Conseils pour vous protéger des moments de stress

Il est normal de ressentir du stress, mais il y a des moments où même la personne la plus détendue et la plus équilibrée peut se sentir dépassée sur le plan mental et physique.

Voici quelques moyens pour vous aider à réduire les facteurs de stress et à vous en protéger.

1. Faites preuve de réalisme, et d'optimisme

Vous êtes une seule personne et la journée ne compte que 24 heures. Ne vous exposez pas à l'échec en vous imposant la pression de la perfection. Fixez-vous plutôt l'objectif de faire de votre mieux. Recherchez également des raisons d'être optimiste. Il est facile de se laisser envahir par des pensées négatives, surtout si vous côtoyez des personnes qui pensent de cette façon. Cependant, le fait de vous encourager à éprouver de la fierté de vos réalisations personnelles et professionnelles, aussi modestes soient-elles, peut grandement contribuer à vous dynamiser et à vous motiver.

2. Fixez des limites

Résistez à la pression ou à l'envie de rester disponible à tout moment. Le fait d'être disponible en permanence et d'essayer d'en faire trop en une journée peut porter atteinte à votre efficacité et vous conduire à l'épuisement professionnel. Efforcez-vous d'organiser votre temps et vos tâches de manière à vous concentrer avant tout sur les priorités les plus importantes. Par exemple, divisez les tâches en catégories « à faire », « à ne pas faire » et « à ne pas nécessairement faire » lorsque cela est possible. Envisagez également de déléguer ce que vous pouvez, et souvent ce que vous devez, à vos collègues de travail et à vos proches dans votre vie privée.

3. Prenez du temps pour vous

Veillez à consacrer du temps pour vous, même s'il ne s'agit que de quelques minutes ou d'une à deux heures. Par exemple, dans le cadre d'un cycle de travail normal, si vous occupez un poste qui n'exige pas d'être officiellement de garde, vous pouvez désactiver les notifications de courrier électronique et refuser de participer à des réunions ou de recevoir des appels durant les périodes de repos prévues. Permettez-vous également de dire « non, merci » aux demandes de travail supplémentaire ou aux invitations à des réunions avec la famille et les amis. Prendre le temps de se ressourcer dans le calme et la détente peut vous aider à être plus optimiste et plus productif dans l'ensemble.

4. Limitez les distractions

Les personnes qui croient être plus efficaces en faisant plusieurs choses à la fois sont généralement moins productives que celles qui se concentrent sur une tâche donnée Efforcez-vous donc de limiter les distractions. Au lieu de répondre à des courriels isolés dès qu'ils arrivent dans votre boîte de réception, fixez des moments réguliers au cours de votre journée de travail pour y répondre en groupe. Si votre travail exige de la concentration, bloquez du temps dans votre agenda et signalez à vos collègues de ne pas vous déranger. Vous pouvez, par exemple, fermer votre porte, accrocher un panneau indiquant « travail en cours, ne pas déranger » ou vous déconnecter de la plate-forme de messagerie instantanée interne de l'entreprise. De même, si vous avez l'habitude de lire vos courriels personnels, de répondre à des textos et/ou de faire défiler les actualités et les sites de réseaux sociaux à toute heure de la journée, résistez à l'envie de le faire. Prévoyez plutôt des pauses en fonction de votre emploi du temps pour en prendre connaissance et y répondre.

5. Prenez une pause

Sachez que la relaxation est la meilleure façon de lutter contre le stress. Les pauses sont essentielles pour se ressourcer et faire le plein d'énergie. Même les pauses les plus courtes peuvent améliorer votre humeur, vos performances et votre bien-être. Levez-vous donc et allez faire une petite promenade, parlez à un ami, faites une course, regardez une vidéo amusante sur un chat ou toute autre activité que vous pourriez apprécier. Prévoyez également des activités que vous appréciez et qui n'ont rien à voir avec votre travail, ni avec les événements marquants ou les vacances d'autres personnes. Par exemple, lisez un livre, regardez un film ou faites une randonnée. Lorsqu'il s'agit de faire une pause, peu importe « ce » que vous faites, mais plutôt « que » vous saisissiez cette occasion pour vous ressourcer. Si vous éprouvez un stress intense, recourez à des techniques de relaxation telles que la respiration profonde, la méditation, le yoga ou tout autre moyen qui vous aidera à ralentir votre respiration et votre rythme cardiaque afin de retrouver votre équilibre.

