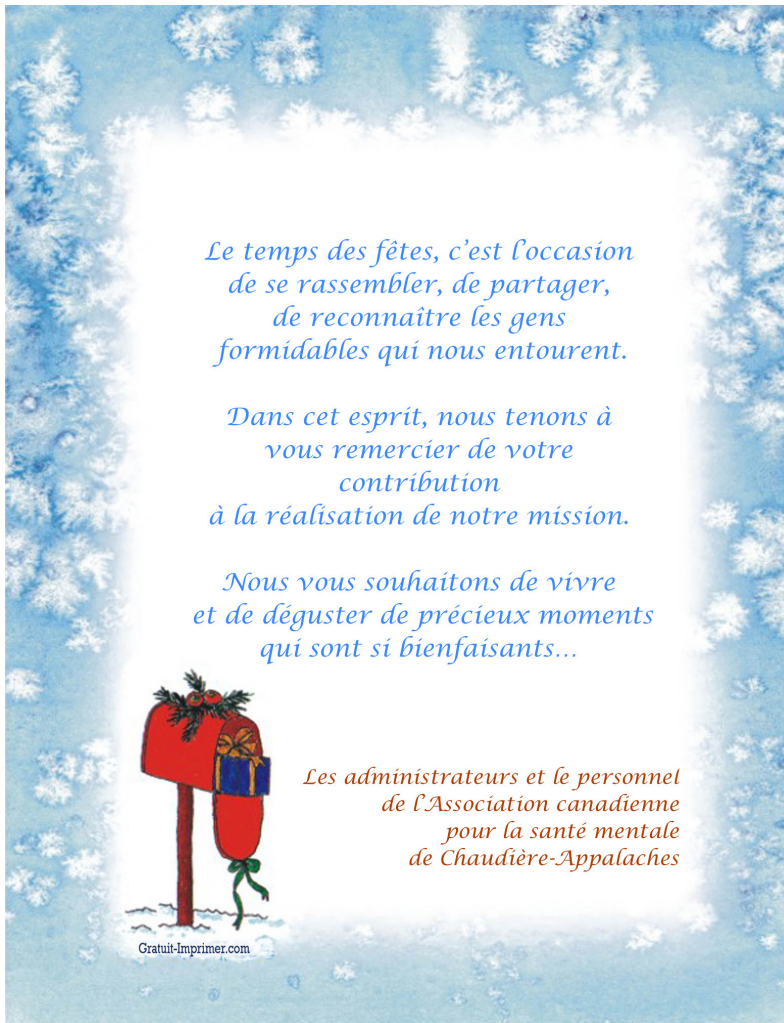




# Être & Bien-Être

Bulletin associatif de l'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches.



Déjouer le stress .....2  
Solutions rapides.....3  
Gestion du stress à long terme.....4-5  
Gestion du stress-À retenir.....6  
Hormones de stress et mémoire.....7-8



<http://www.acsm-ca.qc.ca/sous-ton-parapluie.html>

## Exposition des 21 parapluies

LACSM a invité 21 artistes à présenter leur interprétation de l'estime de soi sur un parapluie.

**Du 2 décembre 2013 au 17 janvier 2014**

**Bibliothèque Francine-McKenzie**

Saint-Jean-Chrysostome

**Du 20 janvier au 28 février 2014**

**Bibliothèque Lauréat-Vallière**

Saint-Romuald

## Carte «Tu es formidable»

version électronique accessible au :

<http://www.acsm.qc.ca/formidable/>

Lancement du «**concours de création**»  
pour les étudiants du primaire  
et du Cégep

Tous les détails au : [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

Les articles de ce numéro sont la suite de ceux du volume 7, numéro 2. Ils permettent de mieux comprendre le stress, de l'identifier et de le gérer.

# Déjouer le stress

## Principes et lois de la gestion du stress

Comment gérer son stress? Voilà une question qui vaut de l'or! En théorie, nous avons deux alternatives.

- Éliminer le stress de nos vies : **impossible**
- Apprendre à vivre avec le stress : **possible**

Pour gérer son stress, il importe de se souvenir de quelques principes et lois :

### Principes

- Il n'y a pas de solution facile
- Il n'y a pas de solution universelle

### Lois

Une situation n'est stressante que si **VOUS** l'interprétez comme étant stressante. Vous devez sentir que vous perdez le **Contrôle**, que la situation est **Imprévisible** ou **Nouvelle** ou encore que quelque chose menace votre **Égo, C.I.N.É.** Souvenez-vous que ce qui est nouveau pour vous ne l'est pas nécessairement pas pour une autre personne. C'est pour cette raison que le stress est une expérience profondément individuelle et personnelle.

