

Guide pour gérer le stress

Nous savons tous ce que c'est que de se sentir stressé, mais il n'est pas facile de déterminer exactement ce que signifie le stress. Nous pouvons nous sentir stressés lorsque nous avons beaucoup à faire ou lorsque nous avons l'impression de ne pas pouvoir faire face à une situation. Le stress est la réaction de l'organisme au sentiment d'être menacé ou sous pression. Il est très courant et peut être motivant pour nous aider à réaliser des choses dans notre vie quotidienne et peut nous aider à répondre aux exigences de la vie domestique, professionnelle et familiale. Mais trop de stress peut affecter notre humeur, notre corps et nos relations - surtout lorsque nous avons l'impression de ne pas pouvoir le contrôler. Il peut nous rendre anxieux, irritable et affecte notre estime de soi.

Il peut devenir accablant et c'est alors que le stress pourrait commencer à affecter votre santé mentale.

Vivre avec le stress peut être très difficile, mais il existe des mesures que vous pouvez prendre et qui peuvent vous aider. Essayez notre lecture rapide (si vous êtes pressé) ou notre lecture détaillée (si vous avez plus de temps) pour plus d'informations.

Si vous avez du mal à faire face à la situation, nous vous recommandons vivement de consulter un professionnel. Ne souffrez pas en silence.

Lecture rapide

Vous avez cinq minutes ? Suivez ces étapes simples pour vous aider à gérer votre stress. N'oubliez pas que les choses ne fonctionnent pas toutes de la même façon pour tout le monde, essayez seulement ce avec quoi vous vous sentez à l'aise.

- Déterminez ce qui déclenche le stress pour vous, afin de pouvoir anticiper les problèmes et réfléchir aux moyens de les résoudre. Vous ne pourrez peut-être pas éviter les situations qui déclenchent le stress, mais le fait d'y réfléchir (seul ou avec une personne de confiance) pourrait vous aider à vous y préparer.
- Organisez votre temps. Pour la plupart des gens, il y a un moment de la journée où il est le plus facile de se concentrer. Planifiez les tâches importantes à votre meilleur moment de la journée. Dressez une liste de tout ce que vous avez à faire et établissez un ordre de priorité pour les tâches ; vous pourriez même assigner un temps pour accomplir chacune d'entre elles. Divisez chaque grande tâche en petites étapes, faites des pauses, demandez de l'aide et variez les types de tâches que vous effectuez au cours de la journée.
- Acceptez le fait que vous ne pouvez pas changer ou contrôler tout ce qui vous arrive.
- Veillez à votre bien-être général ou à votre résilience émotionnelle. Vous pouvez y parvenir en apportant quelques changements à votre mode de vie, notamment :
 - Être franc et sûr de soi dans la communication avec les autres et dire "non" si vous en ressentez le besoin.
 - Certaines personnes trouvent que le yoga, la méditation, l'aromathérapie, les massages, la réflexologie, les traitements à base de plantes ou l'hypnothérapie les aident à se détendre.
 - En plus de rester en contact avec vos amis et votre famille, vous pourriez essayer de rencontrer des personnes nouvelles ou différentes en vous inscrivant à un cours, à un club ou en devenant bénévole. En ligne ou en personne, vous pouvez nouer de nouvelles relations avec des personnes qui partagent vos intérêts ou vos valeurs.

- Prenez soin de vous. L'exercice physique, une alimentation équilibrée, le temps passé à l'extérieur et le sommeil peuvent aider à gérer le niveau d'anxiété. <<Pour en savoir plus sur la façon d'améliorer votre sommeil, cliquez ici>>.
- Accordez-vous une pause. Les récompenses pour de petites réalisations (que ce soit une gâterie ou du temps pour soi) peuvent vous aider à contrôler la pression que vous subissez. Réolvez les conflits avec vos collègues ou les membres de votre famille et soyez indulgent, envers vous-même et envers les autres.
- Construisez votre réseau de soutien. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Le fait que quelqu'un vous écoute peut vous aider à soulager vos sentiments d'anxiété. Si vous ne pouvez pas parler à quelqu'un que vous connaissez, contactez un organisme de bienfaisance ou une organisation qui propose une ligne d'assistance téléphonique ou un groupe de soutien par les pairs. Vous pourrez peut-être parler à quelqu'un sur votre lieu de travail, à un représentant des ressources humaines, ou vous pourrez demander de l'aide par l'intermédiaire d'un programme d'aide aux employés, s'il en existe un dans votre région. Si vous en avez besoin, parlez à votre médecin ou à votre professionnel de la santé

Lecture détaillée

Quels sont les signes de stress ?

