

Qu'est-ce que le stress ?

Stress est un mot que nous entendons ou que nous utilisons tous les jours. Mais, que signifie-t-il vraiment? Pour mieux le prévenir, l'atténuer ou le gérer, peut-être devrions-nous mieux le comprendre.

En principe, le stress est une réaction physique ou émotionnelle à un événement ou à une situation difficile. Lorsqu'un événement se produit, nous cherchons immédiatement à déterminer ce que nous ressentons – de l'irritation, de l'accablement, de la colère, de l'enthousiasme ou de la crainte – et notre façon d'y réagir. Si nous décidons que la situation est vraiment difficile à gérer, inconsciemment, nous la qualifions de stressante et nous réagissons en conséquence.

Le stress peut être sain s'il nous permet d'améliorer notre rendement; cependant, lorsqu'il épuise nos ressources physiques et mentales, il devient malsain. En somme, le stress est normal et inévitable; si nous savons reconnaître et gérer ce qui déclenche en nous une réaction de stress, nous serons en mesure de le maîtriser.

Voici des explications qui vous aideront à mieux comprendre le stress et ses répercussions.

La réaction au stress

En situation de stress, la première réaction physique consiste à combattre ou à fuir. Le corps mobilise alors toutes ses énergies et libère de l'adrénaline. Si les facteurs de stress ayant provoqué la réaction initiale persistent, votre corps commencera à puiser dans sa réserve de sucre et de graisses. Si la situation n'est pas corrigée, vos sources d'énergie s'épuiseront rapidement. Les réactions physiques au stress comprennent la tension musculaire, l'insomnie, l'accélération du rythme cardiaque et un nœud dans l'estomac. Un niveau élevé de stress pourrait aussi entraîner une maladie cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Chez plusieurs personnes, des réactions émotionnelles et comportementales s'ajoutent aux réactions physiques, entre autres, une consommation excessive d'aliments ou d'alcool, un repli sur soi ou la dépression.

Les facteurs de stress sont différents pour chacun

Le stress est directement lié au type de personnalité et aux habiletés d'adaptation de chacun. Qu'il s'agisse de petits tracasseries quotidiens ou d'événements majeurs de la vie, toutes les situations, même si elles sont positives, peuvent être des sources de stress.

Les bouchons de circulation, les échéances et les désaccords engendrent du stress; la perte d'un emploi ou le décès d'un être cher sont certainement les plus grands facteurs de stress pouvant nous toucher. D'autre part, un mariage ou une promotion, qui sont sans contredit des expériences heureuses, peuvent aussi se révéler stressants.

Reconnaitre vos symptômes de stress

Il est important de savoir reconnaître des réactions malsaines au stress, car elles indiquent la nécessité d'apprendre à les gérer. Les symptômes de stress varient d'une personne à l'autre; en voici quelques-uns :

- l'irritabilité
- une tendance à se plaindre, à rejeter le blâme ou à critiquer
- de la difficulté à s'endormir et à obtenir un sommeil réparateur

- des maux de tête, de dos, d'estomac; des gripes ou des rhumes fréquents
- de la difficulté à se concentrer
- une absence de motivation

Gérer votre stress

Il n'existe aucune recette miracle permettant de gérer le stress. Vous devrez trouver ce qui fonctionne pour vous en raison de votre personnalité, de votre tempérament, de votre travail et de votre situation familiale. Voici donc quelques suggestions en ce sens :

- Apprenez à reconnaître vos symptômes de stress
- Examinez votre mode de vie et, s'il y a lieu, apportez les changements qui s'imposent
- Si vous pouvez modifier certaines choses, faites-le. Cependant, apprenez à accepter et à gérer ce que vous ne pouvez modifier.
- Efforcez-vous de simplifier votre vie. Vos enfants ont-ils vraiment besoin de participer à une activité tous les soirs? Réduisez vos activités personnelles. Demeurez à la maison et consacrez du temps à votre famille.
- Admettez que vous ne pouvez tout faire et apprenez à dire *non*.
- Classez vos tâches par ordre de priorités et répartissez chacune en petites étapes faciles à gérer.
- Déléguez ou éliminez les tâches qui ne sont pas essentielles.

Adoptez un mode de vie sain

La santé physique et la santé émotionnelle sont intimement liées. Voici des suggestions qui vous aideront à atténuer le stress dans votre esprit et dans votre corps :

- Pour réduire les effets du stress, utilisez des techniques de relaxation telles que le yoga, la méditation ou la respiration en profondeur.
- L'activité physique est le meilleur remède au stress. Intégrez à votre routine des activités physiques légères plusieurs fois par semaine.
- Adoptez une saine alimentation et reposez-vous suffisamment. Prévoyez du temps pour vous à votre horaire.
- Passez de bons moments avec votre famille et vos amis. Il s'agit là d'un excellent moyen de refaire le plein d'énergie qui vous permettra de surmonter les difficultés de la vie.

En comprenant ce qu'est le stress et ce qui le déclenche, vous serez mieux en mesure de gérer ses répercussions dans votre vie. Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements à ce sujet ou des idées sur les moyens de comprendre et gérer le stress, communiquez avec un professionnel dans ce domaine; celui-ci sera en mesure de vous apporter du soutien.

Les renseignements et les ressources dans ce document vous sont fournis à titre d'information seulement. Ils ne devraient pas être interprétés comme étant des conseils prodigués par votre employeur, un médecin ou toute personne ou organisation autre que Shepell-fgi. Les renseignements médicaux sont de nature générale et ne devraient pas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. S'il s'agit d'une urgence médicale, consultez immédiatement un professionnel de la santé.