

Santé mentale

Santé mentale - Gérer le stress en milieu de travail

Sur cette page

[Comment peut-on composer avec le stress en milieu de travail?](#)

[Comment peut-on savoir si une personne \(ou soi-même\) a de la difficulté à composer avec le stress?](#)

[Comment peut-on reconnaître les facteurs de stress?](#)

[Quels sont quelques conseils pour nous aider à réagir au stress?](#)

[Quels seraient d'autres moyens d'obtenir de l'aide?](#)

Comment peut-on composer avec le stress en milieu de travail?

Il existe plusieurs moyens d'être proactif pour affronter des situations stressantes. Il ne faut pas oublier que les caractéristiques du lieu de travail peuvent, en soi, être une source de stress. La bonne forme mentale, l'auto-assistance, la prise de mesures saines, les cours de gestion du stress et les services de counseling peuvent être d'un grand secours pour les employés, mais il importe de trouver l'origine du stress et de s'y attaquer.

Nous encourageons les employeurs et les organisations à consulter les fiches d'information Réponses SST suivantes pour savoir comment prévenir le stress en milieu de travail :

- [Santé mentale – Introduction](#)
- [Santé mentale – Facteurs de risque psychosociaux au travail](#)
- [Santé mentale – Comment l'aborder et la favoriser](#)
- [Santé et mieux-être en milieu de travail – Programme exhaustif de santé et de sécurité au travail](#)

Cependant, dans certains cas, la source du stress ne peut être modifiée sur-le-champ. C'est pourquoi il est essentiel pour chacun de trouver des moyens de préserver une bonne santé mentale.

Comment peut-on savoir si une personne (ou soi-même) a de la difficulté à composer avec le stress?

Voici un questionnaire préparé par l'Association canadienne pour la santé mentale qui permet de déterminer le niveau de stress d'une personne :

Quel est votre indicateur de stress?		
VOUS ARRIVE-T-IL SOUVENT :	OUI	NON
De négliger votre alimentation?		
D'essayer de tout faire vous-même?		
De perdre le contrôle facilement?		
De fixer des buts irréalistes?		
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres?		
D'être impoli(e)?		
De faire des « montagnes » avec des riens?		
D'attendre que les autres agissent à votre place?		
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?		
De déplorer votre manque d'organisation?		
D'éviter les gens dont les idées diffèrent des vôtres?		
De tout garder à l'intérieur de vous?		
De négliger de faire de l'exercice?		
D'avoir peu de relations satisfaisantes?		
De prendre des somnifères et des tranquillisants sans l'approbation de votre médecin?		
De ne pas dormir assez?		
De vous mettre en colère lorsqu'on vous fait attendre?		
De fermer les yeux sur vos symptômes de stress?		
De remettre à plus tard ce que vous devez faire?		
De penser qu'il n'y a qu'une façon de faire les choses?		
De négliger de prévoir un moment de détente dans la journée?		
De commérer?		
De courir à droite et à gauche toute la journée?		
De passer un temps infini à revenir sur vos malheurs passés?		
De ne pas chercher à vous évader du bruit et des foules?		

Adapté de [Quel est votre indicateur de stress?](#) de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Interprétation des résultats (en fonction du nombre de fois où « Oui » est sélectionné) :

- 0 à 5 : Il y a peu de tracas dans votre vie. Assurez-vous toutefois de ne pas être en train d'éviter délibérément les problèmes.
- 6 à 10 : Vous exercerez sur votre vie une maîtrise raisonnable. Travaillez sur les choix et les habitudes qui pourraient causer un stress inutile dans votre vie.
- 11 à 15 : Vous approchez de la zone dangereuse. Vous pourriez présenter des symptômes liés au stress et vos relations pourraient être tendues.
- 16 à 25 : Au secours! Il est essentiel que vous preniez un temps d'arrêt pour revoir votre façon d'aborder la vie; adoptez une attitude différente et portez une attention particulière à votre régime alimentaire, à votre niveau d'activité physique et à vos moments de détente.

Comment peut-on reconnaître les facteurs de stress?

Pour certaines personnes, il peut être utile de déterminer les causes de ses réactions.

Pendant une semaine ou deux, tenez un journal ou prenez des notes sur les situations qui vous ont causé un stress et la réaction (physique, mentale ou émotionnelle) qu'elles ont provoquée. N'oubliez pas d'inclure une brève description de chaque situation, en répondant entre autres aux questions suivantes :

- Où étiez-vous?
- Qui était concerné?
- Comment avez-vous réagi? (Avez-vous haussé le ton? Avez-vous acheté une collation dans la machine distributrice? Avez-vous eu une réaction émotive? Êtes-vous allé faire une promenade?)
- Comment vous sentiez-vous?

Prenez des notes peut aider à déterminer le profil de vos facteurs de stress et vos réactions à ceux-ci.

Ensuite, passez votre journal en revue. Vous pourriez constater des causes évidentes de stress, notamment la crainte de perdre votre emploi ou des obstacles à un projet en particulier. Vous pourriez aussi déceler des facteurs subtils, mais persistants, comme un long aller-retour entre la maison et le bureau, le rythme de travail, de nombreuses interruptions de travail ou un environnement de travail inconfortable.

Quels sont quelques conseils pour nous aider à réagir au stress?

Essayez ce qui suit.

