

Un soutien **essentiel**



Conseils pour vous protéger en cas de stress

Ressentir du stress est normal. Toutefois, il existe des moments où même la personne la plus détendue et la mieux adaptée peut se sentir dépassée, aussi bien mentalement que physiquement.



1. Soyez réaliste et optimiste

Vous ne disposez que de 24 heures dans une journée. Ne vous condamnez pas à l'échec en vous imposant une pression pour être parfait. Faites plutôt en sorte que votre objectif soit de faire de votre mieux.

Cherchez également des raisons d'être positif. Il est parfois facile de se laisser entraîner par des pensées négatives, surtout si vous vous entourez de personnes négatives. Mais le fait de vous inciter à être fier de vos réalisations personnelles et professionnelles, aussi petites soient-elles, peut largement contribuer à vous redonner de l'énergie et de la motivation.



2. Établissez vos limites

Résistez à la pression ou à l'envie de vous rendre disponible à toute heure. Le fait d'être « actif » en permanence et d'essayer de caser trop de choses dans une seule journée peut vous rendre moins efficace et vous mener éventuellement à l'épuisement. Efforcez-vous d'organiser votre temps et vos tâches, afin de vous concentrer avant tout sur les priorités les plus importantes. Par exemple, classez les déplacements dans les catégories « obligations », « devoirs » et « non indispensables » lorsque cela est possible. Pensez également à déléguer ce que vous pouvez, et souvent devez, à vos collègues de travail et à vos proches dans votre vie privée.



De nombreuses ressources sont à votre disposition, ainsi qu'à celle de vos proches, à l'adresse suivante :

Notre centre de soutien propose des ressources et des informations visant à vous offrir un soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Vous pouvez vous renseigner sur de nombreux sujets, comme la santé mentale, les événements traumatisants, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en crise et plus encore.



3. Prenez du temps pour vous

Veillez à prendre du temps pour vous, même si ce n'est que quelques minutes ou une heure ou deux. Par exemple, dans le cadre d'un cycle de travail normal, si vous occupez un poste qui ne nécessite pas que vous soyez effectivement de garde, vous pouvez désactiver les notifications de courrier électronique et refuser de participer à des réunions et à des appels pendant les périodes de repos prévues. De même, permettez-vous de dire « non, merci » aux demandes d'heures supplémentaires ou aux invitations à des réunions avec la famille et les amis. Vous accorder des temps de pause pour vous ressourcer peut vous permettre d'être généralement plus optimiste et plus productif.



4. Limitez les distractions

Les personnes qui pensent être plus efficaces en faisant plusieurs tâches à la fois sont généralement moins productives que celles qui se concentrent sur une tâche particulière. Cherchez par conséquent à limiter les distractions. Au lieu de répondre aux courriels au fur et à mesure qu'ils arrivent dans votre boîte de réception, prévoyez des heures régulières au cours de votre journée de travail pour y répondre en une fois. Si votre travail exige de la concentration, réservez du temps sur votre calendrier et dites à vos collègues de ne pas vous déranger. Par exemple, fermez votre porte, accrochez un panneau indiquant « travail en cours, veuillez ne pas déranger » ou fermez votre compte de messagerie instantanée interne.

De même, si vous avez l'habitude de consulter vos courriels personnels, de répondre à vos SMS et/ou de parcourir les sites d'information et de réseaux sociaux à toute heure, résistez à cette envie. Prévoyez plutôt des pauses lorsque cela est possible et approprié pour les consulter et y répondre.



5. Faites une pause

La détente étant la contre-mesure naturelle du stress, il est important de prévoir des pauses pour se ressourcer et refaire le plein d'énergie. Même de courtes pauses peuvent contribuer à améliorer votre humeur, vos performances et votre bien-être. Alors, oui, levez-vous et allez faire une petite promenade, parlez à un ami, allez faire une course, regardez une vidéo de chats amusante ou toute autre chose qui vous plaît. Prévoyez également des activités qui vous font plaisir et qui n'ont rien à voir avec votre travail, les étapes importantes de la vie des autres ou les vacances. Par exemple, lisez un livre, regardez un film ou partez faire une randonnée. Pour ce qui est de prendre une pause, l'important n'est pas « ce que » vous faites, mais « le fait que » vous profitiez d'une possibilité pour vous ressourcer.

