Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie

Mai 2007

Laisser le stress à la porte

Vous avez eu une journée difficile au bureau et, bien que vous souhaitiez oublier ce désaccord avec votre superviseur ou un échéancier serré, une fois à la maison, vous ne cessez d'y repenser. Ou, vous avez peut-être des problèmes à la maison – une querelle familiale ou des soins à donner – et vous n'arrivez pas à vous concentrer sur votre travail. Bien que le stress puisse causer de véritables ravages, il existe plusieurs stratégies que vous pouvez utiliser pour l'enrayer à la source et l'empêcher de se répercuter dans d'autres aspects de votre vie.

Bien que le stress puisse causer de véritables ravages, il existe plusieurs stratégies que vous pouvez utiliser pour l'enrayer à la source et l'empêcher de se répercuter dans d'autres aspects de votre vie.

Prenez le temps de souffler un peu.

Lorsque nous sommes stressés, notre respiration devient courte, l'apport d'oxygène dans le corps est moins grand, et le degré de lucidité et d'énergie physique est réduit. Modifiez votre façon de respirer. Transformez une respiration courte et rapide en respiration lente et profonde pour mieux gérer votre anxiété et maîtriser votre corps. Prenez l'habitude de respirer en profondeur et vous serez en meilleure santé!

La respiration en profondeur, même si l'exercice ne dure que cinq minutes, peut contrer les effets du stress, éclaircir votre esprit et tonifier votre corps. Plusieurs exercices de respiration profonde tous les jours, surtout avant d'aborder une situation de stress, peuvent accroître votre confiance en soi et vous aider à adopter une attitude plus détendue que vos collègues eux-mêmes remarqueront.

Adoptez des rituels de transition.

Les déplacements quotidiens entre le lieu d'habitation et le lieu de travail sont une réalité pour des millions de Canadiens. Pour éviter la frustration causée par les embouteillages, utilisez ce temps à bon escient. Si vous conduisez, écoutez un livre audio ou votre poste de radio favori; si vous utilisez le transport en commun, profitez-en pour lire plusieurs chapitres de votre livre ou les manchettes de la journée. Écoutez de la musique rythmée ou stimulante sur votre iPod ou lecteur MP3; il s'agit là d'un autre excellent moyen de vous mettre en forme pour le travail ou de vous détendre à votre retour à la maison. Ajoutez-y de 30 à 45 minutes d'activité aérobique au club de gym, avant ou après le travail, et vous aurez créé un rituel quotidien qui contribuera à éliminer à la fois les toxines de votre corps et votre stress.

Éliminez des tâches.

Prenez chaque jour le temps de vous attaquer aux principales tâches prévues à votre liste. Vous pourrez ainsi réduire votre anxiété et le sentiment d'être dépassé par la situation. Au travail, vous serez davantage centré sur vos principaux projets et vous serez moins porté à vous attarder

à vos courriels, à naviguer sur le Web et à jaser avec vos collègues. À la maison, pensez à demander de l'aide afin de vous donner un peu de répit de temps à autre. Si vous en avez les moyens, vous pourriez vous offrir des services d'entretien ménager ou demander à un traiteur de vous préparer des repas santé dont le coût est souvent inférieur à celui des mets à emporter. Trop dispendieux? Demandez de l'aide à vos amis et à votre famille. Les gens de votre entourage immédiat pourraient ne pas réaliser que vous êtes aux prises avec le stress et seraient heureux de vous aider s'ils savaient à quel point vous êtes débordé.

Prenez un certain recul.

Il est facile de se laisser submerger par les pressions de la vie quotidienne et d'oublier ce qui importe vraiment pour soi. Si un problème ou une déception déclenche en vous des sentiments d'incertitude et d'anxiété, demandez-vous simplement si vous vous en souviendrez encore dans cinq ans. En regardant la situation dans son ensemble, vous éviterez le piège des petits drames de la vie quotidienne.

En regardant la situation dans son ensemble, vous éviterez le piège des petits drames de la vie quotidienne.

Soyez ouvert et honnête.

En établissant et maintenant de bonnes relations avec vos collègues, vous favorisez un environnement où il vous sera possible de parler de vos hauts et de vos bas. D'autre part, un bon dialogue à la maison permet aux gens autour de vous de sympathiser quand vous êtes débordé et de mieux comprendre pourquoi vous êtes grognon et distrait. À vous de décider ce que vous souhaitez leur dire ou non, mais, en leur donnant une idée de la situation, vous pourriez découvrir une oreille sympathique, ce qui contribuera à réduire votre anxiété et votre stress.

Reconnaissez vos limites.

Pressés d'en faire toujours plus et de voir leur plan de carrière se réaliser, nombre de gens éprouvent de la difficulté à dire « non ». Si vous ne fixez pas des limites raisonnables, vous finirez probablement par vous sentir débordé, stressé, fatigué et peut-être même un peu amer.

Ceci s'applique à la fois à vos engagements professionnels et personnels. Évidemment, il n'est pas toujours possible de dire « non », mais, autant que possible, fixez-vous en matière de temps des limites réalistes et maintenez-les.

Obtenez de l'aide.

Demandez à votre famille, à vos amis et à vos collègues de travail de vous aider. Qui sait? Votre collègue est peut-être à la recherche d'un nouveau défi à relever et votre sœur serait très heureuse de s'occuper des enfants de temps à autre. Parfois, le fait de vous arrêter et de prendre un café avec un ami ou un collègue peut vous aider à demeurer positif et à vous détendre. Consultez à la librairie la section des livres sur l'apprentissage autonome ou demandez à votre programme d'aide aux employés de vous aider à découvrir de nouveaux moyens de mieux gérer votre stress.

Il est clair que le stress n'est pas un élément pouvant être isolé, mis en boîte et placé sur la tablette pour ensuite l'ignorer. Cependant, en étant conscient que les difficultés de la vie quotidienne affectent votre humeur et vos relations avec les gens, vous pourriez apprendre à le laisser temporairement à la porte et à gérer ses effets lorsqu'ils se produisent.

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.