Nous vivons tous le stress différemment selon les situations. Parfois, vous pouvez dire tout de suite que vous vous sentez stressé, mais d'autres fois, vous pouvez continuer sans reconnaître les signes. Le stress peut vous affecter à la fois émotionnellement et physiquement et il peut affecter votre comportement.

Comment vous pourriez vous sentir

- Irritable, agressif, impatient ou blessé
- Accablé
- Anxieux, nerveux ou effrayé
- Comme si vos pensées s'emballaient et que vous ne pouviez pas vous déconnecter
- Incapable de vous amuser
- Déprimé
- Désintéressé par la vie
- Comme si vous aviez perdu votre sens de l'humour
- Sentiment de crainte
- S'inquiéter pour votre santé
- Négligé ou solitaire.

Comment vous pourriez agir

- Difficulté à prendre des décisions
- Être constamment inquiet
- Éviter les situations qui vous dérangent
- S'en prendre aux gens
- Se ronger les ongles
- Abimer sa peau
- Être incapable de se concentrer
- Manger trop ou trop peu
- Fumer ou boire de l'alcool plus que d'habitude
- Être agité, comme si vous ne pouviez pas rester assis
- Être en larmes ou pleurer.
-

Comment le stress peut-il m'affecter physiquement ?

Les premiers indices du stress peuvent être des signes physiques tels que la fatigue, les maux de tête ou les maux d'estomac.

Il peut y avoir de nombreuses raisons à cela, car lorsque nous nous sentons stressés, nous avons souvent du mal à dormir ou à bien manger et une mauvaise alimentation et le manque de sommeil peuvent tous deux affecter notre santé physique, ce qui peut nous rendre plus stressés sur le plan émotionnel.

De plus, lorsque nous nous sentons anxieux, notre corps libère des hormones appelées cortisol et adrénaline. (C'est la façon automatique dont le corps se prépare à répondre à une menace, parfois appelée la réaction "combattre, fuir ou se bloquer"). Si vous êtes souvent stressé, vous produisez probablement des niveaux élevés de ces hormones, ce qui peut vous faire sentir mal physiquement et pourrait affecter votre santé à long terme.

Comment vous pourriez être physiquement affecté

- Respiration superficielle ou hyperventilation
- Vous pourriez avoir une crise de panique
- Vous pourriez ressentir de la tension musculaire
- Avoir une vision floue ou les yeux douloureux
- Avoir des difficultés à vous endormir, à rester endormi ou faire des cauchemars
- Être toujours fatigué
- Grincer des dents ou serrer la mâchoire
- Avoir des maux de tête
- Avoir des douleurs de poitrine
- Avoir de l'hypertension artérielle
- Avoir de l'indigestion ou des brûlures d'estomac
- Avoir de la constipation ou de la diarrhée
- Se sentir malade, avoir des vertiges ou s'évanouir.

Quelles sont les causes du stress ?

Les sentiments de stress sont normalement déclenchés par des choses qui se passent dans votre vie et qui impliquent :

- Être soumis à de fortes pressions
- Faire face à de grands changements
- S'inquiéter de quelque chose
- Ne pas avoir beaucoup ou aucun contrôle sur l'issue d'une situation
- Avoir des responsabilités que vous trouvez écrasantes
- Ne pas avoir assez de travail, d'activités ou de changements dans votre vie
- Des périodes d'incertitude.

Il peut y avoir une grande cause de stress, mais le stress peut aussi être causé par une accumulation de petites pressions. Il vous sera alors peut-être plus difficile d'identifier ce qui vous stresse ou de l'expliquer à d'autres personnes.