Chacun gère son stress différemment. Certains s'isolent, d'autres s'emportent contre tout et contre tout le monde, alors que d'autres se porteront mieux. C'est pour cette raison qu'il **n'y a pas de façon universelle de gérer son stress.**

#### À retenir

Bien que le yoga et la méditation puissent fonctionner pour certaines personnes, ces techniques, pour d'autres personnes, peuvent être une véritable torture! Chacun de nous doit trouver sa propre façon de gérer son stress.

Le système de réponse au stress ne sait pas qu'il est en 2010. Il pense qu'il est toujours en train de vous préparer à chasser le mammouth, **comme au temps de la préhistoire.** Il ne sait probablement pas la différence entre un mammouth et le fait d'être coincé dans la circulation. Dans les deux cas, il sécrète toujours les mêmes hormones de stress qui ont les mêmes répercussions sur votre corps et cerveau.

## Stratégies d'adaptation

Le stress a un impact majeur sur la santé mentale et physique. Maintenant que vous savez comment [reconnaître votre stress](#) et identifier la source, voyons comment nous pouvons nous y adapter.

### Qu'est-ce que l'adaptation?

L'adaptation réfère aux pensées et comportements d'une personne lorsqu'elle est confrontée à une situation menaçante (stress) afin d'éviter les conséquences négatives sur son bien-être.

Puisque nous sommes tous différents et stressés pour des raisons distinctes, nous choisirons également des stratégies d'adaptation différentes. Comme vous le verrez, il en existe plusieurs... et certaines sont meilleures que d'autres!

## Deux types d'adaptation possibles

### L'adaptation centrée sur les problèmes

Cette stratégie implique le changement actif de la situation qui est à la source du stress: vous vous concentrez sur le **problème**. Voici quelques exemples :

**Analyser la situation** : ex. : Porter attention, éviter de prendre trop de responsabilités lorsque vous en avez déjà plusieurs.

**Travailler plus fort** : ex. : rester éveillé une nuit complète afin d'étudier pour un examen.

**Appliquer des leçons apprises lors d'expériences précédentes** : ex. : vous perdez un emploi pour la deuxième fois, vous connaissez les étapes à suivre afin d'obtenir un nouvel emploi.

**Parler à une personne qui peut avoir un impact direct sur votre situation** : ex. : consulter son employeur pour obtenir une prolongation sur un projet dont la date de tombée est la semaine prochaine.

### L'adaptation centrée sur les émotions

Cette approche plus passive, consiste à changer votre réaction émotionnelle face à la situation: vous vous concentrez sur vos **émotions**. Voici quelques exemples :

**Ruminer** : ex. : vous continuez à accepter des nouvelles responsabilités et au lieu d'essayer de dire « non », vous vous plaignez et continuez à penser à quel point le monde est injuste.

**Imaginer/Utiliser la pensée magique** : ex. : vous rêvassez à propos de la manière dont votre situation financière pourrait être meilleure).

**Éviter/Nier** : ex. : vous évitez complètement tout ce qui se rapporte à la situation stressante ou vous faites utilisation d'alcool/drogues afin d'échapper aux pensées de la situation.

**Blâmer** : ex. : vous vous blâmez ou vous blâmez les autres pour ce qui est arrivé.

**Chercher du support social**: ex. : vous parlez à votre meilleur ami de ce qui vous trouble.

## Néfastes à long terme, ces stratégies?

Imaginez que vous passez une mauvaise journée au travail et n'avez pas le goût de voir votre patron. Vous pouvez l'éviter quelques heures ou même une journée. Par contre, si vous l'évitez au quotidien, la stratégie n'est plus efficace et elle peut même devenir une source de stress supplémentaire. C'est pourquoi il est important de développer plusieurs stratégies afin de pouvoir mieux s'adapter aux différentes situations stressantes.

### À retenir

L'adaptation est un processus complexe qui dépend d'une multitude de variables, incluant la situation, l'évaluation de celle-ci ainsi que les ressources qui sont à la disponibilité de la personne.

## Une adaptation efficace

L'adaptation diffère en fonction des personnes et des situations; il existe quelques trucs importants pour une adaptation efficace.

**Soyez positif!** Voyez chaque obstacle qui se dresse devant vous comme une expérience d'apprentissage? Ex. : vous n'avez peut-être pas bien fait lors de votre examen de mi-session, mais cela vous motivera à étudier plus fort pour l'examen final.

**Faites le choix** De ne pas réagir excessivement aux stresseurs et de composer avec un stresser à la fois; prenez quelques grandes respirations et poursuivez.

**Soyez objectif face à chaque situation?** Le fait de préparer un souper pour 12 personnes est-il si horrible?

**Communiquez!** Évitez de ruminer ou de garder vos émotions dans une bouteille, car cela peut mener éventuellement à une explosion.

