eSantéMentale.ca

Le stress



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Nous vivons dans un monde de plus en plus stressant, où nous sommes confrontés à diverses exigences à la maison, à l'école et au travail. En fait, « juste assez » de stress nous aide à fonctionner, alors que « trop » de stress nuit à notre bien-être physique et émotif. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a plein de choses que l'on peut faire pour nous aider à repérer les signes du stress et à mieux composer avec le stress ...

(Extrait de l'article publié sous le titre « Learn About... Stress », par la filiale de la Colombie-Britannique de l'Association canadienne pour la santé mentale).

Introduction

Vous avez une échéance importante à respecter pour demain matin et il vous reste encore beaucoup de travail à faire. Le directeur de l'école de votre enfant vous appelle; il vous dit que votre enfant est turbulent et dérange les autres ... encore. Vous avez invité douze personnes chez vous pour le dîner ce weekend et vous ne savez pas encore ce que vous allez leur servir. Comme si cela n'était pas assez, votre mère ne se sent pas bien mais refuse d'aller consulter un médecin. Vos sentez que vos muscles sont tendus, et vous constatez que vous n'arrêtez pas de nerveusement taper des pieds en étant assis à votre bureau. Vos pensées défilent à toute allure dans votre tête et les gens autour de vous n'osent plus vous aborder parce que vous leur répondez de manière brusque. C'est bien du stress que vous vivez, et vous n'êtes pas la seule personne à être passée par là.

Qu'est-ce que le stress, au juste?

Le stress est la réponse donnée par votre corps et votre esprit aux diverses contraintes que vous subissez. Lorsque vous vous sentez menacé, le cerveau libère des composés chimiques, des hormones, qui envoient des signaux d'alerte partout dans votre corps. Ces hormones préparent votre corps à se mettre en mode action. Les hormones vous font transpirer, respirer plus rapidement, tendre vos muscles et provoquent une accélération de votre rythme cardiaque. De plus, ils mettent vos sens aux aguets. Cette réponse de stress, en mode « combattre ou fuir », a permis à nos ancêtres humains de survivre alors qu'ils étaient confrontés à une menace immédiate. Malheureusement, la plupart des « menaces » de nos jours se traduit par des charges de travail importantes ou des conflits familiaux que nous ne pouvons pas simplement combattre avec nos poings ou fuir. Mais lorsque nous ne disposons pas d'une façon saine pour composer avec le stress, cela peut nous nuire plutôt que nous aider.

Voici certaines des sources de stress, ou stresseurs, les plus courantes :

- L'environnement physique – le milieu ambiant peut élever votre niveau de stress. La circulation, le bruit (les sirènes qui vous réveillent la nuit, le chien du voisin qui aboie, etc.) et des conditions de vie précaires ou malsaines peuvent également causer du stress. Les personnes ayant survécu durant une guerre ou une catastrophe naturelle savent à quel point leur environnement immédiat peut affecter leur sentiment de

bien-être.

- La famille et les relations interpersonnelles – ce sont des stresseurs courants de la vie quotidienne. Désaccords entre conjoints,, relations interpersonnelles malsaines, adolescents rebels, le fait de prendre soin d'un membre de la famille malade ou d'un enfant ayant des besoins spéciaux : voilà autant de situations pouvant accroître considérablement le niveau de stress.
- Le travail – peut représenter une source continue de stress. Le stress lié au travail est causé par divers facteurs : l'insatisfaction professionnelle, une charge de travail trop lourde, un salaire insuffisant, les jeux de pouvoir, les conflits avec son supérieur immédiat ou des collègues de travail, etc.
- La vie en général – La situation personnelle des individus cause également du stress. Par exemple, la pauvreté, les difficultés financières, la discrimination ou le harcèlement, le chômage, l'isolement et le manque de soutien social peuvent tous contribuer à réduire la qualité de vie quotidienne des individus.
- Les grands événements de la vie — la naissance d'un enfant, le divorce, un changement de carrière ou un déménagement sont tous susceptibles de vous causer beaucoup de stress — et cela, même si l'événement en soi est positif.

À faible dose, le stress est bon pour nous. Le stress peut nous motiver et nous pousser à réaliser notre potentiel. C'est le stress qui vous aide à réussir une présentation à des clients ou qui nous force à faire nos devoirs alors qu'on préfèrerait aller faire la sieste. Le stress est une question très personnelle. Ce qui peut être stressant pour vous ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre.

Il est important de savoir que le stress en tant que tel n'est pas une maladie mentale. Mais lorsque le stress s'accumule et commence à vous faire sentir moins bien au lieu de vous motiver, il devient alors nocif pour votre santé mentale et votre bien-être en général. Le stress est un facteur de risque chez les personnes qui sont déjà vulnérables au développement d'une maladie mentale. Le stress peut aussi nous affecter au plan physique. Un niveau élevé de stress peut notamment causer de l'hypertension artérielle et réduire la capacité de votre corps à lutter contre des infections.

Qui est touché par le stress?