Pourquoi certaines choses me stressent-elles ?

Le niveau de stress que vous ressentez dans différentes situations peut dépendre de nombreux facteurs tels :

- **Votre perception de la situation** - elle peut être liée à vos expériences passées, à votre estime de soi et à la façon dont vos processus de réflexion fonctionnent (par exemple, si vous avez tendance à interpréter les choses de manière positive ou négative)
- **Votre expérience** dans la gestion de ce type de pression
- **Votre résistance émotionnelle** aux situations stressantes
- **La quantité d'autres pressions qui s'exercent sur vous à ce moment-là**
- **La quantité de soutien que vous recevez.**

Nous sommes tous différents, donc une situation qui ne vous dérange pas du tout peut causer beaucoup de stress à quelqu'un d'autre. Par exemple, si vous vous sentez en confiance ou si vous aimez habituellement parler en public, vous trouverez peut-être que faire un discours devant des gens vous met à l'aise et vous procure du plaisir. Mais si vous vous sentez déprimé ou si vous préférez généralement ne pas être le centre de l'attention, cette situation peut vous faire ressentir des signes de stress.

Quels types de situations peuvent causer du stress ?

Le stress peut être causé par une variété d'événements de la vie courante, dont beaucoup sont difficiles à éviter. Par exemple :

Personnel	<ul style="list-style-type: none">• Maladie ou blessure• Grossesse et le fait de devenir parent• Deuil• Problèmes de santé à long terme• Organisation d'un événement compliqué, comme une fête de groupe• Tâches quotidiennes telles que les déplacements ou les travaux ménagers.
Amis et famille	<ul style="list-style-type: none">• Se marier ou s'engager dans un partenariat civil• Vivre une rupture ou divorcer• Relations difficiles avec les parents, les frères et sœurs, les amis ou les enfants• Être un aidant pour un ami ou un parent qui a besoin de beaucoup de soutien.
Emploi et études	<ul style="list-style-type: none">• Perte de votre emploi• Chômage de longue durée• Retraite• Examens et délais• Questions difficiles au travail• Commencement d'un nouvel emploi.
Logement	<ul style="list-style-type: none">• Problèmes de logement tels que les mauvaises conditions de vie, le manque de sécurité ou le fait d'être sans abri• Déménagement dans une nouvelle maison• Problèmes avec les voisins.
Finances	<ul style="list-style-type: none">• Soucis d'argent ou de prestations• Pauvreté• Dette.

Les événements heureux peuvent-ils être source de stress ?

Certaines des situations énumérées ci-dessus sont souvent considérées comme des événements heureux - par exemple, on peut s'attendre à ce que vous soyez heureux ou enthousiaste à l'idée de vous marier ou d'avoir un bébé.

Mais comme elles peuvent entraîner de grands changements ou vous imposer des exigences inhabituelles, elles peuvent néanmoins être très stressantes. Cela peut être particulièrement difficile à gérer, car vous pouvez avoir l'impression qu'une pression supplémentaire s'exerce sur vous pour que vous soyez positif.

Comment puis-je faire face à la pression ?

Il existe différentes mesures que vous pouvez prendre pour faire face à la pression. Cette page donne quelques conseils que les gens nous ont dit trouver utiles, mais il est important de se rappeler que des choses différentes fonctionnent pour des gens différents. N'essayez que ce avec quoi vous vous sentez à l'aise.

Par exemple :

- Identifiez vos déclencheurs
- Organisez votre temps
- Attaquez-vous à certaines des causes
- Acceptez les choses que vous ne pouvez pas changer

Identifiez vos déclencheurs

Le fait de déterminer ce qui déclenche le stress pour vous peut vous aider à anticiper les problèmes et à réfléchir aux moyens de les résoudre. Même si vous ne pouvez pas éviter ces situations, le fait d'être préparé peut vous aider.

Prenez le temps de réfléchir aux événements et aux sentiments qui pourraient contribuer à votre stress (vous pouvez le faire seul ou avec quelqu'un de confiance). Vous pourriez y réfléchir :

- **Problèmes qui surviennent régulièrement** et qui vous préoccupent, par exemple le paiement d'une facture ou la participation à un rendez-vous.
- **Événements ponctuels** qui vous préoccupent beaucoup, comme un déménagement ou un examen.
- **Événements stressants permanents**, comme le fait d'avoir une carrière ou d'avoir des problèmes au travail.

Vous pourriez être surpris de découvrir à quel point vous faites face à la fois. N'oubliez pas que le fait de ne pas avoir assez de travail, d'activités ou de changements dans votre vie peut être une situation tout aussi stressante que le fait d'avoir trop de choses à gérer.

Organisez votre temps

Si vous adaptez votre organisation du temps, vous aurez le sentiment de mieux maîtriser les tâches qui vous incombent et de mieux supporter la pression.

- **Identifiez votre meilleur moment de la journée** et effectuez les tâches importantes qui nécessitent le plus d'énergie et de concentration à ce moment. Par exemple, vous pouvez être une personne du matin ou une personne du soir.
- **Faites une liste** des choses que vous devez faire. Classez-les par ordre d'importance et essayez de vous concentrer d'abord sur les plus urgentes. Certaines personnes trouvent utile d'établir un calendrier afin de pouvoir planifier le moment où elles pourront consacrer du temps à chaque tâche. Si vos tâches sont liées au travail, demandez à un responsable ou à un

collègue de vous aider à établir un ordre de priorité. Vous pourrez peut-être repousser certaines tâches jusqu'à ce que vous vous sentiez moins stressé.

- **Fixez des objectifs plus petits et plus réalisables.** Lorsque vous êtes soumis à une forte pression, il est facile de se fixer des objectifs importants qui sont souvent irréalisables. Cela peut vous rendre plus stressé et si vous ne les atteignez pas, vous pouvez vous sentir déçu et frustré. En vous fixant des objectifs plus modestes et plus réalisables, vous vous sentez plus maître de la situation et vous pouvez voir vos réalisations plus facilement.
- **Variez vos activités.** Trouvez un équilibre entre les tâches intéressantes et les tâches plus banales et entre les tâches stressantes et celles que vous trouvez plus faciles ou que vous pouvez accomplir plus calmement.
- **Essayez de ne pas en faire trop à la fois.** Si vous en faites trop, vous risquez d'avoir plus de mal à bien accomplir une tâche individuelle. Cela peut vous donner l'impression que vous avez encore plus de pression sur les épaules.
- **Faites des pauses et prenez les choses lentement.** Il peut être difficile de le faire lorsque vous êtes stressé, mais cela peut vous rendre plus productif.
- **Demandez à quelqu'un s'il peut vous aider.** Par exemple, vous pouvez demander à un ami ou à un membre de votre famille de vous aider à accomplir certaines de vos tâches quotidiennes afin d'avoir plus de temps à consacrer à l'accomplissement des tâches qui vous stressent.

Acceptez les choses que vous ne pouvez pas changer

Ce n'est pas facile, mais le fait d'accepter qu'il vous arrive des choses auxquelles vous ne pouvez probablement rien faire vous aidera à concentrer votre temps et votre énergie de manière plus productive.

Comment puis-je être plus résilient ?

Prendre des mesures pour veiller à votre bien-être peut vous aider à gérer la pression et à réduire l'impact du stress sur votre vie. C'est ce que l'on appelle parfois le développement de la résilience émotionnelle. La résilience n'est pas seulement votre capacité à rebondir, mais aussi votre capacité à vous adapter face à des circonstances difficiles, tout en maintenant un bien-être mental stable. La résilience n'est pas un trait de personnalité - c'est une chose que nous pouvons tous faire pour y parvenir.

Par exemple, vous pouvez

- Apporter quelques changements au mode de vie
- Veillez à votre santé physique
- Vous accorder une pause
- Construire votre réseau de soutien

Changer de style de vie

Il est possible d'apporter quelques changements généraux à votre mode de vie qui pourraient vous aider à vous sentir plus apte à faire face à la pression et aux situations stressantes.

- **Pratiquez la franchise et l'assurance dans la communication** avec les autres. Si les gens vous posent des exigences déraisonnables ou irréalistes, soyez prêt à leur dire ce que vous ressentez et à leur dire non.
- **Utilisez des techniques de relaxation.** Vous savez peut-être déjà ce qui vous aide à vous détendre, comme prendre un bain, écouter de la musique ou promener votre chien. Si vous savez qu'une certaine activité vous aide à vous sentir plus détendue, assurez-vous de réserver du temps pour la pratiquer.
- **Développez vos intérêts et vos passe-temps.** Trouver une activité complètement différente de celles qui vous causent du stress est un excellent moyen de s'éloigner des pressions quotidiennes. Si le stress vous fait vous sentir seul ou isolé, les loisirs partagés peuvent

également être un bon moyen de rencontrer de nouvelles personnes.

- **Prenez du temps pour vos amis.** Lorsque vous avez beaucoup de choses à faire, cela peut sembler difficile, mais cela peut vous aider à vous sentir plus positif et moins isolé. Discuter avec des amis des choses que vous trouvez difficiles peut vous aider à garder les choses en perspective - et vous pouvez faire de même pour eux. Rire et sourire avec eux produira également des hormones qui vous aideront à vous détendre.
- **Trouvez un équilibre dans votre vie.** Vous constaterez peut-être qu'une partie de votre vie, comme votre travail ou la prise en charge de jeunes enfants, vous prend presque tout votre temps et toute votre énergie. Essayez de prendre la décision de consacrer une partie de votre énergie à d'autres parties de votre vie, comme votre famille, vos amis ou vos loisirs. Ce n'est pas facile, mais cela peut aider à répartir le poids des pressions dans votre vie et à faire en sorte que tout vous semble plus léger.

Prenez soin de votre santé physique

Prendre des mesures pour veiller à votre santé physique peut vous aider à prendre soin de votre santé mentale et à réduire les sentiments de stress.

- **Dormez assez.** Le stress peut souvent rendre le sommeil difficile et provoquer des troubles du sommeil. Dormir suffisamment peut vous aider à vous sentir plus capable de faire face à des situations difficiles.
- **Soyez actif.** L'activité physique est importante pour notre santé physique et mentale. Même de petits changements, comme une promenade régulière à l'extérieur, peuvent vous aider à vous sentir moins stressé.
- **Mangez sain.** Lorsque vous êtes stressé, il peut être tentant de sauter des repas ou de manger trop de mauvais aliments. Mais ce que vous mangez, et quand vous mangez, peut faire une grande différence pour votre bien-être.

Accordez-vous une pause

Apprendre à être plus bienveillant avec soi-même en général peut vous aider à contrôler la quantité de pression que vous ressentez dans différentes situations, ce qui peut vous aider à vous sentir moins stressé.

- **Récompensez-vous pour vos réalisations** – même les petites choses comme terminer un travail ou prendre une décision. Vous pouvez vous promener, lire un livre, vous régaler de plats que vous aimez ou simplement vous dire "bien joué".
- **Changez de décor.** Vous voudrez peut-être sortir, aller chez un ami ou faire une pause dans un café - même si ce n'est que pour une courte durée.
- **Faites une pause ou prenez des vacances.** Le temps passé loin de votre routine habituelle peut vous aider à vous détendre et à vous sentir revigoré. Même passer une journée dans un endroit différent peut vous aider à vous sentir plus apte à faire face au stress.
- **Résolvez des conflits**, si vous le pouvez. Bien que cela puisse parfois être difficile, parler à un responsable, un collègue ou un membre de votre famille des problèmes que vous rencontrez dans votre relation avec eux peut vous aider à trouver des moyens d'aller de l'avant.
- **Pardonnez-vous** lorsque vous avez le sentiment d'avoir fait une erreur ou de ne pas avoir obtenu ce que vous espériez. Essayez de vous rappeler que personne n'est parfait et qu'il ne sert à rien de vous mettre une pression supplémentaire.

