

Un soutien **essentiel**



Comment gérer le stress grâce à la résilience

Le stress est tout simplement une réponse physique et/ou psychologique à un problème ou à une situation particulière. La résilience est la capacité à y faire face.



Identifiez la source : qu'est-ce qui est à l'origine de votre stress ?

Cela peut être une chose évidente, comme un divorce, des problèmes au travail ou des difficultés financières. Cependant, vos propres pensées, sentiments et réactions à la situation peuvent également être un facteur contributif.



Le stress fait partie intégrante de la vie moderne. Si vous ne le contrôlez pas, le stress peut restreindre votre capacité à vraiment profiter de la vie.

Vivre en situation de stress paralysant n'est pas une fatalité. Si vous développez votre résilience et apprenez quelques techniques efficaces de gestion du stress, vous pourrez faire face aux pressions de la vie avec confiance, optimisme et contrôle.



Alors qu'une petite quantité de stress peut presque être considérée comme une motivation ou un catalyseur qui peut vous aider à surmonter un problème, trop de stress peut avoir un impact négatif sur votre bien-être physique et émotionnel. Cela peut nuire au bon fonctionnement de votre vie au quotidien.

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.



Voici 4 méthodes de gestion du stress

Évitez le stress inutile

Un nombre surprenant de facteurs de stress peuvent facilement être éliminés au quotidien.

Abordez la situation de manière différente

Si une situation ne peut être évitée, alors vous pouvez peut-être la modifier pour la rendre moins stressante.

Adaptez-vous aux facteurs de stress

S'il est impossible d'apporter des changements à une situation, alors il est peut-être temps de changer vos attentes ou votre attitude.

Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer

Si vous ne pouvez pas éviter, modifier ou vous adapter à une situation, l'acceptation est parfois l'approche la plus logique.



Bougez

L'activité physique peut être un anti-stress très intéressant. Les endorphines libérées par l'exercice peuvent améliorer votre humeur. De plus, l'activité elle-même peut vous distraire de vos préoccupations.



Créez un contact

Un contact régulier avec des amis, des membres de la famille ou des collègues de travail en qui vous avez confiance est un analgésique naturel, qui peut contrer la réponse « combat-fuite » du corps face à des situations stressantes.



Prenez du temps pour vous

La vie est parfois tellement trépidante qu'il est très facile d'oublier de s'occuper de soi-même. S'offrir un petit peu de plaisir et des moments de détente est une nécessité, pas un luxe.



Gérez mieux votre temps

Une mauvaise gestion du temps peut être une grande source de stress. Ne prenez pas trop d'engagements. Donnez la priorité à vos tâches quotidiennes et divisez les grands projets en plusieurs petites étapes plus faciles à gérer.



Optez pour un mode de vie sain

Bien gérer son stress nécessite de prendre soin de soi-même. Assurez-vous de bien manger, réduisez votre consommation de caféine et de sucre, évitez les cigarettes, l'alcool et les drogues... Et dormez suffisamment.



Soulagez votre stress au fur et à mesure

On peut parfois se retrouver dans des situations où il est nécessaire de soulager le stress rapidement. Le moyen le plus rapide de réduire le stress consiste à respirer profondément, puis à expirer lentement.



Pourquoi certaines personnes semblent-elles mieux à même de faire face aux périodes de stress que d'autres ?

La réponse se trouve peut-être simplement dans leur niveau de résilience plus élevé. Plus vous êtes résilient(e), mieux vous serez en mesure de faire face aux revers, d'agir et réagir dans des situations difficiles et de surmonter le stress et l'anxiété qui accompagnent parfois la vie quotidienne.

Chaque fois que vous survivez à une épreuve, que vous surmontez un obstacle ou que vous relevez un défi, vous renforcez votre résilience. Non seulement le renforcement de la résilience peut vous aider à faire face au stress, mais il présente également de nombreux autres avantages potentiels. Cela peut également vous aider à :

- Rester concentré(e) et productif/ve
- Avoir moins peur des nouvelles expériences
- Gérer et tolérer les émotions fortes en dehors de votre zone de confort
- Renforcer vos relations et améliorer vos compétences en communication, même dans des situations de pression
- Améliorer votre estime de vous-même
- N'oubliez pas : vous allez certainement finir par trouver une solution à votre problème, même si cela n'est pas immédiatement apparent



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 lequel 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