et s'il vous empêche de fonctionner normalement, pensez à demander le soutien d'un spécialiste dans ce domaine.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.