

À l'aise...chez soi

NE LAISSEZ PAS LE STRESS S'EMPARER DE VOTRE VIE

L'augmentation du stress négatif lié à notre mode de vie effréné a contribué à une multiplication des cas de dépression et d'anxiété, des conflits au travail et des toxicomanies. Le stress peut aussi entraîner l'hypertension artérielle, des maladies cardiaques, le diabète et, à long terme, l'affaiblissement du système immunitaire qui peut à son tour résulter dans une sensibilité accrue aux infections virales, allant du rhume ordinaire au cancer.

Il importe alors de reconnaître le moment où votre niveau de stress atteint un point critique et de trouver des façons efficaces de gérer le stress avant qu'il n'affecte votre santé, votre travail ou vos relations personnelles.

Comment savoir que vous êtes stressé ?

Voici quelques indices :

Physique

- Tension musculaire • Maux de tête • Insomnie • Fatigue
- Maux de dos • Douleurs à la nuque
- Dérangements d'estomac • Grincement des dents
- Changement des habitudes alimentaires et de sommeil

Émotif

- Irritabilité • Anxiété • Frustration • Dépression • Inquiétudes • Nervosité
- Sautes d'humeur • Colère • Doutes personnels • Ressentiment

Mental

- Problèmes de concentration • Distraction • Léthargie • Pessimisme
- Perte de productivité • Confusion

Social

- Solitude • Critiques continuelles • Réduction des contacts sociaux
- Cris et exclamations • Isolement • Diminution de la libido

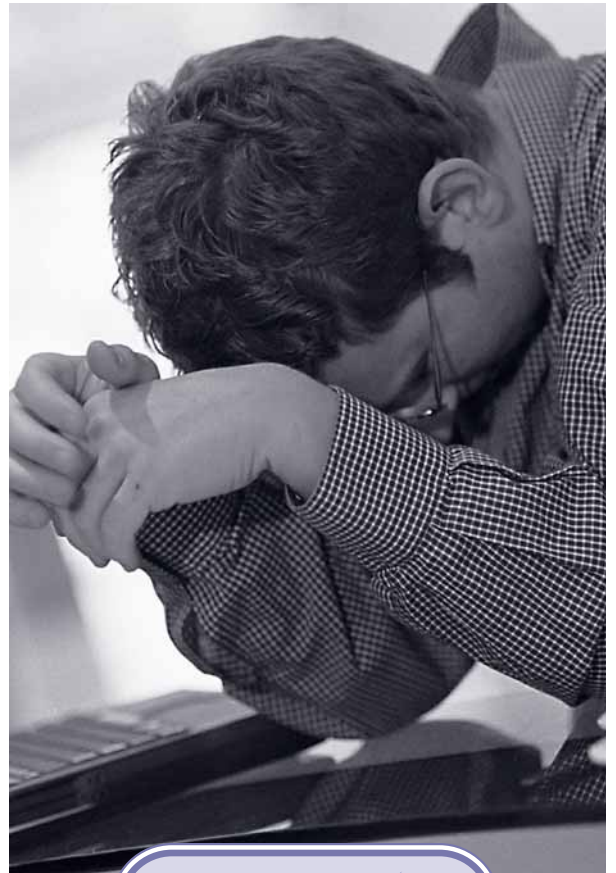
Droits d'auteur : Women First Healthcare, Inc., 2000.

Téléphonez au PAE de FGI pour de plus amples informations et des services de counseling. Des spécialistes peuvent vous aider à mieux concilier votre travail et votre vie privée ainsi qu'à régler une foule de problèmes, notamment la dépression, les problèmes professionnels et ceux qui ont trait aux dépendances ou à la vie conjugale et familiale.



Ce service vous est offert gratuitement car c'est votre employeur qui en assume le coût.

Composez le 1 800 363-3872.



Dans ce numéro :

- ▶ Gestion du stress
- ▶ L'amour-propre est une qualité
- ▶ La résilience ou la capacité de rebondir

GESTION DU STRESS

Il y a deux façons de composer avec le stress : une manière saine qui réduit ou élimine ses effets néfastes, et une manière malsaine qui ne fait qu'aggraver les problèmes sous-jacents.

