

Apprendre à gérer le stress au travail

Les échéanciers, une pleine boîte de courriels, les conflits de personnalité, 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 niveaux 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.

Symptômes de stress émotionnel

- 📌 Sentiment de détresse
- 📌 Surréaction à un problème vraisemblablement mineur
- 📌 Autocritique exagérée
- 📌 Difficulté à se concentrer sur son travail
- 📌 Négativité extrême
- 📌 Impression d'être débordé de travail ou ne pas savoir où commencer
- 📌 Dépression

Symptômes de stress physique

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



Capsule Santé

No. 7, 2009



Comment soulager le stress?

1 Avant de penser à réduire le stress, il faut d'abord l'identifier. 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? En faisant le point en toute honnêteté sur votre stress et sur son lien avec votre travail, vous serez définitivement mieux en mesure de réduire la pression.

2 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.

3 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.

4 Bougez et modifiez votre attitude! L'activité physique n'aide pas seulement à maintenir la taille : l'exercice, pratiqué de façon régulière, est l'un des moyens les plus faciles et efficaces de se débarrasser 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. 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.

(Source : www.shepellfgi.com)

N'oubliez pas que...

Le mois d'**Octobre** est le **mois de sensibilisation du cancer du sein**. La **Société canadienne du cancer** vous encourage à prendre quelques minutes pour apprendre comment réduire votre risque de cancer.

Règle 1. Ne fumez pas et évitez la fumée des autres.

Règle 2. Consommez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Choisissez des aliments riches en fibres et faibles en matières grasses.

Règle 3. Faites régulièrement de l'activité physique: cela vous permettra aussi de maintenir un poids santé.

Règle 4. Protégez-vous du soleil.

Règle 5. Suivez les recommandations en matière de dépistage du cancer.

Règle 6. Rendez visite à votre médecin si vous constatez un changement dans votre état de santé habituel.

Règle 7. À la maison comme au travail, suivez les consignes de santé et de sécurité en ce qui a trait à l'utilisation, à l'entreposage et à la mise au rebut des produits dangereux.

Pour plus d'information, veuillez visiter les **sites Internet** suivants :

Société canadienne du cancer : www.cancer.ca

Vue sur le cancer Canada : www.vuesurlecancer.ca

Fondation canadienne du cancer du sein :
www.cbcbf.org

Fondation du cancer du sein du Québec :
www.rubanrose.org

Fondation CURE : www.curefoundation.com

(Source : www.cancer.ca)



NOTE : LA « CAPSULE SANTÉ » EST PUBLIÉE UNIQUEMENT À TITRE DOCUMENTAIRE. ELLE N'A PAS POUR BUT DE FOURNIR DES CONSEILS MÉDICAUX.