**Acceptez-vous** (et les autres). Personne n'est parfait et il y a toujours de la place pour les erreurs.

**Le soutien social est la clé!** Créez des liens avec les gens.

**Composer de façon efficace avec les erreurs** Apprenez de vos erreurs et appliquez le tout dans le futur au moment de prendre des décisions

**Composer de façon efficace avec le succès aussi!** Cela profitera à votre compétence.

**Développez une autodiscipline et le contrôle** Étudier davantage en vue de votre préparation à l'examen final ou établissez-vous un horaire d'exercice physique afin de perdre le poids gagné depuis le dernier souper de l'Action de Grâce!

**Entretenez!** Pratiquez, pratiquez, pratiquez afin de devenir résilient pour toute la vie! Il vous suffit de trouver les meilleures solutions pour vous et de les appliquer dans votre quotidien.

## Gestion du stress- Solutions rapides

Pour gérer votre stress, il faut d'abord reconnaître les signes qui indiquent que vous faites face à un stress. Mais, comment? Écoutez votre corps! Lorsque vous sentez votre cœur battre la chamade, votre visage devenir écarlate, que vous avez chaud, que vous commencez à suer et que vous êtes sur le point de vous fâcher, c'est signe que vous avez **une réponse de stress**.

Mais quoi faire? Vous conviendrez que chaque situation stressante est différente et qu'il n'est pas toujours approprié d'adopter la position du lotus ou de méditer en pleine rencontre avec votre patron!

Voici donc quelques trucs simples que vous pouvez utiliser pour diminuer rapidement votre réponse de stress.

### Ce n'est pas un mammoth!

Lorsque le système de réponse au stress perçoit un mammoth (un agent stressant), presque toute votre attention est tournée vers cette menace. Par exemple, lorsque vous fuyez à toutes jambes, vous ne remarquerez probablement pas les petites fleurs qui bordent le chemin.

Ex. : Lors d'une réunion, votre responsable vous pose une question à laquelle vous n'êtes pas préparé, vous ne remarquerez probablement pas qu'il s'est mis à pleuvoir dehors. Toute votre attention sera tournée vers votre responsable et vous tenterez de répondre à sa question.

L'astuce est de faire croire à votre cerveau que la situation n'est pas menaçante. Pensez à quelque chose de positif, de plaisant et d'apaisant (une image, un événement, un moment) pour essayer d'atténuer votre réponse au stress.

### Utiliser l'énergie mobilisée

Le but premier d'une réponse au stress est de **mobiliser l'énergie** pour un éventuel **combat ou une fuite**. Il est évident que vous n'allez pas vous battre contre votre patron ou encore vous enfuir à toutes jambes! Mais votre corps vous y prépare. Il suffit alors de

le déjouer. Prenez quelques minutes pour **utiliser cette énergie** accumulée. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, une simple marche dans l'escalier peut suffire. Ou encore, allez d'un bon pas au restaurant à quelques coins de rue, au lieu d'aller à la cafétéria.

S'il vous est impossible de relâcher cette énergie accumulée (parce que vous êtes pris dans la circulation, par exemple), respirez profondément plusieurs fois. Ou encore, contractez et puis relâchez plusieurs fois vos abdominaux ou fléchissez vos bras et jambes. Votre cerveau s'attend à ce que vous dépensiez cette énergie, soit en affrontant soit en fuyant la menace.

Les 10 minutes que vous utiliserez ne représentent pas un grand investissement de temps. Au bout du compte, vous gagnerez du temps, car votre productivité ne sera pas compromise comme c'est souvent le cas lorsque vous êtes tendu, stressé et anxieux. En fait, cela vous remettra sur les rails!

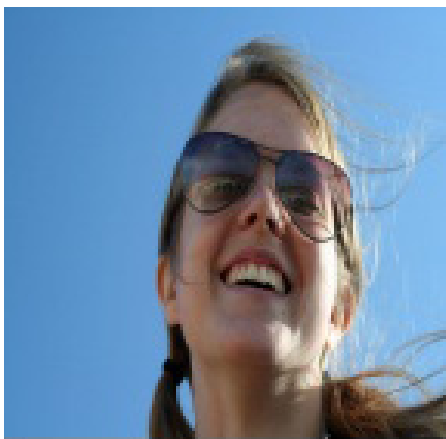
#### À tester

Votre responsable vous convoque à son bureau. Vous sentez votre cœur battre sur vos tempes. Essayez alors de vous souvenir du visage de votre enfant lorsqu'il a soufflé les bougies de son gâteau d'anniversaire. Trouvez n'importe quelle image qui vous calme. Le premier message de stress envoyé à votre cerveau (la convocation) peut être modifié par la visualisation de quelque chose de plaisant, comme le visage de votre enfant. **En modifiant le sens du message** perçu par le cerveau, vous diminuerez votre réponse au stress. Vous remarquerez que cela deviendra de plus en plus facile et automatique avec la pratique.

