



Septembre 2017

CHACUN SON STRESS...

Dans le langage commun, le stress a une connotation négative. Dans les faits, le stress est une réaction d'adaptation de l'organisme face à une demande qui lui est faite. L'achat d'une première maison, tomber enceinte, perdre son emploi, ce sont tous des événements qui bouleversent nos repères et nous demandent de s'adapter. Mais avant tout, distinguons Stress, qui est la réaction, les effets sur l'organisme et Stresseur, qui est la source de stress, l'événement, la situation, etc.

Indices de stress

Le stress est réel. Il peut se manifester au niveau physique, par des tensions musculaires, une accélération du rythme cardiaque, des difficultés respiratoires, des maux de tête, des affections de la peau, des troubles digestifs, etc. Les effets peuvent être vécus au niveau psychologique, par de l'anxiété, de l'irritabilité, de la fatigue, de l'insatisfaction, etc. Nous pouvons aussi voir des manifestations dans nos comportements : augmentation de la consommation de tabac, d'alcool, de café, de médicaments, des excès ou des manques dans la nourriture, etc.

Facteurs de stress

Quant aux facteurs de stress, il en existe un nombre considérable et ce à plusieurs niveaux. Voici quelques exemples : au niveau relationnel (conflit, problème de communication, divorce), situationnel (décès, accident, déménagement), organisationnel (manque de clarté dans les rôles ou tâches, surcharge de travail, insécurité d'emploi, nouveaux outils informatiques).

Même s'il existe des facteurs de stress, notre façon d'interpréter les événements influencera notre niveau de stress. La signification que l'on donne à la situation déterminera s'il y a ou non présence de stress. En fait, le stress apparaît dès que



l'on croit que nous n'avons pas les ressources pour faire face à la demande. Par exemple: j'ai un nouveau mandat et j'ai peur de manquer de temps pour le réaliser. Je peux aussi craindre de dépasser mon budget, de pas avoir de personnel compétent ou croire que je n'ai tout simplement pas assez de connaissances ou de compétences pour l'accomplir. La perception que l'on a de pouvoir bien gérer la situation est donc un élément déterminant dans l'intensité du stress vécu.

Attention, indépendamment de nos symptômes et de la source de stress, la durée dans le temps peut nous conduire à l'épuisement. Au début, le stress peut agir comme un stimulant en éveillant nos mécanismes de survie et en mobilisant toute l'énergie disponible. Si la demande persiste ou que les stressseurs sont trop fréquents ou trop intenses, que nos stratégies d'adaptation ne suffisent plus, nos ressources s'épuisent et c'est la maladie qui apparaît.

Quelques pistes

Pour avoir une stratégie globale en matière de gestion du stress, les ressources que je vous propose d'explorer ciblent le corps, les attitudes psychologiques et le comportement.

Au niveau du corps, il existe diverses approches pour apprendre à réduire l'état de tension qu'engendrent les situations de stress : relaxation musculaire, techniques de respiration, yoga, «stretching», gymnastique sensorielle, etc. L'activité physique permet également d'évacuer un trop plein tout en apportant une sensation de détente.

Dans les actions que l'on peut choisir pour recharger ses batteries, mentionnons ces quelques exemples :

- S'accorder quelques minutes pour ne rien faire, sortir prendre l'air, flatter un animal domestique; prendre une tisane ou se préparer un bon repas...
- Avoir des loisirs et des activités qui nous divertissent en dehors du travail: jardiner, écouter ou jouer de la musique, dessiner, créer...
- Entretenir des relations qui nous permettent d'aimer, de rire, d'être nous-même.

Gérer le stress est un choix. Nous cultivons parfois une valorisation à être stressé, à se croire surhumain. Nous dépensons aussi beaucoup d'énergie à lutter contre la vie. Choisir de développer ces quelques attitudes pourrait s'avérer des pistes intéressantes de cheminement :

- S'estimer assez pour prendre soin de soi;
- Ralentir et accepter de prendre du recul;
- Consentir au repos et apprendre à accueillir ce qui est;
- Développer ses habiletés à relativiser, à dédramatiser pour ensuite ajuster ses actions;
- Réfléchir à la façon dont on perçoit le monde et transformer les situations problématiques en opportunités;
- Définir ses valeurs et ses besoins et prendre la responsabilité d'agir dans leurs sens;
- Accepter d'être aidé. Nous avons parfois besoin d'un autre regard ou d'un appui pour traverser une étape de notre vie.

Avoir une gestion efficace du stress repose sur le fait de cultiver une hygiène de vie qui met en œuvre des moyens appropriés de faire face aux situations de stress. Comme vous seul pouvez vraiment savoir ce qui vous stresse, gérer le stress est un projet où les premiers pas à faire sont de reconnaître vos propres symptômes, d'en rechercher les raisons et ensuite, d'organiser votre vie en conséquence.

Produit par l'équipe de



819 569-0971 isosante.com

RÉFÉRENCES

Abel P. Edmond (2003) "Travailler sans y laisser sa peau, comment gérer le stress professionnel et prévenir l'épuisement". Les éditions Québecor, Outremont, Québec.

Solye H. (1975) « Le stress de la vie: le problème de l'adaptation ». Les éditions Agence d'Arc Inc. Montréal.