



Gérer le stress en contrôlant ce qui peut l'être

De nombreux facteurs sont à l'origine du stress : le travail, la famille, l'argent, le logement, la santé, les responsabilités et bien plus encore. La liste des sources de stress est longue et varie en fonction de la situation de chacun. Une caractéristique commune au stress est cependant qu'il prend généralement sa source dans des facteurs sous notre contrôle ou, à l'inverse, indépendants de votre volonté. Déterminer l'origine du stress et l'organiser en catégories peut favoriser la réduction de ses effets.

Dans un premier temps, pouvez-vous prendre des mesures ou des décisions pour éviter le stress ?

Pouvez-vous changer par exemple votre comportement, votre point de vue ou votre façon de communiquer ?

Pouvez-vous vous adapter au stress ?

Pouvez-vous apprendre à accepter une certaine dose de stress dont l'origine ne peut être ni modifiée ni contrôlée ?

Vivre avec le stress

La gestion du stress nécessite d'être honnête avec soi-même, et d'être prêt(e) à prendre des décisions difficiles et à demander de l'aide si cela s'avère nécessaire. Vivre avec le stress implique parfois :

- ✓ **D'éviter tout d'abords les situations et les personnes stressantes**
- ✓ **De modifier la situation en changeant votre propre comportement ou votre façon de communiquer**
- ✓ **De s'adapter au facteur de stress en modifiant votre propre point de vue, votre façon de penser ou vos attentes**

Dans certaines situations et relations particulièrement difficiles, il s'agit de comprendre que vous ne pouvez pas tout contrôler ou changer, et d'apprendre à bien vivre cette situation et à ne pas vous laissez submerger par ce penchant. La vie peut être compliquée et injuste, tout comme le stress. Vous seul(e) savez ce qui se passe en votre for intérieur et connaissez votre environnement. Quel que soit le stress auquel vous êtes confronté(e), l'objectif principal est de trouver des moyens de protéger au mieux votre santé mentale et votre bien-être.



Vous pouvez trouver plus de conseils sur le sujet à la une de ce mois-ci sur [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com).



Surmonter son stress

Voici un exemple du fonctionnement de ce processus.

Tout d'abord, veuillez noter 3 à 5 facteurs de stress dans votre vie.

Reprenez ensuite chaque point que vous avez noté et posez-vous les questions suivantes :

- Pourquoi cela vous stresse-t-il ?
- Etes-vous à l'origine du stress ou est-ce un facteur externe ?
- Est-ce possible d'en atténuer les effets ?

Par exemple, si l'origine du stress est votre travail, quelles en sont les raisons ? Supposons que vous craignez d'être licencié(e). Demandez-vous pourquoi vous en avez peur ? L'entreprise pour laquelle vous travaillez a par exemple tendance à réduire ses effectifs lorsque les bénéfices sont en baisse, et c'est justement le contexte actuel. C'est une raison externe. A l'inverse, une raison interne est par exemple, qu'ayant été licencié(e) de votre dernier emploi, vous craignez que cela se reproduise.

Dans les deux cas, vous pouvez prendre des mesures pour apaiser vos inquiétudes et mieux contrôler la situation.

Par exemple, si les bénéfices de votre entreprise sont en baisse et que des licenciements sont imminents, vous pouvez mettre à jour votre CV, consulter les offres d'emploi, réduire vos dépenses pour constituer une épargne pour faire face aux coups durs et contacter les personnes de votre réseau qui pourraient vous aider à trouver un autre emploi.

Par exemple, si c'est votre dialogue interne qui est à l'origine du stress, vous pouvez essayer de modifier vos pensées. Par ailleurs, si votre dernière entreprise a procédé à des licenciements cela n'implique pas forcément que votre entreprise en fasse autant. Remémorez également la façon dont vous vous êtes remis(e) de la perte d'emploi et notamment les solutions mises en oeuvre pour retrouver un travail. Qu'avez-vous fait pour faire face à cette situation ? Y a-t-il quelque chose que vous feriez différemment si cela devait se reproduire ? Y a-t-il une autre entreprise ou un autre poste qui pourrait vous intéresser ? Analyser ces questions peut apaiser vos angoisses, notamment si vous analysez les expériences similaires et les solutions trouvées pour y faire face.

Sources

Centre for Clinical Interventions. Vivre avec le stress Consulté le 25 janvier 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness : Pour soulager le stress essayez la technique des 4 A (éviter, changer, adapter, accepter). Consulté le 26 janvier 2024.

Mental Health Foundation. Comment gérer et réduire le stress. Consulté le 25 janvier 2024.

Esprit. Les origines du stress Consulté le 25 janvier 2024.

Singapore Association for Mental Health. Vivre avec le stress Consulté le 25 janvier 2024.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés.

WF12723010 142663-012024