## Solutions rapides

### Amusez-vous

Il y a des gens qui souffrent de rire pathologique. Ces personnes ont des lésions dans les régions du cerveau qui contrôlent le rire. Des études menées sur ce désordre peu commun ont montré que le rire sollicite la sécrétion de substances qui réduisent notre réponse au stress!



Voilà une technique que nous devrions bien maîtriser, n'est-ce pas? Achetez des billets pour aller voir un spectacle, louez une comédie, lisez un livre comique, sortez avec vos amis et racontez-vous des histoires drôles et embarrassantes, faites une bataille

de chatouilles avec vos enfants ou votre partenaire. Cela vous semble peut-être puéril et excessivement simple, mais ça fonctionne!

N'avez-vous jamais eu le fou rire après une longue journée de travail, lorsque vous étiez très fatigué? Vous éclatez de rire à la moindre sottise. C'est une merveilleuse thérapie pour votre cerveau! Et il le mérite bien.

### Utilisez la bonté!

Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti en regardant l'aide humanitaire arrivée aux victimes de l'ouragan Katrina ou suite aux événements survenus en Haïti? Ou de ce que vous ressentez quand un adolescent se lève de son siège pour laisser sa place à une personne âgée dans l'autobus?

Savez-vous pourquoi les livres et films qui racontent le triomphe de l'esprit et du cœur humain sont si touchants et puissants?

C'est simple, nous sommes humains. C'est dans notre nature! Nous n'avons pas traversé toutes les périodes de l'humanité (y compris l'ère des mammouths!) seulement parce que nous avons une saine réponse de stress. Nos ancêtres ont survécu parce qu'ils ont formé des groupes sociaux et se sontentraïdés. En fait, nos hormones nous permettent de continuer à le faire.

Mère Teresa y est pour quelque chose. Un groupe de chercheurs a montré à deux groupes de gens deux films : l'un présentait Mère Teresa faisant son travail et l'autre était neutre. Ils ont ensuite mesuré le nombre de cellules immunitaires dans le sang des participants.

Le simple fait de voir Mère Teresa faire des actes bienfaisants a suffi pour augmenter la réponse immunitaire des participants.

En regardant ce film, le cerveau des participants a perçu un message positif qui incite à la fraternisation. C'est ce dont tout humain rêve. Ce genre de message positif est un moyen très puissant pour **diminuer notre réponse au stress**.

Nous ne sommes peut-être pas tous aussi bienveillants que Mère Teresa, mais il n'est pas nécessaire de l'être. Il suffit de faire de toutes petites actions chaque jour qui finiront par **diminuer notre réponse au stress**.

## Gestion du stress à long terme

Bien que les **solutions rapides** soient très utiles, la meilleure façon de gérer son stress est de développer des stratégies à long terme. De cette façon, nous deviendrons de plus en plus outillés pour faire face à des situations stressantes et bien les négocier.

## Temps mort

Pour identifier et évaluer correctement une situation, nous devons prendre le temps qu'il faut pour comprendre pourquoi notre système de réponse au stress s'active. Vous sentez votre cœur battre à toute vitesse, vous transpirez et votre respiration s'intensifie : bingo, vous faites face à un stress!

À ce moment précis, il n'est probablement pas approprié d'arrêter et de réfléchir si la situation est du **C.I.N.É.**, vous êtes au cœur de l'action. Nos ancêtres n'avaient certainement pas le temps de réfléchir à ce qui est imprévisible ou nouveau lorsque le mammoth était à leurs trousses. Ils couraient!

Aujourd'hui, ça se traduit comme suit. Nous rentrons à la maison après le travail. Nous mangeons, aidons les enfants à faire leurs devoirs ou à prendre leur bain, nous ramassons, nettoignons et préparons le lunch du lendemain, et parfois nous avons le temps de relaxer devant notre émission de télévision préférée. Mais, lorsque nous allons au lit, les problèmes ressurgissent. Les événements de la journée reviennent nous hanter et il devient difficile de s'endormir. Ça vous est sûrement déjà arrivé!

## Allez promener votre chien

Le conseil qui suit est probablement le plus difficile à mettre en œuvre, mais il vaut la peine! C'est très simple. Chaque jour, prenez une heure personnelle, tout seul, sans télévision, sans livre, sans ordinateur, sans aucune stimulation pour votre cerveau. Par exemple, allez promener votre chien chaque jour ou encore tricotez, nagez, méditez, courez...

