

## Le Stress Au Travail : Comment S'en Sortir

Nous l'avons vu dans l'actualité, beaucoup de gens subissent un stress important au travail, au point d'être plus souvent en arrêt maladie.

Ne pas finir un projet à temps, subir constamment des engueulades entre collègues, être méprisé par son supérieur, tout cela peut devenir pesant et transformer nos journées au travail en véritable enfer. Alors comment faire en sorte de diminuer votre niveau de stress dans un environnement aussi hostile? Soyons enthousiaste

Essayez de prendre une approche différente de votre travail ou de vos études : Ce n'est pas une corvée! Soyez enthousiaste de ce que vous faites, voyez plus long terme. Chacun apporte sa brique à notre société, ce que vous faites est utile tous, directement ou indirectement. Si vous étudiez, pensez aux avantages et normes que votre diplôme va vous apporter dans votre vie future! Outre la mention "BAC +X" sur votre CV, vous serez capable de vous adapter beaucoup plus facilement à votre futur travail. Et n'oubliez pas, avec la crise actuelle, beaucoup de personnes seraient prêtes à vous céder votre place plutôt qu'au chômage. Rangez votre bureau

Une thèse japonaise veut qu'un employé ne peut faire correctement son travail que si son bureau est parfaitement ordonné. Ne laissez que les outils dont vous avez besoin pour travailler, rangez ces feuilles qui traînent et assurez vous d'avoir un bureau parfaitement propre et ordonné : vous ne perdrez pas de temps à chercher ce dont vous avez besoin, et vous aurez l'esprit clair. Écoutez vite les provocations

Souvent, les gens ont tendance à ramener les problèmes de leur vie extérieure, au travail. Ils sont en colère ou malheureux, et vous voyant calmement installé et concentré sur votre travail, ils vont vouloir que vous vous sentiez comme eux et vont vous agresser. Dans ce genre de cas il faut absolument garder son calme et ne pas essayer de répondre sur le même ton. Soyez amical et, si possible, tentez de limiter la conversation un maximum. Répondre de manière agressive ne ferait qu'augmenter votre stress et celui de la personne qui vous agresse. Si cette personne ne semble pas vouloir abandonner son agression, faites une pause, partez une dizaine de minutes. Quand vous reviendrez elle se sera sûrement calmée et vous pourrez reprendre votre travail. Passez à autre chose

Vous n'avez pas reçu cette promotion que vous attendiez tellement? Ne vous inquiétez pas pour ça et passez à autre chose. Si vous vous persuadez que vous méritiez cette promotion, vous allez souffrir plus que de raison, alors que vous n'y pouvez rien. Continuez à travailler comme vous le faisiez et la bonne promotion finira par venir. Cette promotion n'est peut-être pas faite pour vous après tout, et qui sait, peut-être auriez du vous faire face à des situations extrêmement stressantes pour vous. Finalement, le fait que vous ne l'ayez pas reçu est peut-être une bonne chose?

## About the Author

Pour en savoir plus sur [Le Stress](#) et Les Méthodes Anti Stress, rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#). Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès que possible.