



## ***Moyens pour favoriser le maintien de son équilibre personnel***

### **Au travail**

- Se fixer des objectifs réalistes;
- S'économiser, mettre ses limites et dire «non»;
- Entretenir de bonnes relations de travail : régler les conflits et les malentendus;
- Ne pas tout prendre sur son dos;
- Se donner le droit à l'erreur;
- Demander de l'aide, au besoin;
- S'accorder un espace pour «ventiler»;
- Organiser une transition entre le travail et la maison;
- Ne pas gaspiller son temps dans des causes perdues d'avance, des réunions interminables et des débats stériles;
- Introduire dans son emploi du temps des zones de stabilité qui ne demandent aucune effort d'adaptation;
- Rendre son travail plus stimulant, plus intéressant et plus gratifiant;
- Passer à autre chose quand ça bute;
- Recevoir ou aller se chercher de la supervision.

### **Dans sa vie affective**

- Mettre le focus sur ce qui va bien;
- Éviter l'agressivité gratuite qui ne sert pas à se défendre
- Éviter les contrariétés inutiles, ne pas se placer dans des situations embarrassantes et déplaisantes;
- Bien déterminer les limites de son territoire personnel;
- Chercher les marques de valorisation là où elles sont;
- Avoir un réseau de soutien, fuir les relations négatives;
- Laisser aux autres la responsabilité de leur vie;
- Éviter les remords et la ruminantion;
- Ne pas réprimer ses émotions.

### **Dans sa vie personnelle**

- Penser à soi, avoir des motivations personnelles, se faire plaisir;
- Être moins exigeant et plus indulgent;
- Rire, décompresser et évacuer son stress;
- Diversifier ses activités;
- Avoir une bonne alimentation et des repas réguliers;
- Prévoir des moments de détente, faire de la relaxation;
- Faire de l'exercice régulièrement;
- Faire attention aux stressseurs : tabac, café, sucre et alcool.