



Astuces pour libérer du stress au sein de l'équipe

Le stress est un phénomène répandu et en croissance dans nos milieux de travail. Charge de travail trop lourde, problèmes de rendement irrésolus, attentes imprécises, conflits non réglés entre collègues et difficultés personnelles font partie des causes les plus courantes. Le stress affecte tout le monde. C'est pourquoi il est crucial de le comprendre et de savoir le gérer.

Voici quelques exercices conçus pour aider votre équipe...

- À bien comprendre les causes du stress chez le personnel

- À gérer son stress et à développer sa résilience de manière proactive

- À partager ses stratégies de gestion du stress à votre invitation

Exercice 1 – Créer des espaces pour des solutions au stress

Nous ressentons tous du stress. Et notre façon de le gérer nous est propre. Donnez aux membres de votre équipe l'occasion de partager leurs trucs. **Installez un babillard ou créez-en un virtuel** pour les laisser s'exprimer : que font-elles et ils quand le stress monte? Place aux photos, aux mêmes et aux activités spéciales!

Aménagez une « **zone de recharge** » pour permettre à votre équipe de libérer un peu de tension. Pensez à en faire un lieu sans écran. Il ne reste plus qu'à fournir la tisane!

Exercice 2 – Organiser des journées « déstresse »

Oubliez les « vendredis décontractés ». Mettez plutôt l'accent sur la santé mentale en les remplaçant par des journées « déstresse ».

Choisissez le jour de la semaine qui sera ainsi nommé et invitez votre personnel à s'habiller pour relaxer. Pensez confort et enfiler vos tenues décontractées du dimanche après-midi.





Exercice 3 – Organiser des activités pour libérer le stress

Pour chaque stresser, une activité anti-stress! Voici quelques idées d'activité à faire au travail pour évacuer le stress.



En réunion

- La thérapie par le rire, vous connaissez? Demandez aux membres de votre équipe de créer un répertoire commun de leurs meilleures blagues et commencez chaque réunion par la farce du jour.
- La réunion s'annonce difficile et la tension est à son comble. Il faut peut-être juste briser la glace. Les activités de type « brise-glace » permettent justement de réchauffer l'atmosphère. Demandez à votre équipe quelles sont leurs activités favorites et prenez l'habitude de les mettre à l'ordre du jour au début de chaque réunion.



À l'heure du midi

- Un peu de quiétude au dîner est parfois tout ce qu'il faut pour se détendre. Respectez le besoin d'isolement des membres de votre équipe.
- Toutefois, si le moment semble opportun, proposez un repas collectif pour dissiper un peu le stress et renforcer l'esprit d'équipe.



Une pause s'impose

- Respectez celles et ceux qui préfèrent la tranquillité, mais offrez aux autres de faire une promenade ou une activité spéciale en groupe pour décompresser.
- Réglez l'horloge le temps de partager un moment de pleine conscience. (Utilisez l'activité Moments de pleine conscience, que vous trouverez sur le portail Ça va pas aujourd'hui.) Vous verrez, méditer en groupe est une activité étonnamment relaxante.
- Prenez une pause en équipe pour vous étirer ou faire une planche et des squats. Appelez ça « la pause active »!

Exercice 4 – Ranger pour moins stresser

Mettre de l'ordre dans le désordre, c'est aussi parfois traiter la cause du stress.

Accordez 30 minutes aux membres de votre équipe pour qu'ils aient le temps de ranger leur bureau. Faites jouer de la musique pour mettre un peu d'ambiance. Ou regardez ensemble des vidéos sur Marie Kondo et ses trucs de désencombrement.