Lorsque vous allez au lit, le soir, c'est souvent le premier moment de la journée où vous vous retrouvez seul et où votre cerveau n'est pas stimulé par toutes vos activités. **Mais**, le cerveau n'aime pas être sans stimulation, c'est pour cette raison que nous rêvons. C'est aussi pour cette raison que nous ressasons tous les événements de la journée lorsque nous allons au lit. Le cerveau profite du silence enfin arrivé.

Prendre une heure de solitude par jour vous donne la chance de repenser à votre journée bien avant d'aller au lit. C'est aussi le bon moment de repenser à ce qui vous a stressé et pourquoi.

Vous pensez peut-être qu'une heure, c'est beaucoup demander! Peut-être vous dites-vous que vous n'avez même pas une minute à vous durant la journée, alors comment prendre une heure? Et voilà la différence fondamentale entre « avoir le temps » et « prendre le temps ». **Il faut prendre le temps d'avoir du temps.** Prendre le temps, c'est un peu comme prendre le contrôle sur sa vie et son stress.

Si cela signifie qu'il faut que vous alliez au lit plus tôt pour être en mesure d'aller promener votre chien à 5 h 30 du matin, avant que les enfants ne se réveillent, et bien faites-le!

Réduisez votre temps de télévision le soir pour aller marcher. Allez vous reposer au sous-sol ou prenez un long bain. Si vous allez reconduire les enfants à leur partie de soccer, prenez du temps dans le parc à côté. Vous irez faire vos emplettes plus tard. Si vous devez surveiller les enfants, prenez une heure le matin et votre conjoint en prendra une autre le soir vice-versa.

Il y a certainement une façon de faire qui convient à chacun de nous. Il faudra peut-être réassigner les tâches ménagères pour créer du temps. Votre conjoint peut donner le petit-déjeuner aux enfants pendant que vous prenez votre heure. Il est certain que vous allez devoir sacrifier quelque chose, mais vous et votre famille en bénéficierez, c'est certain.

C'est là qu'entre en jeu le principe numéro 1 : « **Il n'existe pas de solution facile** ».

Vous pensez pouvoir diviser cette heure en 4 périodes de 15 minutes? Ou bien, vous comptez les minutes que vous prenez à la salle de bain ou pour aller dîner à l'extérieur? **Ça ne fonctionnera pas!** Ces courtes périodes ne suffisent pas à créer un vide de stimulation pour que votre cerveau s'impatiente et se mette à penser à tous vos **stresseurs** de la journée, de la semaine ou du mois. Vous avez besoin de plus de temps pour identifier la véritable source de vos stress.

## Identifier la véritable source du stress

Prendre une heure de votre journée pour travailler sur vos **stresseurs** vous permettra réellement de comprendre ce qui vous énerve. Au début, vous aurez peut-être l'impression que rien n'arrive, que votre cerveau reste silencieux. C'est parfait! Relaxez — vous alors. Laissez le temps agir. Bientôt les pensées se bousculeront dans votre tête.

Demandez-vous pourquoi Marie vous stresse tant? Est-ce que vous sentez que vous perdez le **Contrôle** de la situation? Peut-être un peu. Est-ce qu'elle est **Imprévisible**? Non. Marie vous stresse parce qu'elle vous contredit. Est-ce qu'elle est **Nouvelle**? Non. Marie a toujours été là et vous a toujours stressé. Est-ce qu'elle menace votre **Égo**? **BINGO!** En vous contredisant ainsi, devant votre responsable, elle vous fait douter de vos compétences en tant qu'employé.

Vous avez déjà éliminé deux raisons qui pourraient provoquer votre réponse au stress (imprévisibilité et nouveauté). Il ne reste que deux explications à votre réponse au stress (menace à votre égo et perte du sens de contrôle). Maintenant, les choses sont un peu plus claires.

## Un problème défini est déjà à moitié résolu

Dans cet exemple, le fait de chercher le support de votre conjoint ou de vos amis peut vous aider à vous calmer et à éclaircir vos idées. Parce qu'ils ne sont pas impliqués émotionnellement, votre conjoint et vos amis pourront être

plus objectifs et analyser la situation adéquatement et peut-être même suggérer des solutions.

### Exemple :

Vous : « Je trouve difficile de travailler avec Marie parce qu'elle met en doute mes compétences au travail. »

Votre conjoint : « Comment était ta dernière évaluation de compétences au travail ? »

Vous : « Excellente! Maintenant que j'y pense, les choses sur lesquelles je devais travailler n'ont rien à voir avec les choses sur lesquelles elle me contredit. »

Votre conjoint : « Elle sent peut-être son travail menacé ou elle a peut-être l'impression qu'elle doit prouver ses compétences ? »

Vous : « Tu as sans doute raison. Il y a eu des coupures majeures dans le budget et son travail ressemble beaucoup au mien. »

Vous n'avez peut-être aucun contrôle sur les actes et sentiments de Marie, mais vous avez le contrôle sur vos réactions face à ses remarques. Lorsqu'elle vous contredit devant votre responsable, vous pouvez lui demander d'expliquer son raisonnement.