Construisez votre réseau de soutien

N'oubliez pas que quoi que vous traversiez qui vous cause du stress, vous n'avez pas à y faire face seul.

- **Amis et famille.** Parfois, le simple fait de dire à vos proches ce que vous ressentez peut faire une grande différence - et ils pourront peut-être vous aider d'autres façons aussi.
- **Soutien au travail,** comme votre supérieur hiérarchique, le service des ressources humaines (RH) ou les programmes d'aide aux employés. Ne craignez pas que le fait de parler de stress à votre supérieur ou à vos collègues soit perçu comme un signe de faiblesse - votre bien-être est important et les employeurs responsables le prendront au sérieux.
- **Soutien des pairs.** Parfois, le fait de partager votre expérience avec des personnes qui ont vécu quelque chose de similaire peut vous aider à vous sentir moins seul. Il existe des communautés en ligne où vous pouvez parler ouvertement du stress et de votre santé mentale.
- **Voter médecin ou votre professionnel de la santé.** Si vous pensez avoir besoin d'un soutien professionnel, vous pouvez en parler à votre médecin. Il pourra vérifier votre état de santé général et vous aider à obtenir un soutien et des traitements.

Comment les autres peuvent-ils aider ?

Cette section s'adresse aux amis et à la famille d'une personne en situation de stress, qui souhaitent les soutenir.

Si une personne dont vous êtes proche se sent stressée, il existe de nombreuses choses pratiques que vous pouvez faire pour la soutenir - même si vous ne pouvez probablement pas changer la situation dans laquelle elle se trouve.

- **Les aider à réfléchir sur leur stress.** Souvent, les gens ne remarquent pas que certains symptômes et comportements physiques (comme le fait de ne pas pouvoir dormir ou de boire plus que d'habitude) sont en fait des signes de stress. Parfois, vous pouvez le voir avant qu'ils ne le reconnaissent eux-mêmes. Si vous avez remarqué qu'une personne semble particulièrement occupée, anxieuse ou malade, vous pouvez lui en faire part en douceur et lui demander comment vous pouvez l'aider.
- **Écoutez ce qu'ils ressentent.** Avoir la possibilité de parler ouvertement pourrait aider une personne à se sentir plus calme et plus apte à aller de l'avant. Le simple fait d'être là pour eux aidera probablement beaucoup.
- **Les rassurer sur le fait que les situations stressantes peuvent passer.** Pour quelqu'un qui se trouve au milieu d'une période stressante, il peut être difficile d'en voir la fin. Faites-lui savoir que les situations changent et peuvent s'améliorer.
- **Les aider à identifier leurs déclencheurs.** Vous pouvez être précis sur les choses que vous avez observées, mais essayez de rester ouvert d'esprit et de ne pas porter de jugement. Votre point de vue peut être précieux, mais votre ami ou membre de la famille pourrait trouver cette conversation stressante et il vous sera utile d'être patient.
- **Aidez-les à s'attaquer à certaines causes de stress,** si vous le pouvez. Vous pouvez peut-être aider votre ami ou un membre de votre famille à trouver du soutien pour des questions telles que l'endettement, les problèmes de logement ou les difficultés au travail.
- **Aidez-les à apprendre et à pratiquer des techniques de relaxation.** Vous pourriez les aider à rechercher de bonnes techniques de relaxation et à trouver des moyens de les mettre en pratique, comme un cours de yoga hebdomadaire, ou en réservant du temps pour des exercices de respiration à la maison. Cela pourrait devenir quelque chose que vous pourriez faire ensemble.
- **Aidez-les à rechercher une aide professionnelle.** Par exemple, vous pourriez les aider à contacter leur médecin/professionnel de la santé, les accompagner à un rendez-vous ou faire des recherches sur la santé mentale et le bien-être.

- **Prenez soin de vous.** Si quelqu'un autour de vous est très stressé, vous pouvez le devenir aussi. Si cela se produit, essayez de prendre du recul et de vous occuper de votre propre bien-être. En étant calme et détendu, vous serez plus à même d'aider quelqu'un d'autre.