

LE STRESS

Source: *Association canadienne pour la santé mentale - Bureau national, 1993.*

Nous parlons tous du stress mais nous ne sommes pas toujours certain de quoi il s'agit. C'est parce que le stress provient des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. Si nous ne ressentions aucun stress, nous ne serions pas vivant! Le stress devient un problème lorsque nous ne savons pas très bien comment aborder un événement ou une situation. C'est alors que l'inquiétude entre en jeu et que nous nous sentons «stressés».

Les choses qui vous causent du stress ne sont peut-être pas un problème pour votre voisin et celles qui lui causent du stress ne vous inquiètent peut-être pas du tout. C'est la façon dont vous considérez certains événements et la manière dont vous y réagissez qui déterminent si vous les trouvez stressants ou relativement faciles à aborder. Votre réaction au stress peut avoir un effet sur votre santé mentale et physique. Il est donc important que vous appreniez à faire face efficacement au stress lorsqu'il apparaît.

Comprendre le stress

Vos sentiments au sujet des événements de votre vie sont très importants. En étant conscient de vos réactions face aux événements stressants, vous pouvez apprendre à faire face au stress de façon efficace. Le meilleur point de départ est de déterminer ce qui est une cause de stress pour vous:

- les événements importants de votre vie: le mariage, un changement d'emploi, un déménagement, le divorce ou le décès d'un être cher,
- les soucis à long terme inquiétudes au sujet de l'avenir de vos enfants, les problèmes économiques ou financiers, ou une maladie chronique,
- les tracas quotidiens les embouteillages, les personnes insolentes ou les machines qui ne fonctionnent pas lorsque vous voulez les utiliser.

La réaction au stress

Lorsque vous vivez un événement stressant, votre corps connaît une série de changements que l'on nomme la réaction de stress. Cette réaction comprend trois stades:

Étapes 1 -La mobilisation de l'énergie - Au début, votre corps sécrète de l'adrénaline, votre cœur bat plus rapidement et vous commencez à respirer plus rapidement. Les bons comme les mauvais événements peuvent amorcer cette réaction: la nuit avant votre mariage ou la journée où vous perdez votre emploi.

Étape 2 -La consommation des réserves d'énergie - Si, pour une raison ou pour une autre, vous ne traversez pas la première étape, votre corps commence à libérer ses réserves de sucre et de gras. À ce stade, vous vous sentirez poussé, sous pression et fatigué. Il est possible que vous consommiez alors trop de café, de cigarettes ou d'alcool. Vous pouvez connaître de l'anxiété ou des pertes de mémoire, attraper des rhumes et avoir la grippe plus souvent que d'habitude.

Étape 3 -L'épuisement des réserves d'énergie - Si vous ne résolvez pas vos problèmes de stress, les besoins énergétiques de votre corps surpasseront sa capacité de production et vous serez alors stressé de façon chronique. À ce stade, vous pouvez faire des erreurs de jugement ou avoir de l'insomnie ou des changements de personnalité. Vous pouvez aussi développer une maladie grave comme une maladie cardiaque, un ulcère ou une maladie mentale.

Faire face au stress

Étant donné que chacun est différent, il n'existe pas de «bonne» façon de faire face au stress. Cependant, il existe différentes choses qui peuvent être faites et il vaut mieux considérer les solutions à court et à long terme si on veut réduire le stress.

- *Cernez vos problèmes.* Votre travail, votre relation avec une autre personne ou vos soucis d'argent sont-ils une source de stress? Est-ce que les problèmes superficiels ou peu importants masquent les problèmes réels et plus profonds? Une fois que vous croyez avoir bien identifié le problème, vous pouvez faire quelque chose.
- *Résolvez vos problèmes.* Trouvez des solutions. Que pouvez-vous faire, et quelles seront les conséquences? Devez-vous chercher un travail moins stressant? Avez-vous besoin d'un conseiller matrimonial? Devriez-vous consulter un expert financier au niveau de la gestion financière? Qu'arrivera-t-il si vous ne faites rien? Si vous appliquez cette stratégie pour la résolution des problèmes, vous devriez être en mesure d'apporter certains changements pour vous libérer de la pression. Chacun doit tôt ou tard adopter cette méthode pour réduire le stress à long terme dans sa vie.