6. Gardez le contact

Que ce soit en personne ou virtuellement, bénéficier d'un solide système de soutien parmi vos collègues, amis et proches peut vous aider à être moins stressé et plus productif. Dans les moments de stress intense, le simple fait d'avoir quelqu'un à qui parler et qui est disposé à écouter ce que vous vivez peut vous aider à vous calmer et à vous ressourcer.

En outre, le maintien d'amitiés positives est généralement lié à la santé mentale et au bonheur. En effet, des amitiés saines peuvent être très bénéfiques, notamment en vous aidant à garder le moral, en vous donnant un sentiment d'appartenance et en améliorant votre confiance en vous.

Le site optumwellbeing.com met à votre disposition et à celle de votre famille tout une gamme de ressources.

Notre centre de soutien en cas de situation critique offre des ressources et des informations relatives au soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Celles-ci abordent divers sujets tels que la santé mentale, les événements traumatiques, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en situation de crise, etc.

7. Prenez soin de votre santé

Même lorsque votre emploi du temps devient chargé, au travail ou autrement, prenez le temps de faire de l'exercice régulièrement, de dormir suffisamment et de manger des repas sains et équilibrés. C'est vrai, tous ces éléments peuvent vous aider à être plus résilient au stress et à vous sentir mieux dans l'ensemble :

- L'exercice présente une myriade d'avantages physiques et mentaux, allant de l'augmentation de votre énergie et de votre moral à l'apaisement de votre système nerveux et bien plus encore.
- Privilégier une alimentation saine et prendre régulièrement de petits repas peut vous aider à conserver votre énergie et votre concentration, tout en vous évitant de devenir léthargique ou agité en raison d'une hypoglycémie.
- Un sommeil de qualité améliore votre productivité, votre créativité, votre capacité à résoudre des problèmes et votre concentration.

Bonus – Prenez le temps de rire

Il faut bien l'admettre, il est agréable de rire et cela fait du bien. Le rire présente également des avantages pour la santé à court et à long terme. Il stimule le cœur, les poumons et les muscles et déclenche la production d'endorphines qui contribuent à améliorer l'humeur et même à soulager temporairement la douleur. Il relâche également les tensions musculaires, ce qui peut vous aider à vous détendre. Il sert également à renforcer le système immunitaire en diffusant dans l'organisme des substances chimiques qui aident à lutter contre le stress.

Le rire présente également d'autres avantages. Il peut renforcer les relations en créant des liens et des expériences partagées. Utilisé à bon escient dans certaines situations, l'humour peut également contribuer à désamorcer les conflits.

Un soutien indispensable quand vous en avez besoin

Rendez-vous sur le site optumwellbeing.com pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires concernant le soutien en cas de situation critique.

Appelez pour obtenir un soutien

Sources :

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers.

American Psychological Association. Give me a break. apa.org/monitor/2019/01/break.

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm.

HelpGuide.org. Making good friends. 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.

HelpGuide.org. Stress at work. helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm.

American Psychological Association. Coping with stress at work. apa.org/topics/work-stress.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé pour répondre à des besoins de soins d'urgence. En cas d'urgence, composez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre ambulatoire ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites 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 marques ou de produits sont des marques commerciales ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs. Dans un souci d'amélioration continue de nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité professionnelle.

© 2024 Optum. Tous droits réservés. WF12062251 143798-022024 OHC