

Être zen au travail : ça se peut!

Bonjour!

Selon les recherches du Centre d'études sur le stress humain, plusieurs activités peuvent s'avérer efficaces pour diminuer l'anxiété. Nous vous proposons donc des idées d'activités que vous pouvez intégrer facilement à votre quotidien!

1

Bouger en ayant du plaisir

Vous pouvez aller marcher pendant l'heure du dîner ou descendre quelques arrêts plus tôt en autobus.

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/BrochureAdulteActif_webs.pdf



2

Rire

<https://www.youtube.com/watch?v=PXSuN7zLcCY>
<https://www.youtube.com/watch?v=CBQtWHAeLZU>

3

Aider les autres et avoir un réseau social supportant

C'est déjà ce que vous faites au travail!



4

Caresser un animal

À votre retour à la maison ou chez un ami!



Être zen au travail : ça se peut!

5

Respirer profondément

ATTENTION si vous êtes une personne très anxieuse, les techniques de respiration abdominale/ méditation /yoga peuvent augmenter votre anxiété. Il est important d'arrêter l'exercice si vous hyper ventilez.

- **Respirations abdominales et cohérence cardiaque**
Vous pouvez inspirer profondément en gonflant le ventre et expirer en rentrant le ventre. Cet outil simple de cohérence cardiaque est très intéressant :
<https://www.youtube.com/watch?v=e3ypP87nX1M>
- **Méditation, pleine conscience et yoga**
Ce sont des outils laïques pour gérer l'anxiété. Il existe des méditations guidées par la voix gratuite :
<http://www.yogamonde.com/boutique/un-cadeau-pour-vous>
- **Chanter puisqu'il faut prendre de grandes respirations et le diaphragme est activé.**
Vous pouvez vous amuser à chanter à tue-tête en allant travailler en voiture (de préférence les fenêtres fermées)!



Autres activités relaxantes

Méthode de contractions musculaires de Jacobson :
<https://www.youtube.com/watch?v=2OX6imrv91o>

Enfin, selon un sondage, les répondants s'entendent qu'une semaine de travail de 4 jours et l'utilisation d'une banque de journées de congé permettent de diminuer l'anxiété des travailleurs.

BIBLIOGRAPHIE :

WAN N. La boîte à outils, Mammouth magazine, Centre d'études sur le stress humain, numéro 16, automne 2016.

LUPIEN, S. Par amour du stress, Éditions Au carré, 2013, 274 p.

Passez de joyeuses fêtes! Beaucoup de plaisir et de repos bien mérité!



Geneviève Cartier,
membre collaboratrice
Ergothérapeute à la Commission
scolaire de Laval