Le stress touche la plupart d'entre nous. Dans une récente enquête menée à l'échelle internationale, trois Canadiens sur quatre ont affirmé vivre du stress dans leur vie quotidienne fréquemment sinon assez souvent. Cependant, le stress peut affecter différemment certaines personnes par rapport aux autres individus :

- Les femmes – elles rapportent davantage se sentir stressées que les hommes. Les hommes et les femmes rapportent aussi qu'ils et elles réagissent différemment à divers types de stress. Les femmes ont davantage tendance à réagir à des stresseurs chroniques, notamment les échéances serrées, la satisfaction des attentes des autres à leur égard, les relations de couple, les enfants, et la santé de la famille en général. Par contre, les hommes sont davantage affectés par des stresseurs liés à un changement d'emploi, une rétrogradation, une baisse de salaire, et des difficultés financières.
- Les jeunes – ils mènent de front plus d'activités qu'auparavant, devant trouver un équilibre entre les études et les autres activités, la vie sociale et le travail. Toutes ces responsabilités peuvent entraîner du stress. Dans un sondage, un adolescent sur dix a signalé se sentir régulièrement très stressé par le fait de manquer de temps pour tout faire au cours d'une même journée.
- Les adultes plus âgés – ils doivent composer avec divers stresseurs : une maladie grave, le changement de routine et de revenus au moment de la retraite, des changements physiques, le décès du conjoint, ou la réduction du cercle d'amis. Tous ces stresseurs peuvent contribuer à accroître le niveau de stress chez les aînés.
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique – par exemple, le diabète, l'arthrite ou une maladie cardiaque peuvent occasionner beaucoup de stress en raison des inquiétudes que suscite leur maladie, des traitements à subir, et de l'effet que la maladie aura tant sur eux que sur leurs proches.

Qu'est-ce que je peux faire pour composer avec le stress?

Chacun vivant le stress de manière différente, il faut trouver ce qui nous aide le mieux à composer avec notre propre stress. Ceci dit, il y a certaines choses que chacun peut faire pour découvrir comment mieux composer avec son propre stress :

- Découvrir ce qui vous stresse le plus : au besoin, dresser une liste de tout ce qui vous trotte dans la tête.

Vous ne pouvez pas vous attaquer au stress si vous ne savez pas ce qui l'occasionne.

- Se mettre en mode résolution de problème : réglez les problèmes de façon efficace. Les problèmes de la vie courante, comme les problèmes financiers, les conflits familiaux ou les problèmes au travail, peuvent causer un stress considérable. Il importe tout d'abord d'apprendre à régler les problèmes de manière efficace. La résolution d'un problème est un processus qui comprend plusieurs étapes :
  - Cerner le problème
  - Établir des objectifs
  - Dresser la liste des solutions possibles
  - Choisir une solution figurant sur cette liste
  - Passer à l'action pour appliquer votre solution
  - Suivre vos progrès
- Cesser de tout remettre à plus tard : ne remettez pas à plus tard les choses que vous devez faire. Le fait de tenir un agenda des tâches à faire chaque jour peut vous aider à vous organiser et à rester sur la bonne voie. Concentrez-vous sur les tâches à accomplir et les décisions à prendre. Le fait de remettre à plus tard des décisions peut occasionner inutilement du stress et des soucis.
- Parlez-en à quelqu'un : parfois tout ce qu'il nous faut c'est d'exprimer à quelqu'un d'autre ce qui nous préoccupe. Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance. Si votre école, votre milieu de travail ou votre communauté confessionnelle offre des services de consultation et des conseils, n'hésitez-pas à vous en prévaloir.
- Répartissez les tâches à effectuer : déléguez des responsabilités. Cela ne veut pas dire de vous décharger de tout votre travail sur votre entourage, mais de vous charger uniquement de ce que vous devez effectuer vous-même. Le même principe s'applique aux tâches à la maison : demandez de l'aide aux membres de la famille ou à des amis.
- Prenez soin de vous-même : faire de l'exercice, méditer ou prier, dormir suffisamment la nuit, bien s'alimenter, flatter votre animal de compagnie, faire une promenade, rire, s'étirer : ce sont tous d'excellents déstresseurs. Malheureusement, c'est souvent ce que nous cessons de faire en premier lorsque nous nous sentons sous pression.
- Dire non : on ne peut plaire à tout le monde. Si vous estimez ne pas être capable d'entreprendre une tâche, n'ayez pas peur de dire non. Si vous avez de la difficulté à dire non, lisez des livres ou assistez à des ateliers pour apprendre à vous affirmer davantage. En vous affirmant davantage, vous saurez mieux communiquer vos besoins à la fois clairement et gentiment.

Qu'est-ce que je peux faire de plus?

Renseignements sur l'organisme *BC Partners for Mental Health and Addictions*
Visitez notre site www.heretohelp.bc.ca. Consultez la section du site sur la gestion du stress et les modules sur le mieux-être. Les modules proposent une foule d'information, de conseils et de fiches qui vous aideront à mieux comprendre le stress et ce que vous pouvez faire pour soigner votre santé mentale.

Association canadienne pour la santé mentale - filiale de la Colombie-Britannique
Visitez notre site www.cmha.bc.ca ou composez le 1-800-555-8222 (sans frais en Colombie-Britannique), ou le 604-688-3234 (région de Vancouver) pour obtenir des renseignements ou connaître les ressources communautaires pouvant vous aider à mieux gérer le stress.

Auteurs

Nous remercions l'Association canadienne pour la santé mentale - filiale de la C.-B. pour sa permission de reproduire le présent article sur le stress.