Si vos tentatives de réconciliation ne mènent à rien ou encore si vous n'aimez pas la confrontation, concentrez-vous sur ce qui compte réellement : votre responsable est toujours content de vos performances. Cette pensée peut même suffire à diminuer votre réponse au stress. Vous souvenez-vous des **trucs rapides de gestion du stress?** Il suffit de visualiser quelque chose de plaisant pour diminuer votre réponse au stress. Vous remémorer les conclusions auxquelles vous arrivez durant votre heure de réflexion personnelle peut être aussi efficace!

## La résilience

Pour plusieurs, la gestion du stress passe par la relaxation. Mais l'inverse du stress n'est pas la relaxation. Vous pouvez bien aller au spa et relaxer pendant des heures, ça n'enlèvera pas Marie de votre décor! Elle sera encore là lundi matin. La relaxation est une bonne façon d'empêcher les ruminations, mais ce n'est pas l'inverse du stress. L'inverse du stress, c'est la résilience. La résilience est la capacité de rebondir et de recourir à un plan B lors de situations stressantes.

Pour recourir à un plan B, nous devons d'abord identifier et analyser la situation qui nous stresse. Recourir à un plan B, peut parfois provoquer de l'anxiété, car encore faut-il le mettre en branle! Mais la réalité est un peu différente. C'est-à-dire qu'il est assez rare que le plan B voit le jour. Le simple fait d'élaborer le plan B peut faire la différence

**Ex. :** vous êtes stressé au travail, car la compagnie traverse des temps difficiles et menace de fermer. Cet état d'imprévisibilité est assurément stressant. Quel sera votre plan B? Trouver

un autre travail? Impossible direz-vous... Pensez-y bien et explorez toutes les portes de sortie. Il se trouve que votre cousin, l'année dernière au repas de Pâques, a mentionné que votre expérience avec les métaux lourds serait un atout important dans l'agence gouvernementale où il travaille.



## Comment?

Le simple fait d'imaginer un plan B vous donnera la sensation de contrôler la situation, et diminuera l'importance de l'agent stressant, dans ce cas-ci l'imprévisibilité. Même si l'agent stressant est toujours présent, vous aurez développé votre résilience.

### À retenir

Prenez le temps de prendre du temps, seul à réfléchir. Les événements stressants de la journée vont vous revenir à l'esprit et vous pourrez alors les analyser et définir la source du stress (**C.I.N.É.**). Vous pourrez ainsi aller chercher le support de votre entourage et élaborer un plan B. Vous remémorer ce plan B en temps de stress (en plus des astuces données dans la **Gestion du stress – trucs rapides**) peut vous aider à réduire votre réponse de stress. Avec le temps et la pratique, vous arriverez à rapidement identifier ce qui vous stresse, pourquoi et à élaborer des plans B.

# Gestion du stress - À retenir

Voici les principaux points à retenir pour une gestion du stress optimale!

## 1. Nous devons disséquer notre stress

Écouter notre corps et reconnaître les signes qui indiquent une réponse de stress. Prendre du temps pour soi, pour identifier la source du problème et élaborer un plan B.

## 2. Nous devons reconstruire notre vie avec le stress

Trouver des façons pour diminuer l'impact du stress sur nos vies. Pour certains, cela peut se concrétiser par du yoga, et pour d'autres, par du vélo de montagne. Se souvenir des belles images et des bons moments et tromper notre système de réponse au stress.

### 3. Nous devons utiliser notre corps

Faire de l'exercice physique! En plus d'améliorer notre santé en général, ceci permettra d'utiliser l'énergie emmagasinée lorsque nous sommes stressés. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, seulement d'être actif. Jouez au ballon avec les enfants!

### 4. Nous devons prendre du recul

Rappelez que notre cerveau ne sait pas que nous sommes en 2010... il croit donc que nous sommes entourés de mammoths! En relativisant les situations et en appliquant ces petits trucs, on peut arriver à tromper notre système de stress... non seulement nous en bénéficierons, mais ça sera également le cas pour les gens qui nous entourent!

