

Pas besoin d'un diagnostic médical pour savoir quand le stress est en train de vous rendre malade. Le remède, selon les experts ? Investissez davantage de vous-même dans votre travail : personnalité, ambitions, convictions, idées. Vous renforcerez ainsi votre capital confiance et vous serez mieux armé pour dominer la situation, au lieu de vous laisser dominer par elle.



Facteurs de stress

Solutions

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Je suis débordé ----- | Déleguez |
| 2. La technologie me rend fou ----- | Allez à l'essentiel |
| 3. Je n'ai pas mon mot à dire----- | Sortez de votre coquille |
| 4. Je déteste certains de mes collègues
qui me le rendent bien ----- | Faites un bout de chemin vers l'autre |
| 5. Ma famille a besoin de moi ----- | Trouvez un juste équilibre |
| 6. Mon travail m'ennuie ----- | Inventoriez vos tâches |
| 7. J'ai peur de perdre mon emploi ----- | Ménagez-vous une porte de sortie |

Tiré de Diane Peters/Reader's Digest décembre 2002

