



The Lex Line

Votre bulletin EAP fourni par The Lexington Group

Faire face au stress

Lorsque vous n'êtes plus capable de faire face au stress, les tâches communes peuvent vous sembler écrasantes. L'objectif de cet article est de vous aider à prendre conscience des obstacles à la modération du stress et à vous orienter vers une action constructive. N'oubliez pas que le stress n'est ni bon ni mauvais, c'est une réaction naturelle à votre environnement.

Pour votre information

Conseil de motivation :

Faites d'abord les tâches que vous appréciez le moins, les plus difficiles et les plus longues. Si vous vous attaquez au travail le plus difficile, le reste de vos tâches vous semblera d'autant plus facile.

Soyez attentif aux émotions des autres :

Lorsque vous êtes stressé, faites attention à votre ton lorsque vous parlez à d'autres personnes, y compris vos collègues et votre famille. Faites un effort pour ne pas extérioriser vos sentiments sur les autres ou répandre le malaise. À long terme, le fait de valoriser la culture du travail et d'être aimable chez vous contribue en retour à votre bonheur. L'altruisme améliore le bien-être social, émotionnel et psychologique.

Équilibre entre le travail et la maison :

En arrivant chez vous après le travail, ces tâches peuvent vous aider à faire la transition entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle :

- Changez de vêtements et lavez-vous les mains, ou prenez une douche rapide pour vous détendre. Que cette action soit le symbole de votre passage en « mode à la maison ».
- Faites une pause, réglez un minuteur sur 15 minutes et utilisez ce temps pour ne rien faire du tout.
- N'oubliez pas de « changer de rôle ». Faites la différence entre le travail et le temps consacré à votre famille.

1. Soyez conscient des habitudes d'adaptation actuelles.

Sous l'effet de la pression, certaines personnes remplissent leur emploi du temps d'activités sociales afin d'éviter de faire face à des problèmes. D'autres font face au stress en s'éloignant de leurs amis et de leur famille. Une personne peut également se tourner vers l'alcool, la malbouffe ou d'autres activités malsaines pour l'aider à échapper au stress. Tandis qu'un autre se dit victime de mauvaises circonstances, ayant des pensées du type « je ne devrais pas avoir à faire face à cela ». Soyez conscient de la façon dont vous gérez en ce moment les situations stressantes. Reconnaissez vos réactions antérieures au stress en apprenant à prendre des mesures conscientes et en travaillant sur des stratégies positives de libération du stress.

2. Identifiez les façons dont vous vous imaginez à des niveaux de stress plus élevés.

Le stress est une émotion : ce n'est pas quelque chose qui vous arrive, mais plutôt la façon dont vous pensez à ce qui se passe ou s'est passé. Prenez un peu de recul et demandez-vous : Vos pensées aggravent-elles la situation ? Avez-vous le sentiment que vous devez être parfait et que tout est d'une importance capitale ? Pour dire les choses simplement, les pensées stressantes s'ajoutent aux pressions de la vie réelle. Essayez d'adopter des points de vue plus modérés. Mettez les situations stressantes en perspective. Chaque problème est-il absolument urgent ? Est-ce que je dois faire ces choses par moi-même ou serait-il préférable de demander de l'aide ? Quelle petite chose puis-je effectuer pour soulager mes soucis ?

3. Posez-vous la question : Quels sont les problèmes ou conflits spécifiques qui me préoccupent et à quels problèmes puis-je m'attaquer efficacement ?

Il est normal de reconnaître vos difficultés. N'ignorez pas cette situation. Demandez-vous quand et pourquoi vous vous sentez stressé. Ensuite, plutôt que de vous concentrer sur la manière de faire face à un certain nombre de problèmes, réduisez votre liste à ce que vous jugez gérable. Y a-t-il des problèmes qui échappent à votre contrôle ? Si c'est le cas, éliminez les facteurs de stress que vous ne pouvez pas résoudre seul. Concentrez-vous sur les tâches ou les facteurs de stress pour lesquels vous êtes capable de faire une différence. Le fait de faire

de petits pas et de gérer des tâches faciles vous aidera à vous sentir accompli et à apporter des changements positifs dans votre vie quotidienne.

4. Augmentez votre capacité à faire face au stress.

Un mode de vie actif et équilibré est votre meilleure défense contre le stress.

