



LE STRESS APPRIVOISÉ



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Le saviez-vous?

- Le stress est un facteur de risque associé aux maladies du cœur et aux AVC.
- Environ le quart des Canadiens et Canadiennes signalent ressentir une part élevée de stress.
- Peu importe où vous vivez, les pressions de la vie de tous les jours peuvent avoir un impact sur votre bien-être.
- Lorsqu'il devient impossible d'éviter un excès de stress, il faut avoir une stratégie.

Ce livret vous aidera à comprendre et à contrôler le stress dans votre vie.

PARTIE 1

- 1 Qu'est-ce que le stress?
- 2 Vérifiez votre indice de stress
- 3 Comprendre le stress
- 4 La réaction au stress
- 5 Stades de réaction au stress
- 7 Prévenir le stress

PARTIE 2

- 9 Le stress apprivoisé
- 19 Ressources utiles contre le stress





PARTIE 1

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

« Je suis tellement stressé ! »

Combien de fois entendons-nous quelqu'un prononcer ces mots? Combien de fois vous êtes-vous senti vous-même stressé? Peu importe qui vous êtes et où vous vivez, les pressions de la vie de tous les jours peuvent avoir un impact sur votre bien-être. Le stress fait partie de la vie.

Mais qu'est-ce que le stress? Est-il toujours nocif, ou peut-il vous faire progresser dans la vie?

On peut toujours dire qu'il existe du bon et du mauvais stress. Le bon stress peut être contrôlé. Il stimule et aide à atteindre l'équilibre entre toutes les responsabilités de votre vie. Le bon stress peut être géré.

Le mauvais stress peut vous faire ressentir une perte de contrôle. Il vous rend tendu jusqu'aux sueurs froides ou fait battre votre cœur furieusement. Il vous fait peur et peut vous faire sentir mal. Le mauvais stress est dangereux et il peut nuire à votre santé et à votre bonheur.

Chacun de nous ressent le stress à sa façon. Ce qui est stressant pour vous, pourrait ne pas inquiéter une autre personne, puisque chacun d'entre nous réagit différemment à une même situation.

Une fois confronté à un événement dérangeant, vous évaluez mentalement la situation et cherchez des façons de résoudre vos conflits intérieurs. Alors que vous tentez de faire face à cet événement, vous mobilisez vos mécanismes d'adaptation. Si vous croyez que vous pouvez réussir à surmonter la situation, vous ne la percevez plus comme stressante. Si vous concluez que les circonstances dépassent votre capacité d'y faire face, vous pouvez passer en mode « réaction au stress ».

Comment savoir si le stress est utile ou nuisible? Comment contrôler sa réaction au stress?

Vos perceptions, pensées et actions peuvent toutes faire la différence et changer un mauvais stress en bon stress. En comprenant votre personnalité et vos réactions en situation de stress, vous pouvez apprendre à y faire face de façon plus efficace.

Ce livret vous aidera à comprendre et à contrôler le stress dans votre vie.

VÉRIFIEZ VOTRE INDICE DE STRESS

« Regardez-la aller. Elle a tellement l'air stressé! »

Parfois, c'est plus facile de reconnaître le stress chez les autres que chez soi. Vous pourriez avoir appris à endurer plutôt qu'à surmonter le chaos émotif que provoque le stress. Les problèmes peuvent s'avérer difficiles à reconnaître lorsqu'ils sont devenus si familiers. Vous pouvez vous rendre la vie quotidienne misérable et la laisser affecter négativement votre santé physique, parfois de façon dramatique. Ou encore, vous pourriez ne pas être conscient ou désireux d'admettre que vous êtes stressé.

Le questionnaire qui suit vous permettra d'évaluer votre indice de stress.

VOUS ARRIVE-T-IL SOUVENT :	OUI / NON	OUI / NON
De négliger votre alimentation?		
D'essayer de tout faire vous-même?		
De perdre contrôle facilement?		
De fixer des buts irréalistes?		
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres?		
D'être impoli?		
De faire des « montagnes » avec des riens?		
D'attendre que les autres agissent à votre place?		
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?		
De déplorer votre manque d'organisation?		
D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées?		
De garder toutes vos émotions à l'intérieur?		
D'éviter ou de négliger l'activité physique?		
D'entretenir peu ou pas de relations capables de vous supporter?		
		D'utiliser des somnifères ou des tranquillisants sans consulter un médecin?
		De ne pas vous reposer suffisamment?
		De vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre?
		D'ignorer les symptômes de stress dans vos habitudes et attitudes?
		De remettre les choses à plus tard?
		De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses?
		De ne jamais prendre le temps de vous détendre pendant la journée?
		De potiner?
		De passer la journée à courir?
		De passer beaucoup de temps à vous plaindre de votre passé?
		De rarement prendre un répit du bruit et de la foule?

Donnez-vous 1 point pour chaque réponse « OUI »

RÉSULTAT TOTAL _____

CE QUE VOTRE RÉSULTAT SIGNIFIE

1 à 6 : Vous avez peu de soucis et généralement, votre vie présente peu de stress. C'est bien! Mais ne dépensez pas autant d'énergie à éviter les problèmes si ça signifie renoncer aux défis.

7 à 13 : Vous avez votre vie bien en main. Même si vous la contrôlez bien, essayez de faire de meilleurs choix et d'adopter de meilleures habitudes, car les vôtres pourraient vous causer du stress inutilement. Vous trouverez des conseils pratiques dans ce livret.

14 à 20 : Attention – Vous entrez dans la zone dangereuse! Vous souffrez peut-être même déjà de symptômes reliés au stress. Prenez du temps chaque jour pour évaluer vos choix et réfléchir sur les résultats qu'ils vous apportent. Les suggestions contenues dans ce livret vous permettront de reprendre le contrôle sur votre vie.

