



## Communication à l'intention des participants

### Le stress au travail<sup>1</sup>

Le stress est une réaction physique, émotionnelle et comportementale aux événements de la vie qui se manifeste différemment chez chaque individu. En ayant une meilleure compréhension des diverses sources de stress et ses symptômes, vous pourrez plus facilement déterminer comment il vous affecte.

#### Le bon et le mauvais stress

Les gens ont tendance à penser que tout stress est mauvais, mais le stress peut aussi avoir des effets bénéfiques. En effet, une certaine dose de stress peut vous aider à accomplir vos tâches quotidiennes, à atteindre vos objectifs ou à respecter vos échéances. Celui-ci peut même vous permettre d'acquérir de nouvelles connaissances et de vous adapter au changement. Il est donc souvent une source de bonheur, de satisfaction ou de réussite.

Le stress devient mauvais lorsqu'il vous empêche de fonctionner au maximum de vos capacités. Il peut alors entraîner des réactions physiques, émotionnelles et comportementales négatives qui se traduiront par de l'insatisfaction ou de la frustration.

#### Les symptômes communs du stress

Certaines personnes ont des réactions physiques prononcées au stress et ces réactions sont différentes pour chacun. Voici les plus courantes :

- Fatigue émotionnelle (irritabilité, agacement, colère intense et manque de compassion)
- Fatigue physique
- Troubles du sommeil
- Augmentation de la susceptibilité aux maladies
- Difficulté à gérer les tâches quotidiennes
- Augmentation de l'anxiété et de la tension

Si vous éprouvez l'un de ces symptômes, vous devriez en discuter avec un professionnel de la santé pour vous aider à en déterminer la cause.

#### Les sources de stress

Le milieu de travail est l'une des principales sources de stress. Bien qu'il contribue à procurer une stabilité financière, une bonne estime de soi et une certaine structure, il peut également être une cause importante de stress. Si vous avez des conditions de travail stressantes, elles pourraient se faire ressentir en dehors du travail. Elles pourraient notamment entraîner de la colère et de la frustration à la maison, des problèmes conjugaux, des conflits familiaux ou un manque de temps à consacrer aux loisirs. Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail souligne quelques [facteurs de stress en milieu de travail](#).

Toutefois, le stress ne provient pas seulement du travail. Certaines sources externes comme des problèmes familiaux peuvent souvent avoir un impact sur le travail. Il peut s'agir de difficultés financières, du décès ou de la maladie d'un proche, d'un divorce, d'un nouveau mariage ou d'un déménagement. Les événements de la vie peuvent parfois être



## Communication à l'intention des participants

très stressants. C'est pourquoi il est important de faire régulièrement de l'introspection afin de détecter vos émotions et [votre niveau de stress](#).

### Stress ou épuisement professionnel?

Si vous êtes exposé à un stress excessif et prolongé, à des exigences élevées au travail ou à la maison et que vous vous sentez dépassé, vous pourriez souffrir d'épuisement professionnel, ce qui est différent du stress. Ce dernier se caractérise par une pression excessive qui demande trop de vous, alors que l'épuisement professionnel est un état constant de fatigue émotionnelle, mental et physique extrême, souvent caractérisé par un manque de motivation pour satisfaire aux exigences.

### Prévention et gestion

La réduction du stress exige des solutions à court et à long terme. Les solutions à court terme aident à diminuer votre stress immédiat, mais elles ne sont que temporaires. Dès qu'un nouveau facteur de stress apparaît, le niveau de stress remonte. Il est donc important de développer des stratégies personnelles d'adaptation à appliquer au quotidien. Trouver une solution à long terme vous aidera à réduire votre stress, même lorsque de nouveaux facteurs et défis se présenteront.

Le maintien d'une conciliation travail-famille adéquate est probablement encore plus important que la prévention et la gestion du stress. Selon le [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#), les personnes ayant un bon équilibre de vie sont plus satisfaites professionnellement et personnellement; elles sont aussi souvent en meilleure santé physique, émotionnelle et sociale. Santé Canada suggère quelques [astuces pour gérer le stress](#).

### Ressources

Lorsque vous éprouvez un stress excessif, il est souvent difficile de savoir vers qui se tourner. Vous trouverez ci-dessous une liste de ressources qui pourraient vous être utiles.

Les [programmes d'aide aux employés](#) sont des services de consultation confidentiels offerts aux employés dont les problèmes nuisent à leur rendement; ils sont habituellement payés par les employeurs. Adressez-vous à votre service de ressources humaines (ou l'équivalent) pour savoir si vous avez accès à ce type de services.

La [Société canadienne de psychologie](#) fournit une liste d'associations provinciales et territoriales pour vous aider à trouver un psychologue près de chez vous.

L'[Association canadienne pour la santé mentale](#) fournit des renseignements et des centres de ressources liés à la conciliation travail-famille.



ASSURANCE  
COLLECTIVE

## Communication à l'intention des participants

### Programmes en santé mentale par province et territoire

- [Alberta](#) (en anglais seulement)
- [Colombie-Britannique](#) (en anglais seulement)
- [Île du prince Édouard](#)
- [Manitoba](#)
- [Nouveau-Brunswick](#)
- [Nouvelle-Écosse](#)
- [Nunavut](#)
- [Ontario](#)
- [Québec](#)
- [Saskatchewan](#) (en anglais seulement)
- [Terre-neuve et Labrador](#) (en anglais seulement)
- [Territoires du Nord-Ouest](#)
- [Yukon](#)

### Sites Web connexes

- [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#)
- [Santé Canada : Gestion du stress](#)

<sup>1</sup> Cet article est offert gracieusement par Novus Santé<sup>MD</sup>, un des fournisseurs de notre offre *Équilibre en main*.



ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel l'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc. exerce ses activités.  
1 877 422-6487

[ia.ca](http://ia.ca)

MIKG-ACC (2022-08)