

# LE STRESS



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

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

**Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).**



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

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2014 56338-05/14

## EST-CE QUE JE PEUX PRÉVENIR LE STRESS?

Le stress fait partie de l'être humain; personne ne peut éliminer tout le stress de sa vie ou empêcher que le stress ne se manifeste jamais à l'avenir. L'objectif de la gestion du stress est de se remettre des problèmes ou des défis et de maintenir le mieux-être. Toutes les stratégies ci-dessus peuvent vous aider à gérer le stress afin qu'il ne vous contrôle pas à l'avenir. Rappelez-vous de les mettre en pratique souvent, même lorsque vous ne vous ressentez pas de stress. Ainsi, vous saurez exactement ce qui fonctionne pour vous. Il est également beaucoup plus facile de faire face aux difficultés lorsque vous êtes en contrôle et que vous savez que vous pouvez gérer tout ce qui se présente.



- Commencez par l'intérieur. Des exercices comme le yoga, la méditation, la pleine conscience, la prière ou les exercices de respiration peuvent vous aider à apaiser votre esprit et à examiner les problèmes d'un point de vue plus calme et plus équilibré. Avec le temps, ces habitudes peuvent vous aider à gérer votre réaction à des situations stressantes à mesure qu'elles se présentent.
- Bougez. L'activité physique peut être une excellente façon de réduire le stress et d'améliorer votre humeur. L'activité peut aller de la pratique d'un nouveau sport à la marche. Ce qui importe le plus, c'est qu'elle vous fasse bouger et que vous y preniez plaisir : elle ne devrait pas être une corvée. Si vous devez surmonter certains obstacles par rapport à une activité physique, demandez des suggestions à votre médecin ou à votre équipe de soins.
- Faites quelque chose que vous aimez. Prendre du temps pour des passe-temps, des sports ou des activités que vous trouvez amusants ou qui vous font rire peut vous éloigner temporairement de problèmes. Écoutez de la musique, lisez, allez vous promener, allez voir un ami ou une amie, regardez votre film préféré ou faites tout ce qui vous donne un sentiment de bien-être. Cela peut vous donner un petit recul mental par rapport aux problèmes, lorsque vous ne pouvez pas les régler immédiatement.

Nous parlons tous de stress, mais nous ne savons pas toujours de quoi il s'agit. Le stress provient des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. Si nous ne ressentions pas de stress, nous ne serions pas en vie! Le stress peut paraître accablant parfois, mais il existe de nombreuses stratégies pour vous aider à le contrôler.

## QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress est la réaction du corps à une menace réelle ou perçue. Cette réaction est censée préparer les gens à prendre certaines mesures pour les écarter du danger. Mais la plupart des menaces auxquelles les gens sont confrontés aujourd'hui ne représentent pas un danger contre lequel lutter ou dont il faut se tenir loin. Ces menaces sont généralement des problèmes que les gens doivent régler.

Un certain stress peut être une bonne chose. Il peut nous motiver à nous concentrer sur une tâche ou à prendre des mesures et à résoudre un problème. Dans cette situation, le stress est gérable et même utile.

Lorsque le stress est inutile, les gens peuvent se sentir accablés ou avoir l'impression qu'il est impossible de régler le problème. Parfois, certaines personnes évitent de régler le problème initial complètement, ce qui peut aggraver le problème et le stress. Lorsqu'une personne subit beaucoup de stress, il peut lui être très difficile de se concentrer, de prendre des décisions et de se sentir en confiance. Beaucoup de personnes éprouvent des sensations physiques comme la transpiration, une accélération du rythme cardiaque ou des muscles tendus. Au fil du temps, le stress peut également avoir de fortes répercussions sur la santé physique. Les troubles du sommeil et les maux de tête sont les problèmes courants liés au stress. On est également plus susceptible de tomber malade lorsqu'on subit beaucoup de stress.

Le stress est une *réaction* à une situation; il ne s'agit pas de la situation réelle. Habituellement, nous ressentons du stress lorsque nous pensons que les exigences d'une situation sont plus élevées que les ressources dont nous disposons pour la résoudre. Par exemple, une personne qui se sent à l'aise de prendre la parole en public peut ne pas craindre de donner une présentation, tandis qu'une autre, qui n'a pas confiance dans ses capacités, peut éprouver beaucoup de stress au sujet d'une présentation à faire. Les sources de stress courantes peuvent comprendre des événements importants de la vie comme déménager ou changer d'emploi. Les inquiétudes à long terme, comme une maladie de longue durée ou l'éducation des enfants, peuvent également être stressantes. Même les soucis quotidiens comme affronter la circulation peuvent être une source de stress.

## QU'EST CE QUE JE PEUX FAIRE?

La première étape consiste à agir. Ignorer les effets du stress peut conduire à d'autres problèmes de santé mentale.

Il n'existe pas de méthode unique pour gérer le stress. Les conseils ci-dessous sont des stratégies courantes qui sont utiles à bien des gens. Essayez-les et voyez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Lorsque vous gérez votre stress, n'oubliez pas d'examiner les solutions à court terme et à long terme.

- Cerner le problème. Votre emploi, vos études, une relation avec quelqu'un ou des soucis d'argent engendrent-ils du stress? Des problèmes apparents sans importance cachent-ils des problèmes plus graves? Une fois que vous connaissez la nature du vrai problème, vous pouvez faire agir.
- Réglez les problèmes à mesure qu'ils surviennent. Que pouvez-vous faire et quels sont les résultats possibles? Cela serait-il mieux ou pire que de ne rien faire? Rappelez-vous, parfois résoudre un problème signifie faire de votre mieux, même si ce n'est pas parfait, ou demander de l'aide. Lorsque vous avez choisi une solution, divisez les étapes en parties gérables et travaillez-les une à la fois. Augmenter votre capacité de résoudre des problèmes est une stratégie à long terme qui peut vous aider à avoir l'impression que vous regagnez le contrôle.

- Parlez de vos problèmes. Il peut être utile de parler de votre stress. Les proches peuvent ne pas se rendre compte que vous traversez une période difficile. Une fois qu'ils l'ont compris, ils peuvent être capables de vous aider de deux façons différentes. Premièrement, ils peuvent seulement vous écouter, car le simple fait d'exprimer vos sentiments peut beaucoup aider. Deuxièmement, ils peuvent avoir des idées pour vous aider à résoudre ou à gérer vos problèmes. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un à l'extérieur de votre propre cercle de proches, votre médecin de famille peut être en mesure de vous aiguiller vers un conseiller ou une conseillère. Vous pourriez peut-être aussi en consulter un ou une grâce à votre école, votre lieu de travail ou votre groupe confessionnel.
- Simplifiez-vous la vie. Le stress peut surgir lorsque trop de choses se passent. Apprendre à dire non est une véritable compétence qui nécessite de la pratique. Essayez de trouver des façons de rendre votre liste des choses à faire plus facile à gérer.
- Apprenez des stratégies de réflexion utiles. Votre façon de penser à des situations influence votre façon d'y réagir. Des pensées inutiles, comme croire que quelque chose doit être parfait ou s'attendre au pire, peuvent donner la perception que les problèmes sont plus graves qu'ils ne le sont vraiment.
- Renseignez-vous sur la gestion du stress. Il existe de nombreux livres, sites Web et cours utiles pour vous aider à gérer le stress. Il y a également des conseillers et des conseillères qui se spécialisent dans le stress. Des cours et des ateliers de gestion du stress pourraient être offerts par votre centre communautaire, votre lieu de travail ou votre école.