Plus de 20 : Alerte! Vous êtes dans la zone dangereuse. Pensez-y bien. Changez vos habitudes de vie. Améliorez votre alimentation. Faites de l'activité physique une habitude de tous les jours et surtout, apprenez de nouvelles façons de vous détendre. La course? Le tricot? Passer du temps avec les enfants? Essayez de modifier vos attitudes pour le mieux. Ce livret peut vous guider vers une vie plus saine et plus heureuse. Vous voudrez probablement en parler à votre médecin afin d'obtenir de l'aide supplémentaire.

Comprendre le stress

« Je ne crois pas vraiment être trop stressé, mais parfois c'est si difficile d'affronter certaines situations. »

Afin de vous en sortir, vous devez reconnaître le stress et ses effets sur vous. Examinez les causes de votre stress, vos pensées, vos impressions et vos réactions.

Surveillez les éléments stressants

Les situations stressantes sont appelées « éléments stressants ». Elles vous atteignent de toutes les directions, presque tout le temps. Les événements importants, tels que les déménagements, quitter l'école, changer d'emploi ou la perte d'un être cher peuvent provoquer du stress. Les activités routinières peuvent aussi contribuer à votre niveau de stress – les tracas quotidiens comme les embouteillages, la pression professionnelle et les responsabilités familiales. C'est votre attitude qui détermine vos réactions face à ces situations.

La réaction au stress

« Lorsque je suis en crise, attention. On ne sait jamais ce qui peut se produire. »

Le fait d'être conscient de vos réactions aux éléments stressants constitue la première étape d'une stratégie efficace de contrôle. Au moment où vous décidez que quelque chose vous stresse, vous pouvez instinctivement entrer dans une réaction de lutte ou de fuite. Cette réaction libère de l'adrénaline, une substance naturelle, et démarre la première étape de votre réaction au stress.

Chacun a sa façon propre d'y réagir. Vous pouvez ressentir des signes physiques comme une tension musculaire et de la difficulté à dormir (insomnie). Ou vous pouvez réagir par des poussées de larmes ou de colère.

La prochaine fois que vous vous sentirez stressé, recherchez vos signes de stress personnels. Ce sont les indices qui vous disent quand vous devez faire quelque chose pour réduire leur impact.



TRUC ANTI-STRESS

ÉTIREMENTS

Faites une pause! Détendez-vous. Fermez les yeux. Essayez de vous libérer l'esprit. Étirez-vous afin de vaincre le stress.

La tension musculaire est un signe courant de stress. La tension se centre souvent dans le cou ou la mâchoire. Vous pouvez soulager ce symptôme efficacement dès que vous le ressentez. Bougez délicatement la tête d'avant en arrière, de gauche à droite, et en cercle complet. Étirez votre mâchoire, et bougez-la lentement de gauche à droite et d'avant en arrière (si cette activité est douloureuse ou si vous avez subi des blessures au dos, au cou ou à la mâchoire, consultez d'abord votre dispensateur de soin).

STADES DE RÉACTION AU STRESS

Les éléments stressants peuvent vous faire passer à l'un ou l'autre des stades suivants :

Stade 1 : Mobilisation d'énergie

Votre organisme réagit à un événement stressant soudain et effrayant comme une collision évitée de justesse : c'est le stress primaire. Ou encore, si vous vous retrouvez volontairement en situation stressante, comme la veille de votre mariage, on parle de « stress secondaire ». Dans les deux cas, vous pourriez ressentir les symptômes suivants :

- un pouls accéléré
- une respiration rapide par petites bouffées
- des sueurs froides
- des papillons dans l'estomac – indigestion ou manque d'appétit
- des étourdissements ou des vertiges

Étape 2 : Consommation d'énergie

Si vous ne pouvez obtenir le soulagement du stade 1, votre organisme commencera à libérer des sucres et des gras emmagasinés et consommera ses ressources vitales. Ainsi, vous pourriez :

- vous sentir épuisé et sous pression
- ressentir de l'épuisement et une grande fatigue
- trop manger ou mal manger
- ressentir de l'anxiété ou de la tension
- avoir de la difficulté à vous concentrer

- souffrir de maladies comme le rhume ou la grippe
- empirer vos mauvaises habitudes, comme le tabagisme, les abus d'alcool ou de nourriture ou boire plus de café

Étape 3 : Épuisement

Si votre stress se maintient, il peut devenir chronique. Les besoins en énergie de votre organisme deviennent plus importants que sa capacité de la produire. Vous pourriez développer de graves maladies comme :

- maladies du cœur
- accident vasculaire cérébral (AVC)
- pression artérielle élevée
- maladie mentale (dépression)

Ou vous pourriez ressentir des symptômes comme :

- insomnie (difficulté à dormir)
- erreurs de jugement
- changements de personnalité

Effets sur la santé

« Ça fait des jours que je ne me sens pas bien. Je suis toujours fatigué. On dirait que le stress m'épuise. »

Trop de stress peut nuire à la santé. Des niveaux de stress élevés peuvent vous faire sentir tendu ou anxieux, provoquer des maux de tête, des troubles gastriques ou des symptômes qui rappellent d'anciennes maladies.

Vous pouvez adopter des méthodes malsaines de compensation, comme boire trop d'alcool, prendre trop de médicaments, avoir une mauvaise alimentation et blâmer les autres (soit un conjoint ou un parent). Certains cas extrêmes peuvent mener à la violence physique, le plus souvent contre des membres de la famille.

Le stress chronique peut entraîner des problèmes de santé mentale comme l'anxiété, qui va d'une inquiétude chronique et incontrôlable à de graves crises de panique, ou encore la dépression.

La dépression clinique non traitée peut entraîner le suicide dans 15 % des cas. Si vous ne pouvez vaincre la dépression, demandez de l'aide médicale!

Désirez-vous en savoir plus sur la dépression, l'anxiété et les autres maladies mentales? Communiquez avec votre bureau régional de l'Association canadienne pour la santé mentale. Visitez le site acsm.ca pour connaître le bureau le plus près de chez vous.

Maladies du cœur et AVC

Le stress peut avoir des conséquences mortelles. Ce facteur de risque est relié aux maladies du cœur et aux AVC. Environ le quart des Canadiens et Canadiennes signalent ressentir une part élevée de stress. Les personnes trop stressées peuvent souffrir des problèmes suivants :

- pression artérielle élevée
- taux élevés de cholestérol LDL ou « mauvais » cholestérol
- obésité
- diabète
- plaquettes sanguines plus susceptibles de former des caillots (de s'agglutiner à l'intérieur des vaisseaux sanguins)

Prenez conscience de vos éléments stressants et apprenez à leur faire face efficacement afin de pouvoir revenir sur la bonne voie et conserver un mode de vie sain.

Désirez-vous en savoir plus sur les maladies du cœur et les AVC? Visitez le fmcoeur.ca ou communiquez avec la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC au 1-888-473-INFO.

PRÉVENIR LE STRESS

« Mon meilleur truc pour prévenir le stress consiste à éviter les choses qui le provoquent. »

Envisagez ces stratégies fondamentales afin de prévenir ou d'éviter le stress dans votre vie de tous les jours. Elles semblent simples, mais les mettre en pratique peut s'avérer tout un défi ! Utilisez ces idées seules ou avec d'autres trucs anti-stress dont il est question dans ce livret.

1. Dites non.

Ne vous laissez pas dépasser en essayant de plaire à tout le monde en tout temps. Donnez-vous plutôt des objectifs personnels réalistes ainsi que des délais suffisants pour les atteindre. Priorisez vos activités. Apprenez à dire non aux choses qui ne font pas partie de vos priorités absolues.

2. Cessez de tout remettre à demain.

Si vous croyez que vous donnez votre meilleur rendement sous la pression, vous tentez peut-être de vous en convaincre. En fait, ça pourrait n'être qu'une excuse pour tout remettre à plus tard. Retarder les choses peut être source de stress. Prenez des décisions et préparez-vous à vivre avec leurs conséquences.

3. Demandez l'aide dont vous avez besoin.

Peu importe si vous êtes fort ou fier, il n'y a pas de honte à demander de l'aide quand vous en avez besoin. En évitant de le faire, vous pourriez vous imposer un stress inutile. Parfois il vaut mieux déléguer et demander aux autres de vous aider en leur confiant les tâches qu'ils peuvent accomplir.



TRUC ANTI-STRESS

FAITES UNE PAUSE COMÉDIE ET REMPLACEZ LE STRESS PAR LE RIRE

« Connais-tu celle
du gars... »

Le rire est le mécanisme antistress naturel de l'organisme. Assurez-vous d'en profiter. Faites une pause comédie lorsque vous en avez besoin. Regardez une comédie à la télé, sur DVD ou au cinéma. Ayez toujours à portée de la main une émission ou un livre que vous trouvez hilarant en cas d'urgence. Lisez les bandes dessinées du journal. La vie n'est pas drôle si vous n'en savourez pas le côté humoristique.



TRUC ANTI-STRESS

FAITES UNE PAUSE – ÉLOIGNEZ-VOUS DU STRESS

« Parfois je n'ai qu'à m'éloigner du stress pendant quelque temps pour me libérer les pensées et refaire le plein d'énergie. »

Évitez de prendre une autre tasse de café à la pause. Combattez plutôt votre stress en marchant. L'activité physique soulage le stress et la marche donne de l'énergie au corps et à l'esprit. Si vous préférez ne pas marcher seul, joignez-vous ou formez un club de marche avec des collègues ou des amis.



LE STRESS APPRIVOISÉ

« Bien sûr que je sais contrôler le stress :
en y faisant face! »

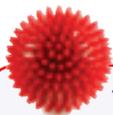
Il n'existe pas de méthode universelle de faire face à chaque situation. La deuxième partie de ce livret contient des renseignements sur le soutien et les ressources nécessaires à développer vos capacités antistress.

Afin de soutirer le maximum de ces renseignements, vous devez comprendre votre cycle de stress et comment contrôler votre réaction au stress. La première étape consiste à vous connaître vous-même et à comprendre votre style personnel de gestion du stress. On retrouve trois styles généralement reconnus. Vous pouvez utiliser l'un d'entre eux ou un mélange de ces styles, selon ce qui vous convient le mieux.

ORIENTÉ VERS LA TÂCHE : Vous vous sentez à l'aise d'analyser l'élément stressant et de prendre des mesures positives afin de faire directement face à la situation.

ORIENTÉ VERS LES ÉMOTIONS : Vous préférez traiter vos émotions et trouver du soutien social.

ORIENTÉ VERS LA DISTRACTION : Vous utilisez des sources externes telles que la musique ou l'activité physique afin de soulager votre esprit de son tourment.



TRUC ANTI-STRESS

Les objectifs irréalistes qui semblent impossibles à atteindre augmentent aussi votre stress. Essayez de vous définir des objectifs selon l'approche dite « **SENSÉ** ».

SPÉCIFIQUE Choisissez un objectif simple et mettez-le sur papier.

ENCOURAGEMENT Décidez quelle sera votre récompense lorsque vous aurez atteint votre objectif pour vous encourager?

NUMÉROTÉ Pouvez-vous compter ou cocher votre objectif sur une liste?

SUCCÈS Quelles sont vos chances de succès? Modifiez votre objectif s'il n'est pas réaliste.

ÉCHÉANCE Fixez une date spécifique et réaliste pour atteindre votre objectif.

SOULAGEZ LA TENSION ET RÉDUISEZ LE STRESS

« Quand la vie me rattrape, je sais qu'il me suffit de cesser de courir après elle. Mais parfois, je ne vais jamais assez vite pour prendre de l'avance. »

Lorsqu'il devient impossible d'éviter un excès de stress, il faut avoir une stratégie. La section qui suit vous aide à trouver des stratégies anti-stress. Certaines offrent un soulagement temporaire, tandis que d'autres vous aident à déterminer les causes de votre stress.

Avant de décider quels mécanismes de gestion du stress utiliser dans une situation donnée, posez-vous les trois questions suivantes :

Est-ce que le mécanisme choisi convient à la situation?

L'activité physique peut vous calmer, mais ne pas convenir à une entrevue d'emploi. Un exercice de respiration pourrait être plus approprié.

Est-ce que je choisis un mécanisme positif?

Ce ne sont pas toutes les méthodes de soulagement du stress qui vous conviennent. Les drogues et l'alcool sont des stratégies évidentes, mais leurs effets secondaires sont dangereux. Même certaines options saines, comme l'activité physique et les régimes, peuvent être dommageables si poussées à l'extrême. Le secret se trouve dans la modération.

Est-ce que le mécanisme choisi m'aidera à long terme?

Les gros problèmes exigent plus que des solutions à court terme. Dix minutes de respiration lente peuvent vous aider à traverser un moment stressant au travail, mais elles ne changeront ni la nature de votre travail, ni le stress qui l'accompagne. En lieu et place, discutez-en avec un ami ou un collègue digne de confiance et vous pourrez trouver une solution à tous vos problèmes.

Il existe trois types d'habiletés de gestion du stress : les habiletés physiques et comportementales, les habiletés cognitives et mentales et les habiletés personnelles et sociales. Chacun de ces trois types est utile pour vous permettre de faire face au stress dans votre vie. Certains peuvent vous attirer plus que d'autres en fonction des circonstances particulières.

Habiletés physiques et comportementales de gestion du stress

Les habiletés physiques et comportementales impliquent prendre soin de vous et demeurer en aussi bonne santé que possible. Voici quelques exemples de choses que vous pouvez faire afin de soulager votre stress.

Activité physique

L'activité peut vous libérer l'esprit, réduire votre tension et augmenter votre énergie. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent que les Canadiens et Canadiennes pratiquent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, par tranches de 10 minutes ou plus. Par exemple, la marche peut aider en fournissant de l'énergie en plus d'un changement de décor apaisant. Les activités organisées (sports d'équipe, cours d'aérobic et clubs de cyclisme) offrent à la fois l'activité physique et les interactions sociales qui peuvent contribuer à soulager le stress.

Yoga et étirements

Le yoga et les étirements lents – même à raison de cinq à 10 minutes par jour – favorisent aussi la relaxation afin de réduire le stress. Premièrement, choisissez une partie du corps à étirer.

1. Pendant que vous l'étirez, pensez à la région étirée; imaginez la tension qui la quitte alors que vous étirez cette région le plus possible tout en étant confortable.
2. Expirez pendant que vous étirez; inspirez en relâchant. Respirez profondément et lentement sans retenir votre souffle.
3. Fermez les yeux afin d'être plus conscient des réactions de votre corps.



Mangez sainement

« Je n'ai tout simplement pas le temps de manger des repas équilibrés. Je suis toujours à la course. »

Votre corps ne peut fonctionner qu'avec le carburant que vous lui donnez. Une mauvaise alimentation donne de mauvais résultats. Trop de caféine, de sucre et de gras peuvent vous faire sentir fébrile, agité et léthargique. Votre réaction au stress peut aussi en être affectée.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande une alimentation équilibrée riche en légumes, en fruits, en produits laitiers et substituts à teneur réduite en matières grasses, ainsi qu'en viandes maigres et substituts. Réduisez votre consommation de sel, de sucre, de gras saturés et de gras trans. **Pour en savoir plus sur le *Guide alimentaire canadien*, visitez le santecanada.gc.ca/guidealimentaire**

Reposez-vous bien

« Lorsque je m'étends le soir, on dirait que mon cerveau refuse de se calmer. Je tourne et me retourne en revoyant la journée dans ma tête, encore et encore. »

Vous ne dormez pas? Alors levez-vous. N'essayez pas de dormir alors que votre organisme ne le souhaite pas. Fixer l'horloge tout en remuant dans tous les sens ne fera que vous rendre encore plus tendu, ce qui est encore du stress. Essayez plutôt de vous détendre dans un fauteuil confortable. Lisez, regardez la télévision ou jouez une partie de solitaire. Avant même de vous en rendre compte, vous commencerez à vous endormir. Et même si vous ne dormez pas vraiment, vous en sortirez plus détendu. Le fait de réduire votre anxiété au sujet de l'insomnie vous aidera aussi à vous endormir.

Exercices de relaxation

Détendez-vous. Laissez votre esprit prendre une pause. Vous voudrez sans doute réserver du temps chaque jour à la détente. La relaxation peut prendre plusieurs formes, mais un des exercices les plus populaires est la respiration contrôlée.

Expiration

Ralentissez votre respiration afin de vous calmer. Faites cet exercice pendant 10 minutes ou plus, à votre guise.

1. Allongez-vous sur le dos, les bras de chaque côté de votre corps.
2. Au moment d'inspirer, levez vos bras vers le plafond (les coudes fléchis). Amenez vos bras jusqu'en haut et ramenez-les au sol au-dessus de votre tête.
3. Refaites l'exercice inverse : expirez lentement et doucement en ramenant les bras le long de votre corps.

Répétez ce mouvement plusieurs fois. Ensuite, inspirez et expirez lentement sans bouger les bras; détendez-vous et appréciez le sentiment de paix que cet exercice apporte.

Respiration profonde

« Parfois, je suis tellement occupé que j'en oublie de faire une pause. »

La respiration profonde est bénéfique et peut être pratiquée partout, en tout temps. La respiration profonde augmente l'apport d'oxygène dans le sang. Votre organisme libère alors des endorphines, des hormones naturelles qui redonnent de l'énergie et favorisent la détente. Pratiquez cet exercice de trois à cinq fois dès que vous vous sentez tendu.

1. Inspirez lentement par le nez en sortant l'abdomen afin de permettre à l'air d'emplir les poumons.
2. Faites le mouvement inverse en expirant.

Habiletés cognitives et mentales :

« J'ai trouvé cet endroit tellement stressant. Je ne sais pas comment des gens font pour y vivre chaque jour. »

Votre façon de percevoir et d'interpréter les événements détermine dans quelle mesure vous les trouvez stressants ou non. Les habiletés cognitives et mentales impliquent d'utiliser vos pensées et votre esprit de façon constructive afin de contrer les effets négatifs du stress. Les activités suivantes offrent quelques façons de faire face au stress.

Résolution de problèmes

« Je déteste me sentir débordé. C'est à ce moment-là que j'appuie sur le bouton panique. Rien n'est plus stressant pour moi que de perdre le contrôle d'une situation. »

En présence d'une situation stressante, plusieurs personnes se sentent dépassées et paniquent. Ne laissez pas la pression vous abattre! Rappelez-vous que chaque problème possède au moins une bonne solution. Parfois il suffit d'employer des habiletés de résolution de problème classiques. Essayez ces quelques mesures afin d'éviter les situations stressantes :

1. Dressez la liste de toutes les solutions possibles à votre problème et des façons de faire face à la situation stressante.

2. Placez les solutions en ordre de faisabilité et d'efficacité.

3. Mettez la meilleure de ces solutions à exécution.

4. Évaluez si votre problème a été réglé. Si oui, tant mieux! Sinon, passez à la deuxième solution de votre liste et vérifiez si elle fonctionne, et ainsi de suite.

Réévaluation

« Je sais que ça ne semble pas être grand-chose maintenant, mais au moment où ça s'est produit, je me suis écroulé. Je ne savais pas comment y faire face. »

Parfois votre interprétation d'un élément stressant peut en augmenter l'impact et le faire paraître plus stressant qu'il ne l'est en réalité. Suivez ces étapes simples afin de vous assurer que vous n'avez pas jugé la situation hors de proportion.

ÉTAPE 1 : Identifiez vos pensées au sujet du problème.

- Qu'est-ce que je pense de cette situation?

ÉTAPE 2 : Remettez en question votre perception de la situation.

- Mon impression est-elle réaliste? Est-ce que je me fonde sur des faits ou sur mes peurs?

ÉTAPE 3 : Réévaluez votre position.

- Comment puis-je changer ma perception de la situation afin qu'elle devienne plus réaliste?

Méditation

« Quand je médite, je parviens à calmer mes inquiétudes. »

La méditation peut contribuer à apaiser votre esprit et à vous permettre de penser plus calmement. Elle vous met aussi en charge de votre psyché en vous obligeant à vivre dans le moment présent et à observer votre processus de pensée. La méditation n'est pas un remède miracle instantané. Il faut de la patience et de la détermination. Si vous en prenez l'habitude, vous en récolterez les bienfaits.

Commencez par méditer pendant 10 à 15 minutes par jour. Augmentez cette durée à 20 minutes, pas plus de deux fois par jour. Évitez de méditer avant d'aller au lit ou vous pourriez ressentir trop d'énergie pour dormir.

Il existe plusieurs techniques de méditation, alors vous devriez faire quelques recherches si vous désirez apprendre d'autres méthodes que celle-ci.

1. Choisissez un endroit tranquille où vous ne serez pas interrompu.
2. Prenez le temps de relaxer; ne vous pressez pas.
3. Lorsque vous vous sentirez complètement détendu et que vos respirations seront lentes et rythmées, fermez les yeux. Vous pourriez répéter lentement un mot plaisant comme paix ou harmonie, ce qui s'appelle un mantra, à plusieurs reprises dans votre esprit en inspirant et en expirant. Poursuivez ainsi pendant 10 à 20 minutes.
4. Pour revenir à la normale : surveillez votre respiration. Soyez conscient de votre corps et de votre posture. Vous pourriez vouloir répéter votre mantra à haute voix, de façon délibérée et lente. Ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Après environ une minute, levez-vous et étirez-vous.

Avec la pratique, vous atteindrez éventuellement un stade où vous vous sentirez détaché de votre corps et de votre environnement physique pendant que vous méditez. Vous serez en contact avec votre moi intérieur, totalement détendu et revigoré.

NOTE : Il est possible de trop méditer au point où vous êtes complètement coupé de vos sentiments d'anxiété, ce qui est malsain. Tout le monde a besoin d'un certain niveau de stress pour fonctionner.

Habiletés personnelles et sociales

« Quand je m’amuse, le stress est la dernière chose qui me préoccupe. Je me laisse vraiment aller et je m’amuse sans aucun souci. »

La vie devrait être un plaisir. Une des meilleures façons de combattre le stress consiste à faire du plaisir une priorité. Trop souvent, nous nous retrouvons pris dans nos routines et notre travail et nous nous sentons vides, isolés et insatisfaits. Prenez une pause! Faites un effort supplémentaire afin de ressentir les bonnes choses de la vie. Recherchez les choses qui vous rendent heureux et qui comptent le plus pour vous.

Il existe plusieurs façons de le faire.

- Passez du temps libre de qualité en compagnie de vos amis et de votre famille.
- Explorez votre spiritualité.
- Développez vos passe-temps et intérêts personnels. Considérez-les comme de la « nourriture pour l’âme ».
- Profitez de la nature et des sorties. Marchez au parc pour y admirer les arbres et écouter les oiseaux, et éloignez-vous des tracas du quotidien. Que ce soit dans votre cour ou sur votre balcon, songez aux qualités apaisantes de l’entretien des plantes.
- Donnez aux autres. Le bénévolat peut être enrichissant et satisfaisant. Aider les autres détourne votre attention de vos tracas et peut réduire votre anxiété.
- Prenez des vacances ou une pause de votre routine habituelle. Assurez-vous que votre esprit part lui aussi en vacances. Des vacances sont seulement rafraîchissantes si elles n’augmentent pas votre stress. Planifiez d’avance et n’essayez pas de trop remplir votre horaire.



