

La gestion du stress



Le stress et ses déclencheurs

Le stress est un aspect normal de la vie. Nous vivons tous des périodes de stress à un moment ou autre. Cependant, certaines personnes souffrent de stress de manière si fréquente ou si intense que leur qualité de vie en est sérieusement affectée. Les sources de stress sont nombreuses et variées :

- ◇ relations interpersonnelles;
- ◇ vie professionnelle;
- ◇ études;
- ◇ maladie;
- ◇ changements des circonstances de vie comme le mariage, la retraite, le divorce;
- ◇ activités et tâches du quotidien;
- ◇ évènements positifs comme des jours fériés ou des fêtes;
- ◇ jongler diverses tâches en même temps.



Certaines personnes savent bien ce qui les stresse et donc peuvent efficacement prévenir et gérer ce stress alors que d'autres ont plus de difficulté. Apprendre à reconnaître ses sources de stress est un aspect clé de la gestion du stress. Si vous ressentez souvent du stress, prenez le temps de considérer quels pourraient être vos éléments déclencheurs.

Les symptômes du stress

Certaines personnes ne se rendent pas compte du stress qu'elles ressentent avant que des symptômes se manifestent, dont :

- ◇ irritabilité ou mauvaise humeur;
- ◇ sommeil interrompu;
- ◇ inquiétude ou anxiété;
- ◇ douleur dans le dos ou le cou;
- ◇ maux de tête fréquents, de faible intensité à la migraine;
- ◇ troubles digestifs;
- ◇ hausse de la pression artérielle;
- ◇ baisse ou hausse de l'appétit;
- ◇ éruptions cutanées;
- ◇ douleur à la poitrine;
- ◇ hausse de la sévérité de problèmes physiques;
- ◇ plus grande vulnérabilité au rhume ou à la grippe et une plus longue période de rétablissement.

Ces symptômes affectent la qualité de la vie, et les personnes souffrant de stress remarqueront peut-être une diminution de leur rendement au travail ou une détérioration de leurs relations interpersonnelles. Certaines des stratégies proposées dans cette fiche pourraient vous être utiles. Vous pourriez aussi consulter votre spécialiste de la santé mentale pour obtenir du soutien supplémentaire.

Stratégies de gestion de stress

- 1) **Identifier vos éléments déclencheurs** pour voir s'il y en a que vous pouvez mieux contrôler. Il y a des choses qui sont hors de votre contrôle comme, par exemple, si votre emploi demande de travailler avec des échéances fixes, vous ne pouvez contrôler cela sans changer d'emploi, mais vous pouvez modifier certains aspects de votre horaire comme prendre des pauses pour dîner tous les jours ou vous coucher plus tôt pour avoir plus d'énergie au quotidien.
- 2) **Faire de l'exercice** ou pratiquer un sport chaque jour, en plus d'être un élément clé d'un mode vie sain et équilibré, peut vous aider à vous détendre et vous donner plus d'énergie.
- 3) Avoir de **saines habitudes de sommeil et surveiller votre alimentation**.
- 4) **Réserver du temps** pour la famille, les amis et les passe-temps. La plupart des gens savent que c'est important, mais nous ne le faisons pas tous. Si vous avez de la difficulté à prendre du temps pour ces activités, essayez de prévoir des moments précis dans votre horaire pour vous y consacrer, comme un soir par semaine pour rencontrer des amis ou faire une activité que vous aimez, ou réserver une journée de la fin de semaine pour rester à la maison et vous détendre.
- 5) **Apprendre des stratégies de résolution de problèmes** peut vous aider à clarifier le problème, à faire un remue-méninge pour chercher des solutions, en évaluer les avantages et les inconvénients, et ensuite mettre en œuvre la solution choisie. Veuillez consulter la fiche d'information *Résoudre ses problèmes* pour en savoir plus.
- 6) **Apprendre des techniques de relaxation** comme la respiration contrôlée ou la relaxation musculaire progressive vous aidera à entraîner vos corps et votre esprit à être plus détendu. Ces techniques doivent être pratiquées régulièrement pour être efficaces. Veuillez consulter les fiches d'information *Technique de relaxation* et *La relaxation musculaire progressive* pour en savoir plus.
- 7) Consulter un ou une spécialiste de **la communication efficace et de l'assertivité** pour apprendre à mieux faire face aux situations qui vous posent défis et donc réduire votre niveau de stress. Veuillez consulter la fiche d'information *L'assertivité ou l'affirmation de soi* pour en savoir plus.
- 8) Enfin, mais non le moindre, tentez de déceler si **un mode de pensée négatif** ne contribuerait pas à votre stress. Les pensées négatives peuvent hausser notre niveau d'inquiétude plus que nécessaire et donc augmenter notre stress. Il est alors plus difficile de poser des actions positives. Veuillez consulter les fiches d'information *Les pensées et les émotions*, *Analyser ses pensées* et *Modifier son mode de pensée* pour plus d'information.