- Ayez confiance en vous – Cernez vos forces et vos faiblesses. Acceptez-les, misez sur elles et faites de votre mieux autant que possible.
- Établissez les priorités – Prenez en main votre situation en consacrant 10 minutes au début de la journée pour établir les priorités et organiser votre journée. Soyez honnête avec vos collègues, mais soyez constructif et faites des suggestions pratiques.
- Parlez aux autres – Confiez-vous à des collègues ou des amis en qui vous avez confiance au sujet de vos problèmes au travail. Ils pourraient être en mesure de vous donner des conseils ou des idées pour composer avec la situation. Parler d'un problème avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences semblables peut aider à trouver une solution.
- Fixez des limites – Déterminez à quel moment vous ferez des heures supplémentaires (par exemple, quand vous répondrez aux appels liés au travail ou quand vous vérifierez vos courriels en dehors des heures normales).
- Mangez bien et gardez la forme – Avoir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice et se reposer contribuent à diminuer le stress et à aimer la vie. Apprenez à relaxer, prenez plusieurs respirations profondes durant la journée ou prenez des pauses régulières pour vous étirer.
- Réservez du temps pour les membres de la famille et les amis – Il faut entretenir ces relations; si nous manquons d'égard envers ces personnes, elles ne seront pas là pour partager nos joies et nos peines.
- Offrez votre aide aux amis et aux membres de la famille et acceptez leur aide.
- Établissez un budget sensé – Les problèmes financiers sont une source de stress. Dépensez pour des choses « souhaitées » plutôt que pour des choses « nécessaires » peut faire augmenter le stress.
- Faites du bénévolat – Participer à des activités communautaires donne souvent un but précis à notre vie et apporte un sentiment de satisfaction.
- Apprenez à rire – Prenez le temps de rire avec un collègue, regardez une comédie à la maison avec des amis, lisez des bandes dessinées et essayez de voir l'humour dans les situations.
- Identifiez vos humeurs et composez avec elles – Nous avons tous besoin de trouver des façons constructives et sécuritaires d'exprimer notre colère, notre peine, notre joie et notre peur.
- Soyez en paix avec vous-même – Apprenez à vous connaître, à savoir ce qui vous rend vraiment heureux, et trouvez un équilibre entre ce que vous pouvez changer en vous et ce que vous ne pouvez changer.

Voici quelques conseils supplémentaires pour la bonne forme mentale.

- Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Accorder du temps quotidiennement à votre bonne forme mentale vous aidera à améliorer votre dynamisme et votre confiance.
- « Collectionnez » les moments positifs – Faites-vous un devoir de vous remémorer des moments de plaisir, de confort, de tendresse, de confiance et d'autres sentiments positifs.
- Faites une seule chose à la fois – Soyez « présent » ici et maintenant, que ce soit en promenade ou en compagnie de vos amis, éteignez votre téléphone portable et oubliez votre liste mentale de choses « à faire ».
- Cultivez des passe-temps – La pratique d'un passe-temps crée de l'équilibre dans votre vie en vous permettant de faire quelque chose que vous aimez parce que vous en avez envie.
- Déterminez vos objectifs personnels – Vos objectifs n'ont pas à être ambitieux. Vous pourriez décider simplement de terminer la lecture d'un livre, d'aller marcher dans votre quartier tous les jours, de découvrir un passe-temps ou d'appeler un ami plutôt que de lui envoyer un courriel. Peu importe vos objectifs, le fait de les atteindre vous donnera confiance en vous et vous en tirerez un sentiment de satisfaction.
- Exprimez-vous – Que ce soit dans un journal personnel ou face à un mur, vous exprimer après une journée éprouvante peut vous aider à adopter une perspective différente, à libérer les tensions et à accroître la résistance de votre corps contre la maladie.
- Traitez-vous avec soin – Prenez du temps pour vous, qu'il s'agisse de profiter d'un bon repas, de méditer, de faire du sport, de regarder un film, de faire une promenade ou de jouer avec les membres de votre famille ou vos animaux de compagnie. Faites quelque chose qui vous fait plaisir.

Quels seraient d'autres moyens d'obtenir de l'aide?

L'aide peut prendre plus d'une forme.

- Parlez à votre superviseur. Pour commencer, avoir une conversation ouverte avec votre superviseur. Il ne sait peut-être pas que vous éprouvez des difficultés. Cette conversation vise à établir un plan efficace pour gérer votre charge de travail ou les facteurs de stress afin que vous puissiez offrir le meilleur rendement possible au travail. Certains éléments de votre plan peuvent viser à vous permettre d'améliorer vos compétences dans des domaines comme la gestion du temps, tandis que d'autres peuvent consister à déterminer les ressources offertes par l'employeur pour améliorer votre mieux-être au travail, à clarifier ce qui est attendu de vous, à obtenir les ressources ou l'appui nécessaire auprès de vos collègues, à demander qu'on vous confie des tâches stimulantes ou importantes qui viendront enrichir votre vie professionnelle ou encore à apporter des changements à votre espace de travail physique afin de le rendre plus confortable et d'alléger le fardeau.
- Fixez des objectifs réalistes. Collaborez avec la direction pour établir des attentes et des échéances réalistes. Examinez régulièrement l'état d'avancement des projets et révisez vos objectifs au besoin.
- Cherchez et acceptez de l'aide. Il se peut que votre employeur mette des ressources à votre disposition par l'entremise d'un programme d'aide aux employés (PAE), comme de l'information en ligne ainsi que des services de counseling et d'aiguillage vers des professionnels de la santé mentale, au besoin. Vous serez d'autant plus aptes à gérer le stress si vous acceptez de vous faire aider par des amis ou des membres de la famille en qui vous avez confiance ou par des professionnels.

Si vous continuez de ressentir une pression énorme en raison du stress au travail, vous voudrez peut-être consulter votre médecin, un professionnel de la santé mentale ou un psychologue, qui vous aidera à mieux gérer le stress. Sachez quand demander de l'aide.

Date de la première publication de la fiche d'information : 2018-06-01

Fiche d'information confirmée à jour : 2022-01-25

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2018-06-01

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.