Si vous vous sentez intensément stressé(e), utilisez des techniques de relaxation telles que la respiration profonde, la méditation, le yoga ou tout autre moyen qui vous permette de ralentir votre respiration et votre rythme cardiaque, afin de retrouver votre équilibre.



6. Prenez soin de vous

Même lorsque votre emploi du temps est surchargé au travail ou dans vos loisirs, prenez le temps de faire régulièrement de l'exercice, de dormir suffisamment et de manger des repas sains et équilibrés. C'est vrai, tous ces éléments peuvent vous aider à mieux résister au stress et à vous procurer un sentiment de bien-être :

- L'exercice physique présente de nombreux avantages physiques et mentaux, comme par exemple une meilleure énergie, un meilleur moral, l'apaisement de votre système nerveux, et plus encore.
- Faire des choix alimentaires sains et manger de petits repas réguliers peut vous aider à maintenir votre énergie et à rester concentré(e), tout en vous aidant à éviter les risques de subir une grande fatigue ou d'être agité(e) en raison d'un faible taux de sucre dans le sang.
- Un sommeil de qualité améliore votre productivité, votre créativité, votre capacité à résoudre des problèmes, ainsi que votre concentration.



7. Demandez de l'aide

Que ce soit en personne ou virtuellement, le fait de disposer d'un système de soutien solide parmi les collègues, les amis et les proches peut vous aider à être finalement moins stressé et plus productif. Dans un moment de grand stress, le simple fait d'avoir quelqu'un à qui parler et qui écoute ce que vous vivez peut vous aider à vous calmer, à vous détendre et à vous revigorer.

En outre, le maintien d'amitiés positives est généralement lié à la santé mentale et au bonheur. En effet, des amitiés saines peuvent contribuer à vous remonter le moral, vous donner un sentiment d'appartenance et améliorer votre confiance en vous, entre autres.



N'oubliez pas : prenez le temps de rire

Nous sommes tous d'accord sur ce point, rire est un plaisir, et cela fait du bien. Rire est également bon pour la santé à court et à long terme. Le rire stimule votre cœur, vos poumons et vos muscles. Il libère des endorphines qui contribuent à améliorer votre humeur et même à soulager temporairement la douleur. Le rire libère et soulage également les tensions musculaires, ce qui peut vous aider à vous détendre. En outre, il renforce votre système immunitaire en entraînant des réactions chimiques dans votre corps qui aident à combattre le stress.

Le rire présente également d'autres avantages. Il peut renforcer les relations en créant des liens et des expériences partagées. Et, lorsqu'il est utilisé de manière appropriée dans certaines situations, l'humour peut contribuer à désamorcer les conflits.

Ce ne sont là que quelques façons de vous aider à vous protéger et à combattre les facteurs de stress.

Sources :

*American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

*American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

*HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

*HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

*KidsHealth. "Stress" for teens. kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search.

*HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

*HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

*American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).



De vraies personnes. De vraies situations. De vraies solutions.

Pour accéder à des informations spécifiques sur les avantages, rendez-vous sur **LiveWell.Optum.com** et connectez-vous au moyen du code d'accès de votre entreprise :



Appelez le

pour obtenir de l'aide

Votre avantage Optum vous permet de bénéficier du soutien de spécialistes en santé mentale, spécialement formés pour aider les personnes bouleversées, déprimées ou à la recherche de réponses.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur **optimeap.com/criticalsupportcenter** pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

*Si vous êtes enceinte, ne pratiquez pas d'activité physique ou si vous souffrez d'une maladie comme l'arthrite, le diabète ou une cardiopathie, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou d'augmenter votre niveau d'activité. Il ou elle sera en mesure de vous dire le genre d'activité qui vous convient le mieux et l'intensité à laquelle vous pouvez la pratiquer.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC