

Référence : [www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)

## Reconnaître le stress

### Définition

Le Chercheur Hans Selye fut le premier à définir le stress comme «la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite». Cette définition d'ordre biologique permet de comprendre que pour l'être humain tout ce qui lui impose une demande est un agent stressant; par exemple, le froid ou la chaleur impose une demande à l'organisme, ils sont donc des agents stressants.

Le stress peut aussi être défini selon une perspective psychologique. Lazarus et Folkman le définissent comme «la façon menaçante dont la personne perçoit l'événement et la signification que l'individu donne aux éléments de l'environnement». Cette deuxième définition permet d'ajouter à la notion de réponse non spécifique, la notion de perception de la demande. Or, la même demande peut être comprise différemment d'un individu à l'autre. Cette composante psychologique explique pourquoi, devant certains agents stressants, des individus se sentent stimulés et performant mieux alors que d'autres figent ou se désistent.

Le stress tel que défini par ces chercheurs diffère quelque peu de sa notion courante où les gens l'associent plutôt à des situations ou des événements qui les mettent sous pression. En fait, dans le langage de tous les jours, le stress est perçu comme un élément négatif alors qu'il n'est qu'une composante de la vie. Malgré tout, il est possible de comprendre que certains états de stress sont pénibles à supporter, alors que d'autres permettent de se sentir en vie comme par exemple «tomber en amour».

Puisque le stress est inhérent à l'existence, ce qu'il faut c'est l'appivoiser. Pour ce faire, chacun doit apprendre à se connaître afin de pouvoir cerner les sources de stress qu'il peut supporter de celles qu'il ne peut pas supporter. Il doit ensuite viser à réduire les stressants inutiles et dans certaines situations trouver des moyens afin d'augmenter sa résistance au stress.

### Types de stressants

On peut considérer qu'il existe trois types de stressants :

- Il y a d'abord les changements rapides, qu'ils soient positifs ou négatifs
- Les menaces ou les dangers qu'on rencontre, qu'ils soient objectivement fondés ou pas (les médias contribuent beaucoup à multiplier ce type de stressants en rapportant ce qui fait le plus vendre soit de l'information à teneur violente; ainsi, des situations quotidiennes et banales, comme prendre le métro, deviennent des situations stressantes)
- L'impression d'avoir à réagir rapidement à la situation dans laquelle

on se trouve (or, on vit justement dans un monde où cette impression est omniprésente).

De façon schématique on peut dire, par ailleurs, que tout individu réagit toujours soit pour éviter un danger, une menace, soit pour s'attaquer aux obstacles qui se dressent devant lui. Dans ces deux cas, il y a réaction au stress.

*Tiré de : La vie stressante des enfants de Pierre Desjardins.*

## Gérer son stress

### Comment réduire ou éliminer le stress et l'anxiété

#### Un raccourci pour se centrer sur ses besoins

Si, la plupart du temps, vous connaissez bien vos besoins, mais qu'à l'occasion, il vous arrive de ne pas les identifier clairement, voici une façon rapide d'y arriver. Complétez les trois énoncés suivants

1. En ce moment, je me sens...
2. J'ai besoin de...
3. J'aimerais...

#### 1er exemple

1. En ce moment, je me sens complètement épuisé (Centration sur la façon dont je me sens).
1. J'ai besoin de repos (Besoin exprimé).
2. J'aimerais aller passer une fin de semaine à la campagne (Réponse au besoin exprimé, solutions(s)).

#### 2e exemple

1. En ce moment, je me sens très stressé (Centration sur la façon dont je me sens).
2. J'ai besoin d'une soirée entière de détente (Besoin exprimé).
3. J'aimerais ne pas répondre au téléphone ce soir (Réponse au besoin exprimé, solution(s)).

Vous constatez que l'énoncé du numéro 3 apporte une solution au besoin immédiat exprimé au numéro 2. Si vous passez à l'action, vous verrez votre besoin du moment comblé, et par conséquent, l'apparition d'un sentiment de satisfaction réconfortant. Dans le premier exemple, il vous sera peut-être impossible d'aller à la campagne, mais vous pourrez trouver une solution de compromis (vous coucher plus tôt, faire du sport, marcher dans un parc,

vous retirer dans une pièce tranquille, profiter de l'absence des vôtres pour écouter le silence ou de la musique, etc.).

Dans le deuxième cas, la solution est plus facile à appliquer. Vous fermez la sonnerie du téléphone pendant la soirée et vous vous adonnez à une activité apaisante : écouter un film, lire un bon livre, faire des exercices de relaxation, de la peinture, jouer de la guitare, et ce, sans être interrompu. Si vous vous sentez coupable et avec de la difficulté à appliquer cette dernière solution, pensez que si vous étiez sorti ce soir, personne n'aurait pu vous rejoindre de toute façon. Rappelez-vous que vous avez droit à des moments de congé et de détente à l'intérieur même de votre demeure.

### **Joindre l'utile à l'agréable**

Il nous arrive fréquemment de faire face à des situations stressantes, difficiles (p.ex. la maladie d'un enfant, une session d'examen au collège, les démarches liées à la recherche d'un emploi, la rencontre avec un agent de la sécurité sociale, l'augmentation du pris du loyer, une séance de désensibilisation, etc.). Une façon réconfortante de diminuer le niveau de stress et d'anxiété inhérent à ces situations pénibles est d'y joindre la notion de plaisir.

Lorsque vous vivez une situation préoccupante, vous avez peut-être tendance à adopter une attitude qui n'est que raisonnable et sérieuse. C'est tout à fait normal dans les circonstances, d'autant plus que l'événement que vous êtes en train de vivre s'avère parfois très grave. Cependant, même dans les situations d'extrême tension, les notions de plaisir, de gâterie et de récompense ne devraient pas être exclues. Ce sont ces attentions envers vous-même qui vous aideront à passer plus facilement à travers une difficulté.

Par exemple, si vous devez passer des examens médicaux et craignez le diagnostic du médecin, pourquoi, en sortant de la clinique ou de l'hôpital, ne pas vous acheter des fleurs, une revue, un livre, un disque, ou aller visiter un ami à qui vous parlerez de vos inquiétudes?

Si un soir, vous devez vous rendre à une réunion de bureau et savez que certains points à l'ordre du jour seront difficiles à débattre, pour vous aider à sortir de la maison, donnez-vous congé de préparation du souper par exemple, et allez déguster un bon repas au restaurant. La tâche vous apparaîtra ainsi moins difficile parce qu'il y a association dans votre esprit entre la situation laborieuse et la gâterie que vous vous procurez.

Certaines personnes ont très tendance à s'oublier au profit des autres. Elles sont portées à les combler d'attention sans jamais penser à se gâter elles-mêmes. Nous avons remarqué à maintes reprises que le fait de s'accorder un plaisir est un réducteur de stress et une marque d'estime de soi. Les personnes qui ont adopté cette nouvelle attitude dans leur vie nous ont affirmé qu'elles avaient, par ce moyen très simple, augmenté leur estime de soi et que les tâches qu'elles avaient à accomplir leur semblaient beaucoup moins lourdes.

N'hésitez donc jamais à vous traiter comme si vous étiez votre meilleur ami en vous comblant d'attentions. Il n'y a pas que les enfants qui sont motivés par les surprises et les récompenses, les adultes aussi !

### **Le respect de ses limites**

Un besoin fondamental de l'être humain est de se sentir aimé, et pour y arriver, il croit souvent qu'il ne peut rien refuser aux autres et qu'il se doit de leur faire plaisir à tout prix, parfois même au prix de la santé physique ou psychologique.

Les personnes stressées et anxieuses sont souvent des personnes très responsables. Leur sens des responsabilités est si grand qu'elles ne savent ni quand s'arrêter ni comment le faire. Si elles ne rendent pas service à quelqu'un, elles ont peur de perdre leur affection, se sentent coupables, et finissent pas accomplir toutes les tâches qu'on leur demande de faire (ou qu'elles s'imposent elles-mêmes), peu importe si elles en ont la force et l'énergie. S'ensuivent souvent des maux physiques, une fatigue extrême, l'impression que le « couvercle » va sauter, un sentiment d'impuissance, de colère, des moments de dépression, etc.