- *Parlez de vos problèmes.* Vous trouverez peut-être très utile de parler de votre stress. Vos amis et les membres de votre famille ne réalisent peut-être pas que c'est dur pour vous. Lorsqu'ils comprennent, ils peuvent vous être utiles de deux façons premièrement, en vous écoutant exprimer vos sentiments et deuxièmement, en suggérant des solutions à vos problèmes. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un à l'extérieur de votre cercle d'amis et de parents, votre médecin de famille pourra peut-être vous référer à un conseiller en santé mentale.

- *Apprenez à gérer votre stress.* Il existe de bons livres, films, vidéos et cours pour vous aider à faire face au stress. Il existe aussi des conseillers spécialisés dans le stress; demandez à votre médecin de famille de vous en recommander un. On offre peut-être des cours ou des ateliers sur la gestion du stress dans votre communauté.

- *Libérez votre esprit de vos problèmes.* Vous pouvez peut-être vous débarrasser temporairement des sentiments stressants en vous occupant ailleurs. Si vous avez un hobby, que vous faites du sport ou que vous vous engagez dans votre milieu de travail, cela peut vous donner une «vacance mentale». Le fait de ne pas penser à vos problèmes pendant un certain temps peut vous permettre de prendre du recul et de vous aider à les résoudre plus tard.

- *Diminuez la tension.* L'activité physique peut être un excellent réducteur de stress. Allez marcher, faites une activité sportive, travaillez dans votre jardin ou nettoyez la maison. Apprendre quelques techniques de relaxation pourrait vous être utile. Il pourrait s'agir simplement de respirer profondément: inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous ne puissiez plus inspirer, et expirez ensuite par la bouche. Les étirements sont une autre forme d'exercice facile à faire; expirez pendant l'étirement et inspirez pendant le relâchement.

Si vous prenez l'habitude d'éliminer la pression en vous débarrassant de votre tension, vous serez moins stressé et plus en mesure de résoudre les problèmes qui vous causent du stress.

La prévention du stress

Une fois que vous aurez diminué votre niveau de stress, il faut penser à des moyens pour éviter l'accumulation d'un excès de stress. La meilleure façon de faire face au stress est de l'éviter. Voici quelques bons moyens de le faire:

- *Prenez des décisions.* Ne pas en prendre cause des inquiétudes, et en retour, du stress.

- *Évitez l'incertitude.* Établissez un programme hebdomadaire comprenant des activités de loisirs et des tâches ménagères.

- *Déléguiez.* Demandez aux autres d'effectuer des tâches dont ils peuvent s'acquitter, ce qui vous évite d'avoir à faire tout vous-même.

Rappelez-vous qu'il est impossible d'avoir une vie sans aucun stress. Votre objectif devrait être d'éviter d'atteindre la troisième étape du stress, qui correspond à un épuisement des réserves d'énergie. Tant que vous serez capable de ne pas vous laisser emprisonner dans la troisième étape de la réaction de stress, vous éviterez le stress chronique.

Avez-vous besoin d'aide supplémentaire?

Si vous ou une personne de votre entourage souffrez d'un surplus de stress et que vous désirez de plus amples renseignements sur les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire de votre région, comme l'Association canadienne pour la santé mentale, qui pourra vous aider à trouver du soutien supplémentaire.

L'Association canadienne pour la santé mentale est une association bénévole et nationale qui a pour but de favoriser la santé mentale de tous. L'ACSM croit que chacun doit avoir la possibilité de faire appel à la famille, aux amis, aux services organisés, aux groupes d'auto assistance ou aux organismes communautaires, si cela est nécessaire.