



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Vivre avec le stress

Les embouteillages, la foule dans le métro, le paiement sur l'hypothèque, les adolescents difficiles, le manque de temps pour se détendre, les mauvais moments au travail... autant d'aspects courants de la vie moderne... autant de causes de stress.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress n'est pas un événement, mais plutôt votre réaction à l'événement. Lorsque votre corps répond physiquement et mentalement à des faits extérieurs difficiles, c'est le stress qui se manifeste. Le stress peut également être provoqué par des pensées, des émotions ou des attentes dont l'objet peut être réel ou imaginaire. Une phobie, par exemple, est une peur exagérée et parfois sans fondement qui peut soumettre son sujet à autant de stress qu'un danger réel. En outre, plusieurs petits faits d'apparence négligeable lorsque pris individuellement peuvent s'enchaîner de façon à provoquer une réaction de stress. En termes simples, le stress est le conflit qui s'établit entre les exigences de votre vie et les moyens dont vous disposez pour répondre à ces exigences.

Le stress est-il toujours mauvais ?

Non. Certains types de stress peuvent même être agréables - par exemple, ceux que vous ressentez en soutenant bruyamment votre équipe préférée. Beaucoup de gens donnent un meilleur rendement sous l'effet du stress. Le stress peut même être un stimulant puissant pour le développement personnel. Quand on doit faire quelque chose, on apprend à le faire. Ce genre de stress est appelé stress positif. Normalement, un peu de stress peut servir de stimulant. Trop de stress, par contre, peut user vos forces. Trop peu de stress peut aussi avoir un mauvais effet. L'inactivité soudaine qui accompagne la retraite après des années de travail exigeant peut être fortement stressante si le nouveau retraité ne découvre pas de nouveaux intérêts.

Se battre ou fuir

Face à un obstacle, l'être humain affronte ou fuit. C'est la réaction instinctive du corps face au stress. Les muscles se contractent et la respiration devient moins profonde tandis que le corps se prépare à agir. L'adrénaline et d'autres substances chimiques s'injectent dans le sang pour augmenter la force et l'endurance. Dans le passé, cette réaction comptait parmi les mécanismes de survie les plus importants de l'humanité. Elle nous permettait de

confronter les situations menaçantes lorsqu'il n'y avait pas d'autre issue ou de nous en échapper lorsque l'occasion se présentait. Toutefois, dans le monde plus contraignant que nous connaissons, certaines réactions de confrontation ou de fuite ne nous rendent pas nécessairement service. Une surconsommation de sucre ou de matières grasses, par exemple, pourrait être une réaction nocive de fuite. Nous savons que ces excès peuvent augmenter le taux de cholestérol si nous ne les contrôlons pas. Ceci peut à son tour provoquer le blocage et l'épaississement des artères ou d'autres problèmes de circulation. En même temps, des excès d'adrénaline peuvent avoir un effet de surmenage sur le cœur. Puisque la confrontation violente et la fuite ne sont pas des solutions courantes aux problèmes d'aujourd'hui, nous refoulons nos angoisses et nos frustrations et nous nous exposons ainsi aux maux liés au stress tels que les ulcères, les douleurs musculaires, les problèmes de la peau et même la perte des cheveux.

Reconnaître vos symptômes de stress

Lorsque vous êtes soumis à un stress excessif, votre corps vous le signale en présentant des signes de danger qui peuvent être physiques, émotionnels ou comportementaux. Les symptômes physiques peuvent se manifester sous forme de maux de tête, d'hypertension artérielle, de douleurs thoraciques, d'épuisement ou de fatigue des yeux. Parmi les signes émotionnels on peut compter la dépression, l'irritabilité, le manque de confiance, la colère et l'apathie. Au niveau du comportement, on peut constater l'alimentation excessive ou insuffisante, une consommation accrue de cigarettes ou d'alcool, les oublis, l'insomnie et la distraction au volant. Évidemment, ce ne sont pas les seuls signes. Il en existe beaucoup d'autres. Cependant, si vous retrouvez en vous quelques-uns des symptômes énumérés ci-dessus et s'ils se présentent de plus en plus souvent, il est probable que vous êtes sous l'influence du stress.

Qu'est-ce qu'un agent stressueur ?

Les causes du stress sont appelées «agents stressueurs» et ces derniers sont aussi nombreux que divers. Les contraintes financières, la vie dans des lieux surpeuplés, les critiques d'un superviseur, les problèmes interpersonnels, un décès dans la famille sont tous des agents stressueurs. Y en a-t-il dans votre vie? Des pensées stressantes vous traversent-elles l'esprit quand vous êtes inoccupé, seul ou sur le point de vous coucher ? Il est important d'identifier et d'essayer de comprendre vos propres agents stressueurs. En général, ce sont les choses qui incitent à la

colère ou qui énervent qui viennent d'abord à l'esprit. Mais d'autres facteurs, ceux qui suscitent la tristesse, la peur, l'étonnement, l'enthousiasme ou le bonheur peuvent également être des sources de stress. Il se peut même que vous créiez votre propre stress à travers vos pensées, émotions et attentes.

