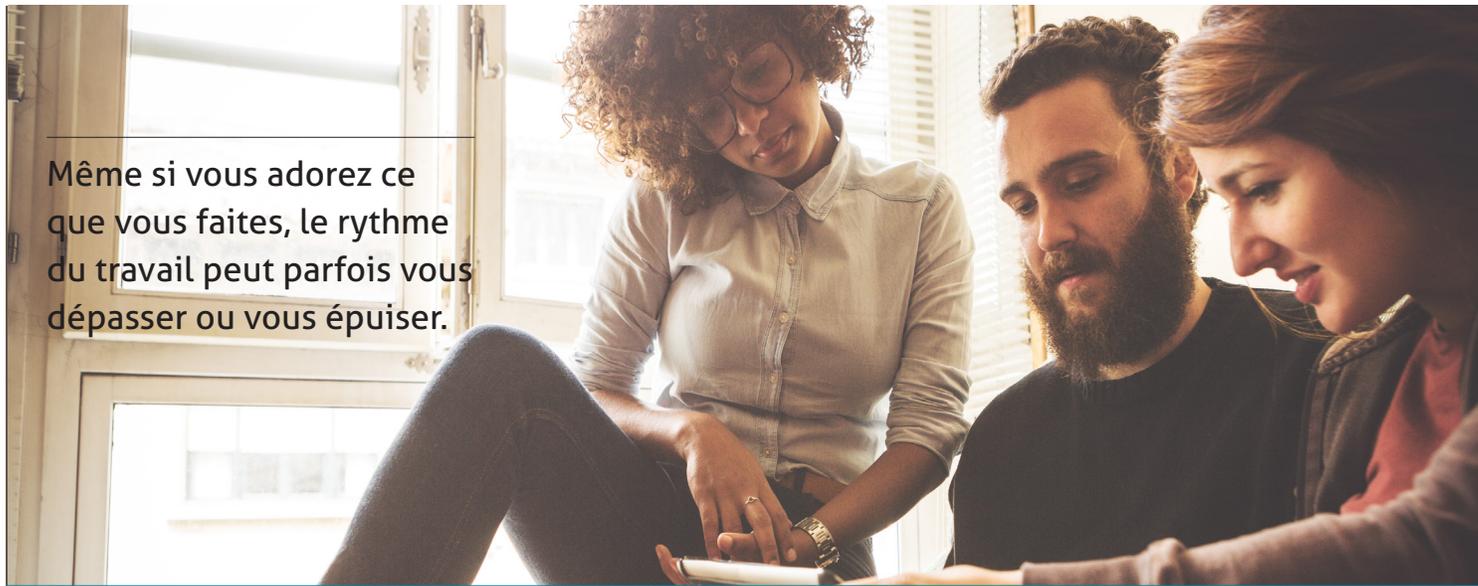




## Numéro 10

### Le mieux-être psychologique au travail

Même si vous adorez ce que vous faites, le rythme du travail peut parfois vous dépasser ou vous épuiser.



Plusieurs aspects de travail peuvent causer le stress : des problèmes avec des collègues; un patron\* exigeant; un client mécontent; une échéance imminente; trop de paperasse, et ainsi de suite.

Il est important de prendre le temps, au cours d'une journée de travail bien remplie, de se ressourcer et de refaire le plein d'énergie. Se détendre au travail est important, et il n'est pas nécessaire que cela soit difficile ou long. Investir un moment, même très court, dans la détente peut souvent rapporter gros. En fait, les exercices ci-dessous peuvent libérer plus de temps qu'ils n'en exigent parce que vous devenez plus productif et efficace après vous être ressourcé.

Faites ces exercices de relaxation pour gérer votre stress, optimiser votre énergie et conserver une attitude saine et positive au travail. En quelques minutes seulement, vous vous sentirez plus détendu.