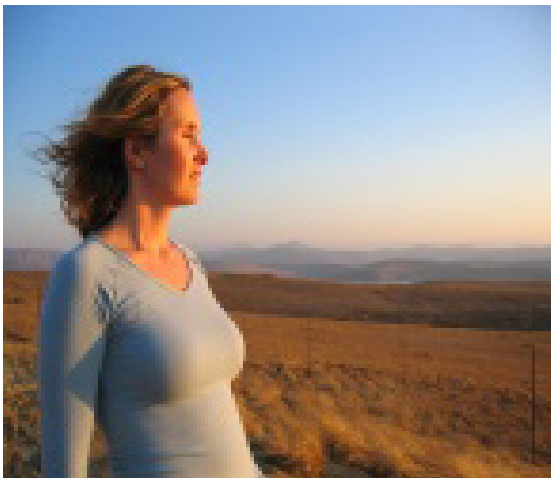
## EFFETS SUR LA MÉMOIRE

### Hormones de stress et mémoire

#### Les hormones de stress et la mémoire : bonne ou mauvaise influence ?

« J'ai oublié, je suis désolé. Je suis tellement stressé que j'oublie tout. » Cela vous rappelle quelqu'un? Le stress est souvent désigné comme une cause de problèmes de mémoire. Vous serez probablement surpris d'apprendre que nous avons besoin des hormones du stress pour le bon fonctionnement de notre mémoire.

Des études menées au Centre d'études sur le stress humain ont démontré que lorsque les hormones du stress sont sécrétées en trop grande ou trop petite quantité, notre capacité à apprendre et à retenir de nouvelles informations est réduite.



### Que se passe-t-il lorsque le niveau d'hormones du stress est trop élevé?

Au cours d'une première étude, nous avons donné à des participants un médicament qui **augmente** les niveaux d'hormones du stress. Nous avons trouvé que leur mémoire était réduite. Donc, lorsque le niveau d'hormones du stress est trop élevé, il est plus difficile d'apprendre et de se souvenir de nouvelles informations.

#### À retenir

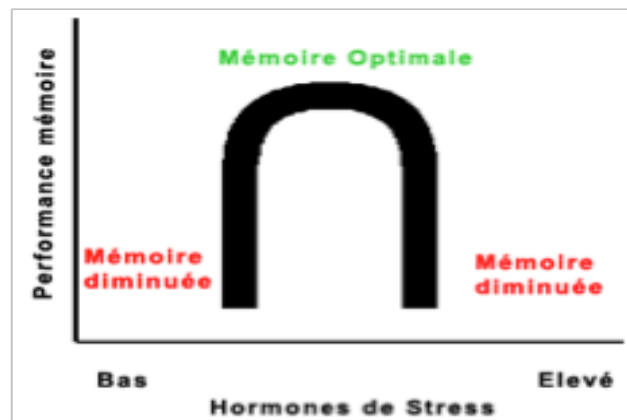
Pour que la mémoire fonctionne bien, il faut maintenir en équilibre nos hormones du stress. Ne pas avoir assez d'hormones est aussi néfaste pour la mémoire que d'en avoir trop. Pour que la mémoire fonctionne normalement, nous avons besoin d'un niveau optimal d'hormones du stress qui circulent dans notre organisme et notre cerveau. Cependant, il arrive que nous ayons besoin de plus d'hormones de stress pour faciliter notre mémoire.

### Que se passe-t-il lorsque le niveau d'hormones du stress est trop bas?

Au cours d'une seconde étude, nous avons donné à des participants un médicament qui diminue les niveaux d'hormones du stress. Nous avons ensuite évalué leur mémoire. Nous avons trouvé que leur mémoire était encore une fois diminuée. Donc, lorsque le niveau d'hormones du stress est trop bas, il est plus difficile d'apprendre et de se souvenir de nouvelles informations.

### Pouvons-nous rétablir la mémoire diminuée par les hormones du stress ?

Au cours d'une troisième étude, nous avons donné aux mêmes participants un autre médicament qui rajuste les niveaux d'hormones à un niveau normal. Ceci a rétabli leur mémoire à une performance normale! En somme, ces résultats suggèrent que **les hormones du stress sont essentielles au bon fonctionnement de la mémoire.**



Ces résultats démontrent également que trop ou pas assez d'hormones du stress peuvent altérer la mémoire. Ce qui nous a mené à conclure qu'il existe une relation (en forme de U inversé) entre la mémoire et le stress chez les humains.

## La relation entre le stress et la mémoire

Les hormones du stress sont les messagères qui disent aux cellules de notre corps ce qu'il faut faire. Mais pour que le message soit entendu, les hormones du stress doivent se coller à des récepteurs spécifiques. Ces récepteurs se retrouvent un peu partout dans notre organisme, y compris dans notre cerveau.

Lorsque l'on regarde d'un peu plus près, on s'aperçoit que les parties du cerveau qui sont responsables de la formation de nouvelles mémoires sont celles où l'on retrouve la plus grande quantité de récepteurs des hormones du stress. N'oubliez pas que notre système de réponse au stress a été construit de façon à assurer notre survie.