Les mauvaises façons de gérer le stress comprennent notamment des comportements compulsifs ou impulsifs comme le travail poussé à l'extrême, la surconsommation d'alcool ou de médicaments en vente libre ou sur ordonnance, la boulimie, le tabagisme, les dépenses excessives, l'érotomanie et le jeu compulsif. S'empiffrer de biscuits au chocolat ou soulager sa souffrance avec un verre de martini aide sans doute à atténuer le stress provisoirement, mais ne le fera pas disparaître. Les symptômes réapparaîtront et on n'aura que compliqué la situation en mettant en danger sa santé.

Il est essentiel alors d'apprendre comment gérer le stress d'une manière saine. Pour cela, il faut notamment savoir l'identifier, c'est-à-dire se sensibiliser aux symptômes, et appliquer les techniques de gestion du stress dès que ceux-ci apparaissent. Vous ne pouvez contourner les écueils de la vie, mais vous pouvez certainement changer votre réaction aux difficultés rencontrées.



Suivez les conseils suivants pour atténuer le stress négatif :

- 1. Faites de l'exercice.** L'activité physique est le remède le plus efficace pour contrer le stress. On dit souvent que l'exercice permet de faire le ménage dans sa tête et, par conséquent, d'aborder un problème différemment et de faire de meilleurs choix. Cela dit, il est important de faire examiner votre programme d'exercice par votre médecin avant de vous y mettre, notamment si vous n'avez pas fait d'activités physiques depuis un certain temps.
- 2. Dormez suffisamment.** Si vous faites de l'insomnie, essayez les stratégies suivantes : faites de l'exercice pendant la journée, mais évitez l'activité physique juste avant d'aller vous coucher; ne consommez pas d'alcool ou de caféine le soir; prenez un bain chaud avant d'aller au lit et essayez de vous coucher tous les soirs vers la même heure.
- 3. Surveillez votre alimentation.** L'alcool, la caféine, le sucre et les matières grasses nuisent à la capacité du corps d'évacuer le stress. Un régime équilibré de fruits, de légumes, de produits céréaliers à grains entiers et d'aliments riches en protéines mais faibles en gras vous faciliteront la tâche.
- 4. Essayez de régler les problèmes dès qu'ils se présentent.** Affronter un problème est moins stressant que de le mettre de côté pour le régler plus tard.
- 5. Planifiez votre temps.** Établissez des priorités et réglez une question à la fois. Favorisez les tâches qui vous donnent le plus de résultats.
- 6. Respirez !** Une bonne technique de respiration calme les nerfs et améliore la concentration.
- 7. Détendez-vous !** Lisez un livre, allez au cinéma ou écoutez de la musique. Prenez le temps d'apaiser votre âme. Faites-vous plaisir en vous accordant un massage. Les massages améliorent le flux sanguin ainsi que la qualité du sommeil. Ils diminuent la tension artérielle et la fatigue, favorisent le bien-être et remontent le moral.
- 8. Parlez de vos problèmes.** Discutez de vos tracas avec des amis, avec un conseiller, un groupe de soutien ou des membres de la famille de confiance.
- 9. Amusez-vous.** Bon nombre d'entre nous sommes tellement préoccupés par les responsabilités au travail et à la maison que nous avons tendance à oublier que le plaisir fait elle aussi partie de la vie. Faites une activité que vous aimez, que ce soit du jardinage, des sports ou votre passe-temps favori, ou rencontrez des amis.
- 10. ET SURTOUT, RENONCEZ À LA PERFECTION !**



L'amour-propre est une qualité

Il nous arrive tous d'avoir de temps en temps une image négative de nous-mêmes ou de notre vie. Pour une personne exposée à un stress aigu, ces idées peuvent prendre une telle ampleur qu'elles minent son estime de soi en lui donnant l'impression d'être incompétente et impuissante face aux problèmes.

L'estime de soi est un aspect important du bien-être mental. Quelqu'un qui a développé une bonne estime de soi croit en lui-même, est motivé et respire la joie de vivre. Ce sont en effet les ingrédients de la réussite dans tous les domaines de la vie. Mais qu'entend-on au juste par estime de soi ?

L'estime de soi est l'opinion que l'on a de soi-même et de sa capacité de composer avec les difficultés rencontrées. Si la personne a une faible estime de soi, elle a plus tendance à percevoir les événements de sa vie, réels ou imaginaires, de façon négative, ce qui ne fait qu'accroître le stress.

Une saine estime de soi est la capacité de s'évaluer justement tout en étant capable de s'accepter et de s'estimer inconditionnellement. Cela veut dire non seulement qu'on évalue ses forces de manière réaliste, mais aussi qu'on reconnaît ses limites, l'apanage de tout être humain, tout en ne cessant d'avoir une bonne opinion de soi.

