



Concevoir de meilleures stratégies d'adaptation

En raison de la concurrence féroce au sein du marché mondial, du caractère incertain des économies, de l'évolution constante de la technologie et du resserrement des budgets des entreprises, le stress qu'éprouvent les employés partout dans le monde est plus intense que jamais. L'Organisation mondiale de la santé a qualifié le stress au travail d'« épidémie mondiale ». Au sein des grandes puissances économiques mondiales, six employés sur dix ressentent du stress, et cela représente un coût pour nous tous. À l'échelle mondiale, le coût annuel des soins de santé et des absences du travail qui sont liés au stress s'élève à 300 milliards de dollars! Le stress entraîne également des répercussions sur le plan personnel.

Le coût élevé du stress

Il est salubre d'éprouver un certain stress, car il aiguise nos sens, favorise la concentration et prépare notre corps à surmonter des difficultés. Toutefois, s'il est continu, le stress peut diminuer notre productivité et nous rendre malades, mentalement et physiquement. Il peut même entraîner des problèmes gastro-intestinaux, des troubles de sommeil, des douleurs chroniques, de l'anxiété et une dépression. Certaines recherches indiquent même qu'un stress extrême pendant une longue période peut contribuer au développement de certaines maladies chroniques, dont des maladies cardiovasculaires et certains cancers. À l'échelle mondiale, 77 pour cent de la population présente régulièrement des symptômes physiques attribuables au stress et 73 pour cent des gens sont aux prises avec des symptômes psychologiques.

Nous ne pouvons changer le monde stressant dans lequel nous vivons, mais nous pouvons tous développer de meilleures capacités d'adaptation, afin de préserver notre santé physique et émotionnelle au travail et à la maison.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez www.travaillsantevie.com/global pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



Développer des capacités d'adaptation

L'adaptation désigne l'ensemble des pensées et des comportements d'une personne devant une situation menaçante. Malheureusement, nombreux sont les gens qui composent avec une telle situation d'une manière malsaine qui peut en fait augmenter le stress ressenti et détériorer davantage la santé physique et mentale – consommation excessive d'alcool ou de nourriture, recours à des médicaments d'ordonnance ou à des drogues illicites, éloignement par rapport aux amis et à la famille, irritabilité et colère, jeu et même magasinage excessif.

Quelles mesures pouvons-nous alors prendre pour développer de saines capacités d'adaptation qui nous permettront d'accroître notre efficacité, d'améliorer nos relations et de profiter de la vie? Voici quelques conseils :

- **Trouvez des moyens sains de composer avec le stress.** Écoutez de la musique, faites de l'exercice, lisez, méditez, priez ou offrez-vous un massage. Prenez une pause et allez marcher, ou fermez les yeux et respirez profondément, tout simplement.
- **Apprenez de vos erreurs.** Servez-vous de vos échecs pour améliorer vos capacités d'adaptation, vos habiletés en résolution de problèmes et vos aptitudes en relations humaines. Acceptez de prendre des risques et d'apprendre des revers subis en déterminant ce que vous avez fait correctement, ce que vous auriez pu faire mieux et ce que vous ferez la prochaine fois. Le seul moyen de devenir plus averti et plus apte à bien réagir est d'apprendre de nos expériences.
- **Prenez soin de vous-même.** Accordez de l'importance à votre santé physique et émotionnelle. Mangez sainement, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et trouvez du temps pour vous adonner aux activités que vous aimez.
- **Prenez du recul.** Essayez de ne pas réagir de façon excessive. En situation de crise ou en présence d'un problème, apprenez à réfléchir à la situation et à trouver des solutions positives. Restez calme et concentré sur le problème au lieu de vous mettre en colère et de vous en prendre aux autres.
- **Parlez à un ami ou à un membre de la famille.** En vous ouvrant et en parlant de vos problèmes à un proche, vous réussirez peut-être à les replacer dans leur contexte. De plus, vous obtiendrez du soutien et des conseils utiles auprès des personnes qui ont à cœur vos intérêts.
- **Acceptez le changement.** Le changement est inévitable. Il fait partie de la vie. Il est peut-être dérangeant, mais si vous vous y adaptez plutôt que d'y résister, vous vous sentirez plus heureux et moins stressé.
- **Développez votre sens de l'humour.** Si vous êtes capable de rire de vous-même ou de la situation, il sera plus facile de prendre du recul. Le rire déclenche la libération d'endorphines, qui suscitent un sentiment de bien-être. Il est difficile d'être anxieux, frustré ou en colère quand on rit.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez www.travaillsantevie.com/global pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



- **Maîtrisez la situation.** Il nous arrive parfois d'augmenter notre stress du fait que nous nous inquiétons au sujet d'un problème au lieu de prendre les moyens nécessaires pour le résoudre. Ainsi, au lieu de se préoccuper constamment de ses difficultés financières et de voir son degré de stress continuer de monter en flèche, il vaut mieux prendre rendez-vous avec un conseiller financier.

Enfin, n'hésitez pas à demander de l'aide. Il est bien d'avoir un réseau de soutien, mais il est important de savoir quand demander l'aide d'un professionnel. Si vous vous sentez dépassé par un problème ou une situation, appelez votre médecin de famille ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés afin de parler à un conseiller.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez www.travailsantevie.com/global pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.

