

10 conseils pour éviter l'épuisement professionnel



PENSEZ POSITIF !

Le fait de voir le bon côté des choses vous aidera à rester positif et moins stressé.



DEMANDER DE L'AIDE

Prévoir quelques heures pour faire une pause de temps en temps est une bonne idée. Demandez de l'aide pour couvrir vos tâches. Prenez du temps pour vous.



S'AFFIRMER : SAVOIR DIRE "NON".

Dites non si vous ne pouvez pas le faire. Ne tombez pas dans le piège de toujours dire "oui" à tout et de vous laisser submerger. C'est très courant.



PARLEZ À QUELQU'UN

Parler à un ami, un conseiller, un médecin ou même au bénéficiaire de soins lorsqu'on se sent stressé vaut mieux que de tout garder pour soi.



SOYEZ CONSCIENT DE VOUS-MÊME

Quelle est la cause de votre stress ? Est-il physique ? Mental ? Emotionnel ? Connaître le déclencheur peut vous aider à trouver la solution.



ALIMENTATION SAINE

Ravitaillez votre corps avec des aliments sains pour éviter la suralimentation, le stress et la prise de poids.



FAITES DE L'EXERCICE - SOYEZ ACTIFS

Il est important de prendre soin de votre santé physique pour éviter l'épuisement. Prenez le temps de prendre soin de vous.



PRENDRE DU TEMPS POUR SE DÉTENDRE

Trouvez le temps de faire quelque chose qui vous plaît et qui vous aide à vous détendre. Quelques exemples : écouter de la musique, se faire masser, méditer, faire du yoga ou passer du temps avec des amis.



GESTION DU TEMPS

Identifiez votre priorité du moment et traitez les choses moins importantes plus tard.



ACCEPTATION

Acceptez les choses que vous ne pouvez pas changer ou faire. Parfois, nous avons des attentes irréalistes envers nous-mêmes. Acceptez les choses qui sont hors de votre contrôle et comprenez qu'il y aura des bons et des mauvais jours.