

Pour gérer sainement son stress

Le stress n'est pas nécessairement néfaste. En effet, une certaine quantité de stress est une bonne chose car il nous aide à nous concentrer, à aiguïser nos sens et à préparer notre corps à relever un défi. Cependant, des niveaux continuellement élevés de stress produisent l'effet inverse, en affectant notre santé et nos capacités fonctionnelles. C'est pourquoi il est important de trouver des façons de gérer sainement son stress.



Il arrive à tout le monde de se sentir parfois anxieux et accablés par certains problèmes – telles les exigences du travail, les responsabilités envers nos enfants ou nos parents âgés, des difficultés relationnelles, la perte de son emploi, la maladie ou des difficultés financières – lesquels problèmes peuvent nous causer des malaises physiques ou de l'épuisement émotionnel. Le stress affecte chacun d'entre nous différemment et chacun y fait face à sa façon. Malheureusement, nous sommes nombreux à gérer le stress d'une façon malsaine, ce qui ne fait qu'en augmenter l'intensité et compromettre encore davantage notre santé physique et mentale. Ces moyens nocifs comprennent les comportements suivants :¹

- tabagisme;
- surconsommation d'alcool;
- surconsommation de caféine;
- manger trop ou trop peu;
- compter sur la prise de médicaments d'ordonnance ou de drogues pour se détendre;
- repli sur soi / abandon de ses activités;
- excès de sommeil;
- irritabilité, accès de colère, violence physique;
- procrastination ou évitement des problèmes.

Alors, pourquoi bien des personnes qui subissent beaucoup de pression et de stress dans leur vie semblent-elles si bien s'y adapter? C'est probablement parce qu'elles gèrent leur stress de façon saine et productive.

Pour gérer sainement son stress

Il est possible de réduire considérablement les effets du stress en prenant quelques mesures simples, notamment:

- **L'exercice**². Nous savons tous que l'exercice maintient la bonne forme du corps et de l'esprit, mais il faut savoir que c'est aussi un excellent outil antistress. L'activité physique contribue à augmenter la production d'endorphines, soit les hormones productrices de bien-être. Le fait de vous dépenser physiquement jusqu'à la transpiration vous aidera à vous débarrasser du stress de la journée, à améliorer votre humeur et à rester calme. L'exercice peut également vous aider à mieux dormir.
- **S'arrêter pour respirer**³. Trouvez des façons de vous détendre et vous recentrer, comme des exercices de respiration, la méditation, le massage, le yoga, le tai-chi ou simplement un bain moussant relaxant.



Pour gérer sainement son stress

- **Parler à un ami* ou à un membre de votre famille**⁴. Le fait de confier vos problèmes peut vous aider à les relativiser. Vous recevrez également le soutien et les bons conseils de gens qui ont votre intérêt à cœur.
- **Rire**⁵. Le rire libère des endorphines, ce qui vous procure une sensation de bien-être. Il est difficile de se sentir en colère, triste ou anxieux quand on rit. Appelez quelqu'un et allez voir un film comique ou réunissez des amis pour jouer aux cartes ou à des jeux de société.
- **Poser ses limites**⁶. Nous sommes nombreux à avoir du mal à dire non et en conséquence, nous nous trouvons submergés de travail et d'obligations familiales et sociales, et n'arrivons pas à satisfaire nos propres besoins. Il peut être difficile de fixer des limites, c'est pourquoi de nombreux experts suggèrent d'y aller progressivement. Par exemple, lorsqu'on vous demande de faire vos fameux biscuits pour un événement familial ou communautaire, dites poliment que vous n'en avez malheureusement pas le temps, mais que vous pouvez apporter quelques gâteries achetées au magasin. N'oubliez pas que fixer des limites est une compétence qui s'acquiert par la pratique.
- **Mettez-vous à l'oeuvre**⁷. Il nous arrive d'augmenter notre stress en nous inquiétant au sujet d'un problème au lieu de chercher à le résoudre. Par exemple, au lieu de vous faire continuellement du souci et vous stresser au sujet de vos difficultés financières, communiquez avec votre banque et prenez un rendez-vous avec un conseiller financier. Le fait d'agir immédiatement apaise le stress.
- **Bien se nourrir**⁸. Peu importe votre degré de fatigue, de frustration ou de détresse, évitez de recourir aux repas-minutes, aux mets hautement transformés ou aux gâteries grasses ou sucrées pour trouver un réconfort. Insistez plutôt sur les fruits, légumes, viandes maigres et grains entiers.
- **Cultiver l'optimisme**⁹. Mettez l'accent sur les aspects positifs de votre vie et non sur les choses qui vous causent du stress. Beaucoup de gens trouvent utile de tenir un journal quotidien des choses qui leur inspirent de la gratitude, y compris leurs propres talents et compétences.

1. Harvard Medical School / Santé Canada

2. My Health Alberta / Le Réseau canadien pour la santé des femmes

3. L'Association canadienne pour la santé mentale: Gestion du stress. My Health Alberta / Le Réseau canadien pour la santé des femmes

4. Santé Canada / Le Réseau canadien pour la santé des femmes

5. L'Association canadienne pour la santé mentale: Gestion du stress

6. Agence de santé publique du Canada / Clinique Mayo

7. Santé Canada / American Heart Association

8. Le Réseau canadien pour la santé des femmes

9. My Health Alberta



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (**Toll-Free English**)

1.866.433.3305 (**ATS**) | 514.875.0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**



Homewood
Health | Santé