

La gestion du stress et de l'anxiété

Destinataires: Tout le personnel

Pensez aux risques :

- Le stress peut entraîner des problèmes de santé s'il n'est pas pris en charge.¹
- Si vous vous sentez stressé, ça peut être difficile de contrôler vos émotions et ça peut affecter vos relations avec vos collègues, vos amis et votre famille.²
- Le stress à long terme ou chronique peut nous amener à ressentir de l'anxiété et se traduire par une inquiétude, une peur ou une nervosité excessive.³
- Un excès de stress peut aussi amener un changement de comportement, comme une consommation excessive de nourriture ou l'usage de substances.¹

Ce que vous devez savoir :

- Postes Canada sait que la santé mentale et le bien-être sont tout aussi importants que la santé physique et la sécurité.
- Le stress, ça affecte tout le monde, mais ce n'est pas nécessairement mauvais. Le stress, ça aide parfois à se sentir motivé.³
- Avec le temps, la tension que le stress négatif exerce constamment sur le corps peut entraîner des problèmes de santé graves, comme une maladie du cœur, l'hypertension, le diabète et d'autres maladies comme la maladie mentale, dont la dépression et l'anxiété.⁴
- Perdre ou prendre du poids, avoir des sautes d'humeur ou augmenter l'usage de substances sont tous des signes d'anxiété et de stress négatif.¹

Ce que vous devez faire :

- **Trouvez du soutien.** Si vous vous sentez dépassé ou que vous avez besoin d'aide, essayez d'en parler avec un collègue, votre chef d'équipe, un ami ou un membre de la famille qui pourra peut-être vous aider à trouver des solutions.
- **Fixez-vous des objectifs et des priorités.** Faites une liste de choses à faire, classez-les par ordre de priorité et décidez de ce qui doit se faire maintenant et de ce qui peut attendre.
- **Faites de votre bien-être une priorité.** Créez une routine quotidienne qui inclut des pauses et un moment pour faire quelque chose que vous aimez. Assurez-vous aussi de dormir assez.
- **Demandez de l'aide.** Vous pouvez obtenir de l'aide auprès du Programme d'aide aux employés et à la famille. C'est confidentiel et c'est gratuit. Homewood Santé, le fournisseur de notre PAEF, peut vous aider en tout temps. 1 866 565-4903

- **Consultez les ressources supplémentaires.** Notre [site Web Le bien-être en tête](#) contient aussi de l'information supplémentaire pour les chefs d'équipe et les employés sur la gestion du stress et de l'anxiété, ainsi que des conseils d'experts, de la formation et d'autres ressources. Il contient aussi des renseignements pratiques qui vous aideront à prendre soin de votre santé mentale et physique.
 1. Mayo Clinic: Healthy Lifestyle: Stress Management: Stress symptoms: Effects on your body and behavior: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987#:~:text=Common%20effects%20of%20stress&text=Being%20able%20to%20recognize%20common,heart%20disease%2C%20obesity%20and%20diabetes>.
 2. Livescience: Why Stress Makes it Harder to Control Emotions. <https://www.livescience.com/39177-stress-emotion-control.html#:~:text=Experiencing%20mild%20stress%20in%20everyday,emotion>
 3. NIH: US National Library of Medicine: Medline Plus: Trusted Health Information for you: Stress and your health. <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm>
 4. NIMH:HIN:Mental Health Information: 5 Things you should know about stress. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>