Les experts en matière de gestion du stress recommandent ce qui suit :

- Évitez de consommer de l'alcool, de la caféine ou de la nicotine comme moyen d'atténuer le stress.
- Faites de l'exercice régulièrement ou faites une promenade de 20 minutes pour dissiper le stress et améliorer votre humeur.
- Mangez des repas équilibrés et nutritifs et évitez la nourriture industrielle.
- Réduisez votre consommation de sucres raffinés, qui provoquent de fréquentes fluctuations du taux de glucose dans le sang, ce qui augmente votre stress.
- Pratiquez la relaxation au quotidien. Essayez la respiration profonde, le yoga, la méditation, l'imagerie, l'écoute de musique douce ou la découverte de la nature.
- Respectez un horaire de sommeil en ayant 7 à 8 heures de repos par nuit.
- Libérez la tension ou l'inquiétude en partageant vos sentiments avec un ami proche, un membre de la famille ou un thérapeute.

À l'avenir, faites en sorte de transformer ces pratiques en mécanismes d'adaptation. Si vous avez eu une mauvaise journée, choisissez sur cette liste quelque chose à faire pour vous-même avant la fin de cette journée.

5. Pratiquez la respiration profonde.

Offrez un instant sans stress à votre corps et à votre esprit, en pratiquant une respiration lente et profonde.

Fermez les yeux et inspirez lentement et profondément par le nez (environ 7 secondes), puis expirez lentement par la bouche (environ 8 secondes). Si vous préférez, dites un mot ou une phrase apaisante en expirant, comme « relax » ou « je peux le faire ». Faites-le pendant 5 minutes, 3 fois par jour. Cette technique, connue sous le nom de « réponse de relaxation », apaisera les pensées, réduira votre rythme cardiaque et ramènera la respiration à la normale.

Une autre technique rapide, mais excellente pour les cas où vous vous sentez crispé, consiste à : fermer les yeux, tourner la tête en cercle - deux fois dans le sens des aiguilles d'une montre et deux fois dans le sens inverse, puis prendre une inspiration, serrer tous vos muscles pendant 5 secondes, et relâcher votre souffle tout en vous concentrant sur la détente de vos muscles en commençant par les orteils jusqu'au bout du corps.

Pour votre information

Être parent en période de stress :

Si vous avez le sentiment d'avoir été stressé, il est fort probable que votre enfant l'ait remarqué. Ils peuvent également être préoccupés par leurs propres problèmes. Profitez de l'occasion pour vous asseoir avec eux, les écouter, et les rassurer s'ils sont contrariés. Discutez ensemble pour trouver des solutions gérables qui permettront de faire face à la situation.

Vous n'êtes pas seul, nous pouvons vous aider

The Lexington Group peut aider à mettre en place des *consultations* confidentielles en face à face ou en ligne. Un conseiller professionnel EAP peut vous aider à traiter la cause de votre détresse et vous aider à apprendre des moyens efficaces pour faire face au stress. Il suffit d'un coup de fil pour obtenir une aide personnalisée et attentive aux problèmes personnels et familiaux.

Demandez le service et découvrez des informations supplémentaires sur le site The-Lexington-Group.com

Pour obtenir de l'aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, appelez-nous au :

ÉTATS-UNIS
1-800-676-4357

CANADA
1-800-567-4343

ANGLETERRE
0-800-169-6706

PORTO RICO
1-800-676-4357

ÎLES CAÏMANS
1-855-328-1185

IRLANDE
1-800-812-411

TTY
1-800-955-8339



TheLexingtonGroup

Your Employee Assistance Program

Plan d'action personnel pour la lutte contre le stress

1. Les questions les plus importantes liées au stress que je souhaite/doit aborder sont :
2. Les parties du problème lié au stress que je peux contrôler ou influencer comprennent :
3. Les objectifs ou les résultats positifs que je souhaiterais atteindre sont les suivants :
4. La première mesure que je prendrai pour atteindre mon objectif est :
5. Les techniques de gestion du stress qui sont les plus susceptibles de m'aider à obtenir un résultat positif sont :
6. Je saurai que j'ai apporté un changement positif lorsque :
7. Les obstacles potentiels au succès sont :
8. Parmi les moyens possibles de surmonter ces obstacles, on peut citer :
9. Les personnes qui pourraient le mieux me soutenir dans cet effort sont :
10. Je les contacterai d'ici le _____ pour discuter de ce plan d'action et demander un soutien.