#### Premier exercice : la respiration profonde

La respiration profonde est une méthode de relaxation simple mais très efficace. Voici comment faire :

1. Prenez une longue inspiration. Inspirez lentement par le nez en gonflant l'abdomen, ce qui permettra à votre cage thoracique de prendre de l'expansion et de se remplir d'air.
2. Expirez par la bouche en vidant entièrement vos poumons et en imaginant votre stress, votre anxiété et votre tension quitter votre corps en même temps que l'air expiré
3. Efforcez-vous de vider votre esprit de toute pensée, de tout projet et de toute inquiétude; la seule chose que vous ayez à faire, c'est de vous détendre. Laissez les pensées négatives quitter votre esprit en même temps que vous expirez l'air de vos poumons
4. Ces trois étapes devraient vous prendre au moins dix secondes. Lorsque vous êtes prêt à reprendre le travail, laissez votre respiration revenir à la normale.

Cet exercice peut être fait n'importe où et ne prend que quelques secondes.



### Pourquoi cet exercice est-il utile?

Des études ont permis de démontrer que la zone du cerveau qui provoque une réaction de stress peut également déclencher une réaction de relaxation. En respirant ainsi pendant au moins dix secondes, vous faites passer votre cerveau du mode stress au mode détente et accordez une pause à votre corps et à votre esprit.

### Vous arrive-t-il d'être à court d'énergie dès le milieu de la journée?

Cet exercice de respiration peut vous aider à résister au coup de fatigue de l'après-midi. La respiration profonde facilite l'oxygénation du cerveau, vous rendant ainsi plus alerte et dynamique. Ainsi, au lieu de boire un autre café, de manger une barre de chocolat ou de prendre une aspirine pour prévenir le mal de tête, accordez-vous quelques secondes pour **R-E-S-P-I-R-E-R**.

### Second exercice : la méditation

Cet exercice est simple mais très efficace. Pour certaines personnes, la méditation semble intimidante parce qu'on l'assimile à la position assise pendant une longue période, à la discipline de l'esprit ou à une expérience religieuse ou spirituelle. Bien que la méditation soit tout cela, elle peut aussi être beaucoup plus simple. La méditation est simplement un moyen de se calmer l'esprit et de chasser les millions de pensées qui l'assaillent chaque jour. Voici comment faire :

1. Choisissez un endroit calme et confortable, et fermez les yeux.
2. Pensez à un mantra ou à un mot ou une expression positifs et inspirants. Par exemple, « la vie est belle! ».
3. Videz votre esprit et commencez à respirer profondément. Avec chaque respiration complète, répétez votre mantra en adoptant un certain rythme.

4. Continuez ainsi pendant au moins trois minutes. Si vous êtes distrait par une pensée ou une sensation physique, ramenez ensuite votre attention sur votre respiration et votre mantra. Vous devrez peut-être y revenir plusieurs fois. Ne vous inquiétez pas, cela est normal. Notre esprit a tendance à « vagabonder » et il faut de la pratique pour le calmer.

La science a permis de prouver que la méditation est une manière sûre et simple d'équilibrer notre état physique, émotionnel et mental. Ses innombrables bienfaits sont connus et pratiqués depuis des millénaires dans tous les pays et toutes les cultures.

Chacun éprouve le stress différemment, et nous ignorons souvent la quantité de stress que nous accumulons. L'un des plus grands avantages des exercices ci-dessus est d'évacuer ce stress de notre corps. Pratiqués régulièrement, ces exercices vous procureront une relaxation plus profonde, raviveront votre énergie, augmenteront votre capacité de concentration et vous apporteront un sentiment général de bien-être.

Il est possible d'être détendu au travail. Prendre du temps pour vous-même au cours de la journée n'est ni compliqué ni ne ralentit nécessairement votre productivité et votre rendement. En fait, c'est plutôt l'inverse qui se produit. Une fois détendu, vous remarquerez qu'une tâche qui vous semblait difficile ou impossible à régler devient tout à coup réalisable. Ce que vous croyiez être une pause supplémentaire indulgente pourrait en fait s'avérer un excellent coup de pouce à votre productivité, un avantage certain tant pour vous que pour votre employeur!



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)



**Homewood**  
Health | Santé