### À retenir

Lorsque nous percevons quelque chose de stressant, il s'ensuit une **cascade d'événements biologiques**. Il en résulte la sécrétion d'hormones du stress, tels l'adrénaline et le cortisol.

Le système de réponse au stress assure notre survie de plusieurs façons. Par exemple, il s'assure que nous aurons assez d'énergie pour nous défendre ou nous enfuir en situation de danger. Il s'assure aussi que nous pourrions nous **souvenir des détails pertinents** de ces situations pour en éviter de semblables dans le futur ou être mieux équipés à les gérer la prochaine fois que nous y ferons face.

Par exemple, si nous avions **fui la chasse au mammouth** pour terminer notre course dans le territoire d'un tigre aux dents de sabre (et que nous réussissions à survivre), il serait important pour notre survie de se souvenir de l'emplacement du territoire du tigre et de la façon de s'en sortir. C'est là que nos hormones du stress entrent en jeu; elles sont essentielles à la formation de nouvelles mémoires!

Chez l'humain, trois des régions les plus importantes dans la formation de mémoires sont l'hippocampe, l'amygdale et le cortex préfrontal. Ces trois régions sont spécialisées dans la formation de nouvelles mémoires spécifiques.

L'hippocampe est impliqué dans la formation de la mémoire spatiale (ex. : là **où** se situe le territoire du tigre aux dents de sabre). L'amygdale est impliquée dans la formation de mémoires émotionnelles (ex. : la **peur** que nous a donnée le tigre, responsable de la sécrétion d'hormones du stress). Enfin, le cortex préfrontal nous aide à évaluer la situation afin de prendre les bonnes décisions (ex. : **porter attention** aux détails importants de la situation -le tigre- et **décider** où lancer notre flèche).

Ces trois régions de notre cerveau sont interconnectées et sont en communication via plusieurs systèmes de relais.

Source : Centre d'études sur le stress humain (CESH),

[www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)

Autorisation de publication octroyée à l'ACSM-CA

# CONTRIBUEZ

concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Repérer la catégorie appropriée et remplir le formulaire d'adhésion à la page suivante.

Catégories de membres		Cotisation annuelle
Membre individuel	Toute personne intéressée à la santé mentale	10 \$
Membre partenaire	Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif	30 \$
Membre soutien	Toute personne désireuse de soutenir notre mission	30 \$
Membre institutionnel	Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale	75 \$
Membre corporatif	Toute corporation désireuse de soutenir notre mission	125 \$



## ACTIVITÉS ET SERVICES

Accueil - Information - Références  
Publications - Bulletin associatif  
Site internet  
Formations - Ateliers - Kiosques  
Conférences - Causeries  
Campagne Nationale de la Santé Mentale

### Formation santé mentale au travail

Une bonne santé mentale au travail, c'est possible!

Pour développer un sentiment d'appartenance au milieu de travail et favoriser une coopération efficace et durable

#### Formation 1 : Donner des ailes à ma santé mentale

Attitudes à adopter qui favorisent une bonne santé mentale

#### Formation 2 : Le soutien social au travail, c'est vital!

Importance du sentiment d'appartenance et de solidarité au travail

**L'ACSM-CA** est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches.

**UNE RESSOURCE INCONTOURNABLE** en Chaudière-Appalaches pour la promotion de la bonne santé mentale et la prévention de la détresse psychologique

[www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

Un site pour améliorer la qualité de vie des individus et de la collectivité. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre d'y trouver une panoplie d'articles, de publications et de trucs en lien avec l'amélioration et le maintien d'une bonne santé mentale.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nicole Gagnon, présidente  
Alexandra Legouic-Desjardins, secrétaire  
Mario St-Hilaire, trésorier  
Chantal Tremblay, administratrice  
Marlène Duchesneau, administratrice

## PERSONNEL

Guylaine Gourgues, directrice et agente de promotion, prévention en santé mentale

Nancy Gagnon, adjointe à la direction

## ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc., Décembre 2013

## ÊTRE & BIEN-ÊTRE

Ce bulletin est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épicène.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

## GRAPHISME

Nancy Gagnon

## FORMULAIRE D'ADHÉSION DE MEMBRE

Contribuez concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Ma cotisation (voir verso) : +  Je désire faire un don :  TOTAL :

Nom : \_\_\_\_\_

Organisation : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_  Cocher pour recevoir un reçu pour impôt.  
(Don supérieur à 20 \$ seulement)

Commentaires : \_\_\_\_\_



Faire parvenir un chèque à l'ordre de L'ACSM-CA : 5935, rue St-Georges, Bureau 110, Lévis (Québec) G6V 4K8