PARTIE 2

RESSOURCES UTILES CONTRE LE STRESS

COMMENT TROUVER DE L'AIDE

« Parfois, quand je me sens déprimé, anxieux, confus ou incapable d'affronter une situation, je parle à des gens qui peuvent m'aider. »

Trouver la bonne forme d'aide contre le stress peut s'avérer une expérience stressante en soi. Voici une liste des types d'aide que vous pouvez trouver.

Counseling

Les amis, les membres de votre famille et les groupes de soutien peuvent vous offrir une oreille empathique. Si ça ne suffit pas, vous devriez rechercher de l'aide professionnelle. Bien que la consultation puisse ne pas régler tous vos problèmes, elle peut vous aider à faire la part des choses et vous permettre de mieux fonctionner.

Ce sont nos pensées, ou nos réactions, qui nous apportent un surplus de stress. En parler à quelqu'un peut s'avérer utile.

Votre médecin de famille

Le stress est un problème de santé, ce qui signifie que votre médecin de famille peut vous aider. Un examen complet de votre profil et de votre état de santé peut révéler les raisons qui vous font vous sentir mal, physiquement et mentalement.

Votre médecin peut prescrire un traitement ou vous référer à un spécialiste de la santé mentale. Si votre médecin de famille suggère d'utiliser un médicament, assurez-vous de bien vous renseigner sur son mode d'action et sur ses effets secondaires potentiels avant de décider de l'utiliser. Votre médecin peut également vous référer à un psychiatre ou à un psychologue, soit dans un hôpital, soit en pratique privée.

Psychothérapie

Les psychologues, certains psychiatres et certains travailleurs sociaux pratiquent la psychothérapie. Il existe de nombreuses théories et écoles de pensée au sujet des techniques efficaces de psychothérapie. Il est vital de discuter avec le psychothérapeute afin de vous assurer que vous vous sentez confortable avec l'approche utilisée.

Vérifiez toujours que votre professionnel de la santé possède un permis de pratique valide.

Le psychiatre

Les psychiatres doivent compléter un diplôme de médecine et suivre une formation de quatre années supplémentaires en diagnostic et traitement des problèmes émotifs et comportementaux. Parce que ce sont des docteurs en médecine, les psychiatres ont le droit de prescrire des médicaments. Leurs honoraires sont couverts par l'assurance-maladie de la province.

Afin de consulter un psychiatre, demandez à votre médecin de famille de vous référer. Si vous n'avez pas de médecin de famille, téléphonez à l'hôpital ou au centre de santé communautaire afin de vous renseigner sur les services disponibles en santé mentale. Vous pouvez aussi téléphoner à la succursale locale de l'Association canadienne de santé mentale afin de savoir comment trouver un psychiatre.

Le psychologue

Un psychologue formé en clinique détient un doctorat (Ph. D.) ou une maîtrise dans l'étude des comportements humains, ainsi que dans le traitement des problèmes comportementaux et émotifs. Certains psychologues se spécialisent en gestion du stress. Les services du psychologue ne sont pas nécessairement couverts par l'assurance-maladie provinciale. Cependant, de nombreuses polices privées d'assurance collective remboursent les services de psychologues certifiés. Consultez votre assureur à ce sujet.

Le travailleur social

Le travailleur social détient un diplôme universitaire en travail social. Certains travailleurs sociaux ont reçu une formation supplémentaire en psychothérapie. La plupart travaillent dans des hôpitaux ou des agences communautaires, tandis que d'autres font de la pratique privée. Votre médecin peut vous référer à un thérapeute qui est aussi travailleur social.

AUTRES SERVICES DE CONSULTATION

L'infirmière en santé publique

Les infirmières en santé publique s'impliquent en consultation auprès de l'individu, de la famille et de petits groupes afin de les renseigner sur des questions de santé personnelle. Elles travaillent souvent avec les hôpitaux, les médecins locaux et les centres communautaires de quartier.

Les infirmières en santé publique peuvent vous donner des renseignements sur le lien entre votre mode de vie et votre niveau de stress. Elles peuvent aussi vous guider vers de ressources de santé dans votre milieu.

Vous pouvez rejoindre une infirmière en santé publique par l'entremise de votre agence de santé locale.

Programme d'aide aux employés et à la famille

Un programme d'aide aux employés et à la famille (PAE/PAEF) peut offrir des services de consultation et d'information à court terme et vous aider à faire face à des questions personnelles, professionnelles, conjugales, familiales, reliées au stress, aux dépendances et aux finances. Consultez l'information sur vos avantages sociaux ou demandez à votre supérieur ou au service des ressources humaines si vous disposez d'un service d'aide aux employés et à la famille, car plusieurs organisations l'offrent parmi leurs avantages sociaux.

Conseils face aux dépendances

Beuvez-vous, prenez-vous des tranquillisants ou d'autres médicaments afin de masquer vos symptômes de stress? Si c'est votre cas, vous devez demander de l'aide. Consultez votre médecin. Recherchez les coordonnées de la section locale des Alcooliques Anonymes (un groupe d'entraide) ou toute autre fondation ou centre pour toxicomanies de votre région.

Conseils individuels ou familiaux

Dans de nombreuses communautés, un organisme de services à la famille ou un centre communautaire peut offrir des services de consultation individuelle ou familiale. Consultez votre centre de ressources communautaires ou la section locale de l'Association canadienne de santé mentale pour connaître les services offerts dans votre localité.