Si vous appartenez à cette catégorie de personnes qui sont prêtes à tout pour faire plaisir aux autres, qui font toujours passer les autres avant elles-mêmes, il est peut temps de vous arrêter pour réfléchir à votre propre valeur et changer quelques-uns de vos comportements. Apprenez à respecter vos limites à reconnaître vos forces et vos faiblesses, ce qui vous permettra de mieux connaître votre seuil de tolérance dans différentes situations. Pensez à vous d'abord, aux autres ensuite. De quel secours serez-vous pour aider quelqu'un si vous vous sentez constamment « vidé »? Prenez l'habitude de faire le plein, de vous faire plaisir, de prendre du repos, de déléguer des tâches. Apprenez surtout à dire non, à l'occasion, quand vous vous sentez épuisée.

Il n'est pas question de faire ici l'éloge de l'égoïsme, tel n'est pas notre but. Il s'agit tout simplement de vous faire prendre conscience de toute la valeur que vous portez en vous. Les gens qui vous aiment vraiment comprendront votre incapacité à faire quelque chose pour eux à un moment donné et ne vous fuiront pas. Si tel était le cas, vous auriez matière à vous interroger sur les motifs réels de leur amitié ou amour.

De plus, il est bon de lâcher prise dans certaines situations. Bien souvent, vous vous sentez indispensable à une personne qui a des problèmes, un lien de dépendance s'étant tissé à travers les jours et les années. Le fait de lui faire confiance et de croire en ses capacités vous aidera grandement à vous détacher de cette relation qui gruge beaucoup de votre temps et de votre énergie.

Ce détachement de la situation aidera aussi la personne aidée à prendre en main son problème. Il est bon de se rappeler que chacun a sa part de responsabilité dans la guérison de ses blessures et sa quête de bonheur. Rappelez-vous que vous ne pouvez pallier à toutes les lacunes, souffrances et douleurs des autres. Souvenez-vous aussi qu'il est inutile de mettre tous vos efforts dans des relations où vous vous sentez impuissant et n'avez pas la compétence requise pour aider adéquatement. Essayez plutôt de trouver des ressources extérieures professionnelles qui sauront pallier votre retrait de la situation. Vous serez ainsi libéré d'une partie de la tâche à accomplir et pourrez trouver le temps d'aider

mieux sans toutefois prendre toute la responsabilité sur vos épaules. Nous le répétons, acceptez de déléguer certaines responsabilités !

### **Conseils antistress**

- Prenez le temps de fermer les yeux et de rêver;
- Planifiez vos activités de la journée, établissez vos priorités et cochez ce qu'il y a de fait;
- Identifiez le plaisir que vous allez vous offrir aujourd'hui;
- Payez-vous une gourmandise ou une gâterie;
- Faites-vous donner un massage;
- Faites des exercices simples de détente;
- Imaginez les moments agréables de votre prochaine fin de semaine;
- Appelez un ami qui sait vous faire rire;
- Faites une activité créatrice : dessiner ou écrire;
- Allez prendre un grande bouffée d'air frais;
- Pensez à quelqu'un que vous aimez;
- Sachez déléguer;
- Accrochez-vous à vos bonnes idées et agissez;
- Donnez-vous le droit à l'erreur;
- Écoutez la radio pendant le trafic et chantez à pleins poumons;
- Ne vous prenez pas toujours au sérieux;
- Identifiez ce qui vous tracasse et écrivez-le;
- Aujourd'hui, dites-vous que vous êtes la personne la plus importante de votre vie;
- Apprenez à exprimer vos besoins;
- Entourez-vous de gens qui voient la vie avec optimisme.

## La Chouette et l'Éponge

Par une magnifique nuit d'automne, une chouette qui avait énormément voyagé, cherchait refuge pour reposer ses ailes épuisées. Les puissants rayons de la lune frappaient son corps fragile et permettaient à son plumage argenté d'illuminer la forêt qu'elle survolait...

[La Chouette et l'Éponge](#)

## Surmonter le stress

Le stress peut être défini globalement comme une perturbation de l'équilibre, une interruption de l'enchaînement régulier des habitudes, qui forcent l'individu à tenter de retrouver son équilibre antérieur ou d'en atteindre un nouveau...

[Surmonter le stress](#)

## Sept moyens de réduire le stress

Est-ce qu'une personne qui a été stressée toute sa vie peut apprendre à contrôler son stress et changer ses habitudes? Voilà une question souvent posée aux psychologues par des personnes arrivées au mitan de la vie...

[Sept moyens de réduire le stress](#)