Les mots d'ordre du contrôle du stress

Le premier mot d'ordre est AGIR. Lorsque le stress est causé par quelque chose que vous pouvez influencer, AGISSEZ pour changer la situation. Beaucoup de gens disent que la cause principale du stress pour eux provient de ce qu'ils ont trop de choses à faire et trop peu de temps. Voici quelques conseils pour la gestion du temps. Faites des listes. Il est plus facile de se rappeler un travail à effectuer quand on dispose d'une note à cet effet.

1. Établissez des priorités. Effectuez les tâches importantes d'abord, pendant que vous disposez de l'énergie nécessaire.
2. Regroupez les tâches semblables. Faites tous vos appels téléphoniques dans un même laps de temps. Faites toutes vos courses en une seule sortie.
3. Évitez ceux qui vous font perdre du temps. Remettez le bavardage à un moment libre.
4. Déléguez des tâches. Vos collègues, enfants, conjoints ou amis ne peuvent-ils pas partager le travail?

Le deuxième mot d'ordre est ACCEPTER. Si vous n'y pouvez rien, il ne vous reste qu'à tenir bon, supporter, ACCEPTER. Apprenez à maîtriser vos pensées et vos impulsions, même si au début vous n'y arrivez pas. Lorsque vous sentez une montée de colère, comptez jusqu'à 10... ou 20 ! Récitez les tables de multiplications. Mémorisez un poème. Changez d'idée, puis revenez-y plus tard quand vous pourrez analyser le problème objectivement parce que vous serez plus calme. Ne vous laissez pas entraîner dans une réaction émotionnelle. Gardez les choses dans la bonne perspective. Évitez de dramatiser. Parfois, les mots que nous employons pour décrire les situations stressantes sont eux-mêmes chargés d'images émotionnelles qui peuvent aggraver le stress que nous ressentons. Dire que notre charge de travail nous «tue» ou que nos enfants nous font nous «arracher les cheveux» sont des exemples de notre tendance à dramatiser les choses. Beaucoup de gens font appel à la technique du monologue intérieur pour contrôler le stress. Ils se répètent une phrase qui les aide à accepter et à faire face aux situations stressantes. En voici quelques-unes.

- Un jour j'en rirai.
- C'est une expérience éducative.
- Un chapitre de plus pour mon livre.

N'oubliez pas que le sens de l'humour et une attitude positive sont des armes redoutables contre le stress. Si vous évitez de prendre les choses trop au sérieux et si vous êtes capable de vous concentrer sur le côté positif d'une situation, vous avez déjà fait de grands progrès vers une solution au problème.

Le troisième mot d'ordre : REMÉDIER. Les techniques de détente sont les meilleurs remèdes contre le stress. Quoique

votre corps possède la capacité de se détendre naturellement, cette capacité est souvent réduite par le stress constant. C'est pourquoi il se peut que cela demande un peu de pratique pour que votre corps retrouve sa capacité naturelle.

La respiration en profondeur est le moyen le plus rapide et plus facile de se détendre. Voici une technique : reposez, vos mains sur le ventre. Puis, inspirez de façon à remplir le fond de vos poumons en respirant du ventre et non de la poitrine. Inspirez en comptant jusqu'à 4 et expirez lentement en pensant à la détente. Un autre moyen d'atténuer le stress est de dégager la tension dans les groupes de muscles. La respiration profonde peut aider. D'abord, faites de tout votre corps en cherchant des groupes de muscles qui sont contractés. Commencez aux pieds, remontez par les jambes, jusqu'à ce que vous arriviez au cou et à la tête. À chaque endroit où vous sentez de la tension, inspirez à fond et imaginez la «dissolution» de la tension pendant l'expiration. L'autosuggestion est un autre moyen de se détendre. Il s'agit de laisser passer les pensées dans l'esprit, au hasard, sans y faire attention. Ensuite, répétez des choses comme :

- Je me sens calme et détendu.
- Mes mains sont chaudes et lourdes.
- Mon cœur bat lentement et régulièrement.

Vous pouvez contrôler le stress

Nous devons tous vivre avec le stress. Si nous l'évitons entièrement, nous ne serions pas vivants. En vous rappelant les mots d'ordre du stress et en les appliquant dans votre vie quotidienne, vous ressentirez bientôt une meilleure résistance au stress. Il se pourrait même que vous preniez plaisir à envisager les futures situations stressantes comme des défis à relever et à gagner. Oui, vous pouvez contrôler le stress. En même temps, il est important d'identifier les symptômes du stress. Si vous avez de la difficulté à faire face au stress dans votre vie, ou à tout autre problème, il pourrait s'avérer utile de chercher de l'aide auprès de votre conseiller PAE chez Les Consultants Shepell Ltée. Tous vos contacts avec votre conseiller demeurent strictement confidentiels.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328