Conseils financiers

Si l'argent est la source de votre stress, vous trouverez de l'aide dans un service de consultation sur le crédit. Ces services offrent des conseils aux personnes aux prises avec des problèmes de crédit. Certains conseillers traitent en votre nom avec vos créanciers. Recherchez-les dans les pages jaunes, sous crédit ou finances, conseillers et planificateurs.

Groupes de soutien

Parfois, la compréhension peut seulement provenir de quelqu'un qui a connu le même type de problème et l'a surmonté. Vous pouvez trouver du soutien et du réconfort au sein de plusieurs groupes de soutien (appelés aussi groupes de soutien mutuel). Des personnes aux prises avec des problèmes semblables se réunissent afin de s'entraider. La force combinée du groupe permet parfois de prendre votre situation en main.

Appartenir à un groupe de soutien peut remplacer la thérapie par un professionnel. Parfois, un groupe de soutien peut compléter les services de soutien formels. Pour en savoir plus sur les groupes de soutien, communiquez avec le service de renseignements communautaires local.



Ressources de soutien

Une bonne façon de faire face au stress de votre vie consiste à apprendre comment le surmonter. Il existe des sites Web, des livres, des vidéos et des cours qui vous aideront à mieux comprendre le stress et à mieux le gérer.

a) Sites Web

L'Internet regorge d'information utile, mais celle-ci n'est pas réglementée et parfois, sa qualité laisse à désirer. Visitez les sites Web qui offrent des renseignements fiables sur le stress, comme celui de l'Association canadienne de santé mentale (acsm.ca) ou de l'Agence de santé publique du Canada (phac-aspc.gc.ca).

b) Livres

Plusieurs ouvrages prétendent aider les gens à faire face au stress, mais leurs auteurs ne sont pas des spécialistes. Si vous n'êtes pas certain de la crédibilité d'un livre, essayez de l'emprunter à la bibliothèque locale ou recherchez-le en ligne avant de vous le procurer. Vous pouvez aussi demander l'avis d'un professionnel de la santé.

c) Vidéos

Certains bons documentaires et vidéos d'information peuvent mieux vous faire comprendre le stress et sa gestion. Vous pouvez vous procurer des vidéos sur le stress par Internet, par l'entremise de l'Office national du film et à votre bibliothèque locale.

d) Cours

Certains spécialistes de la gestion du stress prétendent que leur méthode est la seule qui soit vraiment efficace. En réalité, il existe plusieurs techniques efficaces de gestion du stress. Des cours sur la gestion du stress et les sujets connexes sont souvent offerts par des entreprises privées et des organismes sans but lucratif comme des collèges communautaires. Il est important de vérifier les qualifications de toute personne qui offre de tels cours.

Évaluation des services d'aide et d'information

La majorité des services d'aide et d'information associés au stress respecte les normes de compétence et d'éthique, mais certains ne le respectent pas. Assurez-vous de faire affaire uniquement avec des services crédibles. Posez les questions suivantes avant de vous impliquer auprès d'un service ou de faire l'achat d'une ressource :

1. Quelles sont les qualifications de l'animateur des ateliers ou de l'auteur du livre?

2. Comment se déroule une session?

3. Quelle est la durée de chaque session et combien de sessions y a-t-il?

4. Que faire si je désire interrompre les sessions?

5. Combien coûte le service en question? Est-il remboursé par l'assurance-maladie ou par mon régime d'assurance collective?

6. De quelle façon l'individu ou le groupe s'assure-t-il du respect de la confidentialité?

Évitez les situations suivantes :

1. Un organisme dont la personne-ressource ne répond pas de façon claire et satisfaisante à vos questions.

2. Votre participation est due à la pression d'un tiers.

3. La promesse d'une récompense en argent pour vous remercier de votre participation.

4. La signature d'un document qui pourrait porter atteinte à vos droits civils, tel qu'un témoignage ou un contrat comportant des obligations fixes.

5. Les « garanties de succès ».

« J'ai adhéré à ce groupe afin d'avoir de l'aide, mais ça ne me convient pas. »

Si c'est votre cas, plusieurs éléments critiques peuvent se produire. Vous pourriez refuser d'accepter le problème ou de vous concentrer à le résoudre, ou vous pourriez simplement avoir choisi une ressource qui ne vous convient pas.

Si la personne qui vous aide :

- ne vous laisse pas le temps d'expliquer votre problème,
- ne semble pas vous écouter, ou
- suggère des solutions qui vous semblent inappropriées, songez à obtenir une deuxième opinion ou un autre type d'aide.

Vous pouvez recevoir de l'aide! Mais n'abandonnez pas. Trouver l'aide qui vous convient afin de faire face au stress peut demander quelques essais avant de porter fruit.

Les **journaux** proposent des listes d'activités qui sont parfois gratuites.

Les **services de loisirs** offrent des activités et des programmations locales.

Les **bibliothèques** prêtent des livres, des films et des vidéos, des CD et des œuvres d'art.

Les **centres communautaires et de quartier** peuvent offrir une vaste gamme de ressources communautaires conçues spécialement pour les besoins de divers groupes d'âge, y compris une variété de programmes, d'activités de loisir, de sports, de cours d'activité physique et de cours sur la santé en général, à prix abordable ou même gratuit.

Les **groupes d'intérêts spéciaux et de passe-temps**, qui vont de la construction de modèles réduits d'avions au jeu de bridge, peuvent se trouver dans la liste des activités communautaires locales des journaux de quartier ou sur les babillards des centres communautaires et des bibliothèques.

Les **collèges communautaires** offrent une vaste gamme de cours reliés aux loisirs et aux intérêts spéciaux.

Les **conseils et commissions scolaires** peuvent commanditer des programmes de soir et de fin de semaine, qui vont de l'ébénisterie et des métiers d'art à la natation, à la danse, à l'aérobic et au yoga. Téléphonnez au service de formation continue de votre conseil ou commission scolaire local.

Le **YWCA** et le **YMCA** offrent des cours de conditionnement physique, de santé et de loisirs dans les centres de tous le pays.