Pour y arriver et améliorer son estime de soi, il faut faire trois choses : oublier, pardonner et accepter. Cela implique de passer l'éponge sur les échecs du passé et de ne pas s'en vouloir pour les défauts constatés. Concentrez-vous donc sur vos forces et vos qualités. Suivez l'exemple de vos amis et soyez gentil et tolérant envers vous-même. Si vous vous traitez comme quelqu'un d'important, qui mérite d'être bien dans sa peau et qu'on s'occupe de lui, vous deviendrez petit à petit cette personne.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- de 75 % à 90 % des consultations médicales ont pour objet une maladie ou un trouble liés au stress ?
- les tranquillisants, antidépresseurs et anxiolytiques représentent un quart des ordonnances prescrites ?
- l'année passée, les maladies mentales et les toxicomanies coûtaient à l'économie canadienne une perte de productivité de 33 milliards de dollars ?
- 40 % du roulement du personnel est lié au stress au travail ?
- 1,4 millions des canadiens actifs souffrent de dépression ?

À l'aise... chez soi

La résilience ou la capacité de rebondir

On a besoin de résilience pour surmonter les difficultés de la vie. Si c'est une qualité que la plupart d'entre nous possédons, certains gens semblent se rétablir d'un contretemps ou d'une déception plus facilement que d'autres. Ces personnes dynamiques s'épanouissent dans des conditions sans cesse changeantes. Elles sont flexibles, sociables, créatives et tirent profit de leurs expériences. Aux prises avec une grande difficulté, elles ne se plaignent pas en disant que la vie est injuste, mais retrouvent leur équilibre pour s'en sortir plus fortes que jamais.

Renforcer sa résilience permet de composer plus facilement avec toute mésaventure et d'atténuer le stress lié aux contretemps. Les personnes faisant preuve de résilience ont des traits en commun. En développant ces caractéristiques, vous pourrez vous aussi réduire vos stress et améliorer votre capacité de rebondir.



Voyez le monde avec les yeux d'un enfant.

Étonnez-vous des choses, expérimentez et riez de vos blessures et erreurs.

Tirez parti des expériences.

Laissez-vous instruire par les nouvelles expériences, qu'elles soient prévues ou non. Demandez-vous ce que vous avez appris de vos expériences.

Ayez une bonne estime de vous-même.

Tirer ou non une leçon d'une mauvaise expérience dépend du degré d'estime de soi, qui détermine également notre capacité d'accepter des critiques constructives. Une bonne estime de soi permet d'entendre les compliments et de se défendre des remarques vexantes.

Croyez en vous-même.

La confiance en soi vous permet de prendre des risques sans avoir besoin de l'autorisation ou du réconfort d'autres personnes. Sachez connaître vos forces et compter sur elles.

Entretenez vos relations amicales et amoureuses.

Selon des recherches, les gens qui ont des relations affectueuses avec leur famille et leurs amis résistent mieux au stress et sont moins souvent malades. Le fait de parler à sa famille ou aux amis diminue l'impact des contretemps et favorise l'amour-propre et la confiance en soi.

Soyez empathique.

Considérez la situation du point de vue des autres, même si celui-ci ne correspond pas au vôtre.

Tirez des leçons des expériences de la vie.

L'école de la vie constitue un antidote au sentiment d'être victime. Les personnes faisant preuve de résilience assimilent ce qu'elles ont appris des situations éprouvantes du point de vue émotif et appliquent ces acquis à leur vie quotidienne.

Pour d'autres renseignements ou des services de counseling ou des Solutions Travail-Famille, appelez votre programme d'aide aux employés (PAE). Ce service confidentiel est gratuit pour vous et votre famille.

1 800 363-3872

(en français)

1 800 268-5211

(English)

Visitez aussi notre site Web à **www.fgiworldmembers.com** pour d'autres renseignements et ressources.

Vos suggestions de sujets à couvrir dans *À l'aise... chez soi* sont les bienvenues. Communiquez avec **Barbara Jaworski**, directrice des Solutions Travail-Famille et Mieux-être, par courriel à bjaworski@fgiworld.com, par la poste à l'adresse ci-dessous ou par téléphone au **1 800 263-4533**.

FGI

10 Commerce Valley Drive East
Suite 200
Thornhill, ON L3T 7N7

