

# Conseils pour gérer le stress et accroître la productivité



Il est tout à fait normal de ressentir du stress de temps en temps, mais cette période de l'année particulièrement stressante peut bouleverser même la plus détendue et la mieux équilibrée des personnes, perturbant son humeur, son niveau d'énergie et ses performances.

Cette période de l'année peut être particulièrement stressante pour de nombreuses personnes, entre l'anticipation du début d'une nouvelle année, l'adaptation à des journées souvent plus froides, plus sombres et plus courtes, ou tout ce que la période qui suit les fêtes de fin d'année nous réserve.

Que diriez-vous de vous offrir un cadeau de calme et de résilience cette année ? Voici sept conseils pour vous prémunir contre les éventuels facteurs de stress et les soulager tout au long de l'année.

## 1. Soyez réaliste et optimiste

Vous êtes une personne disposant 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 facile de sombrer dans les pensées négatives, surtout si vous vous entourez de personnes pessimistes et de « rabat-joie ». 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.

### 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 d'arrêt 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 un à un 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. Prenez 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 anniversaires d'autres personnes 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, 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 :

- Faire de l'exercice procure une multitude de bienfaits physiques et mentaux, notamment en augmentant votre énergie, en vous remontant le moral et en calmant votre système nerveux.
- Faire des choix alimentaires sains et prendre régulièrement de petits repas peut vous aider à conserver votre énergie et votre concentration, tout en vous permettant d'éviter les risques de devenir léthargique ou agité en raison d'une hypoglycémie.
- Un sommeil de qualité améliore votre productivité, votre créativité, votre capacité à résoudre les problèmes et votre concentration.

### 7. Rapprochez-vous des autres

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.

## Bonus ! Prenez le temps de rire

Il faut l'admettre, le rire est amusant et fait du bien. Il est également bénéfique 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 permet également de relâcher et de soulager les tensions musculaires, ce qui peut vous aider à vous détendre. Il renforce également votre système immunitaire en libérant dans votre corps des substances chimiques 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 astuces pour vous aider à réduire le stress et à augmenter votre productivité au travail.

### 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](https://www.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).

**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences.** Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. 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 affiliés 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 tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. 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.

© 2022 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF5978377 216294-012022 OHC