La **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC** et l'**Association canadienne de santé mentale** sont là pour vous aider. Ces deux organismes disposent d'une mine de renseignements qui pourraient vous être utiles.

Les bureaux locaux de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et de l'Association canadienne de santé mentale se trouvent dans plusieurs localités du Canada. Nous offrons des brochures et d'autres ressources éducatives sans frais.

Afin de connaître le bureau ou la succursale le plus près de chez vous, consultez l'annuaire téléphonique ou communiquez avec le bureau provincial (voir la liste des bureaux provinciaux à la fin de ce livret).

Conservez ce livret à portée de la main. C'est un excellent point de départ pour soulager votre stress.

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

C.-B. et Yukon

1212, rue West Broadway
Vancouver (Colombie-Britannique)
V6H 3V2
604-736-4404

Alberta, T.-N.-O. et Nunavut

100-119, 14^e rue Nord-Ouest
Calgary (Alberta) T2N 1Z6
403-264-5549

Saskatchewan

279, 3^e avenue Nord
Saskatoon (Saskatchewan) S7K 2H8
306-244-2124

Manitoba

6, rue Donald, bureau 200
Winnipeg (Manitoba) R3L 0K6
204-949-2000

Ontario

2300, rue Yonge, bureau 1300
B.P. 2414
Toronto (Ontario) M4P 1E4
416-489-7111

Québec

1434, rue Sainte-Catherine Ouest,
Bureau 500
Montréal (Québec) H3G 1R4
514-871-1551

Nouveau-Brunswick

133, rue Prince William, bureau 606
Saint John (Nouveau-Brunswick) E2L 2B5
506-634-1620

Nouvelle-Écosse

Park Lane Mall - Niveau 3
5657 rue Spring Garden, boîte 245
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3J 3R4
902-423-7530

Île-du-Prince-Édouard

180, rue Kent
B.P. 279
Charlottetown (Île-du-Prince-Édouard)
C1A 7K4
902-892-7441

Terre-Neuve et Labrador

1037, Chemin Topsail
Mount Pearl (Terre-Neuve) A1N 2X1
709-753-8521

Bureau national

222, rue Queen, bureau 1402
Ottawa (Ontario) K1P 5V9
613-569-4361

1-888-473-INFO

Ressources informatives sur les
maladies et mode de vie
Site Web :

fmcoeur.ca

L'Association canadienne pour la santé mentale

Bureau national

151, rue Slater, bureau 1110
Ottawa (Ontario) K1P 5H3
613-745-7750
www.cmha.ca

Division de la Colombie-Britannique

1111, rue Melville, bureau 1200
Vancouver (Colombie-Britannique)
V6E 3V6
604-688-3234
cmha.bc.ca (en anglais seulement)

Division de l'Alberta

320 Capital Place,
110^e rue, bureau 9707
Edmonton (Alberta) T5K 2L9
780-482-6576
alberta.cmha.ca (en anglais seulement)

Division de la Saskatchewan

2702, 12^e avenue
Regina (Saskatchewan) S4T 1J2
306-525-5601
cmhask.com (en anglais seulement)

Division du Manitoba Division

2633 Portage Avenue
Winnipeg (Manitoba) R3J 0P7
204-953-2350
manitoba.cmha.ca (en anglais
seulement)

Division de l'Ontario Division

180, rue Dundas Ouest, bureau 2301
Toronto (Ontario) M5G 1Z8
416-977-5580
ontario.cmha.ca (en anglais seulement)

Division de Québec

911, rue Jean Talon Est, bureau 326
Montréal (Québec) H2R 1V5
514-849-3291
acsm.qc.ca

Division du Nouveau-Brunswick

403, rue Regent, bureau 202
Fredericton (Nouveau-Brunswick)
E3B 3X9
506-455-5231
nb.cmha.ca (en anglais seulement)

Division de la Nouvelle-Écosse

63, rue King
Dartmouth (Nouvelle-Écosse)
B2Y 2R7
1-877-466-6606
novascotia.cmha.ca
(en anglais seulement)

Division de l'Île-du-Prince-Édouard

178, rue Fitzroy
B.P. 785
Charlottetown
(l'Île-du-Prince-Édouard) C1A 7L9
902-566-3034
cmha.pe.ca (en anglais seulement)

Division de Terre-Neuve et du Labrador

95, avenue Bonaventure, bureau 302
St. John's (Terre-Neuve) A1B 2X5
709-753-8550
cmhanl.ca (en anglais seulement)

Division des Territoires du Nord-Ouest

B.P. 2580
5125, 50^e Avenue
Yellowknife (Territoires du Nord-Ouest)
X1A 2P9
867-873-3190 (en anglais seulement)



**Canadian Mental
Health Association**
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole œuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la résilience et le rétablissement de personnes atteintes de maladie mentale.

Pour en savoir davantage sur la santé mentale, visitez le site acsm.ca ou communiquez avec la division de l'ACSM de votre communauté.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC est l'un des principaux bailleurs de fonds de la recherche cardiovasculaire et vasculaire cérébrale au Canada. Les connaissances acquises par les chercheurs financés par la Fondation permettent des diagnostics plus précoces, de meilleurs traitements et de nouvelles idées quant à la prévention et au traitement des maladies du cœur et des AVC. Afin de protéger votre santé et celle des personnes qui vous sont chères, la Fondation offre à des millions de Canadiens et de Canadiennes des renseignements à jour sur les modes de vie sains, fondés sur les toutes dernières preuves scientifiques de la recherche.



**FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC**

Pour en savoir davantage sur les renseignements concernant les modes de vie, les maladies du cœur et les AVC offerts par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, et pour apprendre comment vous pouvez offrir un soutien essentiel dans votre collectivité, visitez le site

fmcoeur.ca

ou composez le

1-888-473-4636

Cette publication **Le stress approuvé** est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.