



## Rester calme et continuer à fonctionner

Vous avez une semaine difficile au travail. Les échéanciers sont serrés, votre charge de travail est considérable, un collègue vous énerve et votre patron vient de vous demander de faire une présentation importante devant la haute direction... demain! Voilà que votre estomac se noue, que votre rythme cardiaque s'accélère et que vous ne pouvez plus vous concentrer. Vous êtes tendu, nerveux, irritable, inquiet de tout et de rien. Bref, vous éprouvez de l'anxiété.

### L'anxiété, une réaction normale

Il nous arrive tous d'être anxieux. Il s'agit d'une réaction physiologique normale à une situation stressante. Au travail, l'anxiété peut avoir une incidence sur notre productivité, notre rendement ou nos relations avec nos collègues et les clients. Il est important d'avoir recours à des stratégies pour rester calme et continuer à fonctionner. Voici des suggestions en ce sens :

- **Prenez des pauses.** Le fait de marcher dehors quelques minutes ou de siroter tranquillement une tasse de thé permet d'éclaircir les idées et de se détendre.
- **Fixez des limites.** Dans la mesure du possible, n'apportez pas de travail à la maison et ne vérifiez pas vos courriels ou vos messages vocaux après avoir quitté le bureau.
- **Établissez des attentes réalistes.** Vous vous éviterez bien des heures d'anxiété en étant honnête quant aux échéances et en adoptant une cadence de travail raisonnable.
- **Soyez conscient de ce qui déclenche votre anxiété.** Portez attention aux situations qui vous rendent anxieux, comme prendre la parole pendant une réunion, travailler dans un lieu bruyant ou traiter des demandes de dernière minute. En sachant ce qui vous indispose, vous pourrez mieux anticiper votre réaction et avoir recours à des stratégies d'adaptation efficaces.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



- **Prenez soin de vous-même.** Vous serez mieux à même de composer avec le stress si vous mangez sainement, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et participez à des activités sociales à l'extérieur du bureau. C'est également une bonne idée de réduire votre consommation de caféine, de sucre et d'alcool dans les moments de stress.
- **Parlez de ce qui vous rend anxieux.** Discutez-en avec un ami, un membre de votre famille ou un collègue de confiance. Les gens qui vous aiment peuvent vous offrir leur avis et leur soutien et donner des conseils judicieux.
- **Ignorez les commentaires négatifs et les commérages.** Le fait de potiner et de vous défouler en compagnie de collègues vous aidera peut-être à décompresser temporairement, mais à la longue, cela ne fera qu'augmenter le stress et l'anxiété de tout le monde, et empoisonner le milieu de travail.
- **Respirez.** Lorsqu'on commence à être anxieux, on est porté à **respirer** de manière superficielle, ce qui aggrave le sentiment d'**anxiété**. Tâchez de prendre quelques instants pour respirer lentement et profondément.
- **Tirez parti de tout ce que votre employeur propose.** Renseignez-vous sur les ressources et les avantages qui s'offrent à vous, que ce soit des programmes d'aide aux employés, des rabais sur les frais d'abonnement à un centre de conditionnement physique ou des cours de renforcement des compétences.

Enfin, si l'anxiété commence à prendre de plus en plus de place dans votre quotidien, demandez l'aide d'un professionnel. Communiquez avec votre médecin de famille ou votre programme d'aide pour obtenir du soutien et accéder à des ressources.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](https://travailsantevie.com)



## Conseils pour ne pas dévier de votre programme d'activité physique

On le sait, un mode de vie actif est essentiel à une bonne santé physique et mentale. Même s'il n'est pas toujours facile de trouver le temps de faire régulièrement de l'exercice quand on a un horaire chargé, l'activité physique n'a pas à être une corvée. Un simple changement d'attitude peut vous aider à demeurer actif. Au lieu de vous dire que vous DEVEZ faire de l'exercice ou que vous DÉTESTEZ en faire, pensez au côté agréable de la chose. Par exemple :

- jouez plus souvent au golf (sans la voiturette);
- faites des promenades en vélo avec les enfants;
- joignez-vous à une équipe sportive;
- invitez vos amis à suivre des cours de baladi avec vous.

### Demeurez motivé

Le plus difficile n'est pas de commencer, c'est de demeurer motivé. Voici quelques conseils pour ne pas perdre de vue votre objectif et garder le cap.

- **Ayez un plan.** Voyez l'activité physique comme un rendez-vous important. Planifier de courtes séances d'exercice de 10 minutes durant la journée, comme faire une marche rapide à l'heure du dîner ou emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, vous permettra de diviser votre objectif en étapes réalisables.
- **Fixez-vous des objectifs modestes et réalistes.** Si vous vous lancez tête baissée dans une nouvelle activité très physique, vous allez souffrir et vous décourager. Allez-y lentement. Commencez par marcher un peu plus loin chaque jour, jouer au tennis plus longtemps chaque partie ou maîtriser une nouvelle posture de yoga.
- **Récompensez-vous.** Si vous atteignez tous vos objectifs de la semaine, offrez-vous une petite récompense.
- **Ne vous culpabilisez pas.** Vous devez savoir que, parfois, vous serez tout simplement trop occupé ou trop fatigué pour faire de l'exercice. Reprenez simplement le rythme dès que vous le pourrez.
- **Faites de l'exercice à deux.** Si vous savez que quelqu'un vous attend au cours de yoga ou va se joindre à vous pour votre marche matinale, vous vous sentirez obligé d'y aller et serez plus motivé.
- **Motivez la famille et les amis.** Si vous incitez les membres de votre famille et vos amis à être eux aussi plus actifs, vous garderez le cap. De plus, ils seront là pour vous soutenir dans les moments plus difficiles.
- **Innovez.** Il est difficile de rester motivé quand on fait les mêmes activités semaine après semaine. Essayez quelque chose de nouveau. Apprenez à jouer au curling, suivez des cours de danse ou inscrivez-vous à des leçons de planche à rame.
- **Profitez de la technologie.** Si vous êtes un adepte de jeux, il existe de nombreuses applications ludiques de mise en forme où l'on peut échapper à des zombies ou sauver le monde. Ce n'est pas votre genre? Vous pouvez aussi

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travaillantevie.com](https://travaillantevie.com)



télécharger un livre audio à écouter lors de vos promenades en solo ou votre télésérie préférée à regarder en vous activant sur le tapis roulant.

Vous voulez d'autres idées sur la façon d'intégrer l'activité physique à votre quotidien? Communiquez avec votre programme d'aide pour accéder à des ressources et à du soutien.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](https://travailsantevie.com)

