



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Le stress - Qu'est-ce que c'est?

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Bien que tout le monde parle du stress, souvent, on ne sait pas exactement de quoi il s'agit. Pour certains, le stress est quelque chose qui leur arrive, comme une blessure ou une promotion. D'autres pensent que le stress est une réaction à un événement qui se manifeste à travers notre corps, notre esprit et notre comportement (par exemple, quand notre cœur bat la chamade, qu'on est anxieux ou qu'on se ronge les ongles). Bien que le stress soit relié aux événements et à notre réaction face à ceux-ci, ces facteurs ne sont pas les plus importants. Ce sont nos pensées face aux situations dans lesquelles nous nous trouvons qui constituent le facteur critique.

Quand quelque chose nous arrive, nous évaluons automatiquement la situation dans notre esprit. Nous décidons de sa gravité, de la façon de la gérer et des aptitudes nécessaires à sa gestion. Si nous décidons que les exigences de la situation dépassent nos capacités d'y répondre, nous jugeons que celle-ci est "stressante" et appliquons la "réaction de stress" classique. (Voir à la page 10). Si nous décidons que nous sommes pleinement en mesure d'affronter la situation, alors elle ne semble pas "stressante".

Chacun de nous perçoit les situations de façon différente et possède ses propres capacités d'adaptation. C'est pourquoi deux personnes ne réagiront jamais exactement de la même façon devant une situation donnée.

De plus, les situations qualifiées de "stressantes" ne sont pas forcément toutes négatives. La naissance d'un enfant, une promotion ou un déménagement ne sont pas perçus comme menaçants, mais sont tout de même générateurs de stress parce que nous ne nous sentons pas tout à fait prêts à y faire face.

Certaines situations dans la vie provoquent du stress mais c'est ce que nous pensons de celles-ci qui détermine si elles représentent un problème ou pas.

Notre façon de percevoir un événement et notre réaction déterminent l'impact de ce dernier sur notre état de santé. Les épisodes de notre vie peuvent nous motiver et nous fortifier, ou bien nous paraître "stressants" et dans ce cas, une réaction négative affectera notre bien-être physique, mental et social. En nous comprenant mieux nous-mêmes ainsi que nos réactions, nous pouvons apprendre à mieux gérer notre stress.

Nous espérons que ce livret vous aidera à acquérir de meilleures capacités d'adaptation face au stress.

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le!](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Comprendre le stress

Pour comprendre le stress, nous devons examiner les événements qui se produisent et la manière dont nous les percevons et y réagissons.

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Éléments stressants

On appelle éléments stressants, les situations qui provoquent le stress.

Notre vie est jalonnée de nombreux événements et changements importants : déménager, quitter l'école, changer d'emploi et vivre un deuil... Ceci peut évidemment être stressant. Notre quotidien peut aussi nous apporter notre lot de tracas qui vont inévitablement contribuer à augmenter notre niveau de stress. Ces petits problèmes de la vie quotidienne peuvent revêtir des formes très diverses, comme être coincé dans un embouteillage, devoir respecter une échéance, des disputes avec des membres de notre famille ou plus simplement le rythme effréné de la vie citadine. Notre attitude devant ces situations détermine notre réaction.

Pour bien réagir au stress, il faut mieux comprendre la situation que nous percevons comme stressante. Quels tracas quotidiens ou événements de la vie avez-vous vécus récemment?

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

La réaction au stress

Nous avons tous une façon particulière de réagir au stress. Certains d'entre nous ressentent des signes physiques comme une tension musculaire et de la difficulté à dormir (insomnie). Pour d'autres, il prendra une forme plus émotive comme une crise de larmes ou de colère. La compréhension de votre réaction aux situations stressantes est un premier pas vers le développement de votre capacité à diminuer votre niveau de stress.

Si nous décidons qu'une situation est stressante, nous appliquons la réaction de << lutte ou de fuite >>, causant une montée d'adrénaline (une substance chimique naturelle produite par notre corps). C'est ce qui déclenche la première étape de la réaction au stress.

En premier lieu, il est important de savoir comment vous réagissez lorsque vous êtes stressé(e). Pour faire face au stress, vous devez comprendre ce qui se passe. Ces manifestations de stress peuvent vous donner des indices que vous pourrez utiliser pour modifier votre réaction à celui-ci. La prochaine fois que vous vous sentirez " stressé(e) ", prenez le temps de sonder votre corps, vos émotions et votre comportement. Le fait de reconnaître ces signes précurseurs vous aideront à mieux gérer votre stress.

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Le stress apprivoisé

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Les librairies débordent de livres sur les façons de faire face au stress. Chacun de ces livres offre son propre point de vue sur le sujet ainsi que diverses méthodes pour apprivoiser le stress. Pour profiter au maximum des renseignements sur ces techniques, vous devez comprendre ce que signifie apprivoiser le stress : il s'agit tout simplement de trouver une façon de mettre fin au cycle de stress, de stopper la réaction au stress.

Il n'y a pas qu'une seule bonne façon de faire face à une situation donnée, mais chacun doit trouver celle qui fonctionne le mieux pour lui. Cela dépendra en partie de votre façon d'affronter le stress. Il existe trois manières d'aborder le stress et aucune n'est mieux que l'autre. D'autant que certains utilisent un mélange des trois.

La première étape pour apprivoiser le stress est la connaissance de soi. Trouvez d'abord votre type de comportement parmi les descriptions qui suivent :

Axé sur la tâche : vous aimez analyser la situation et prendre des mesures pour la gérer directement.

Axé, sur les émotions : vous préférez faire face à vos sentiments et trouver un soutien social.

Axé sur les distractions : vous avez recours à des activités ou à votre travail pour oublier la situation.

(Gardez ce type de comportement en mémoire lorsque vous lirez l'information sur les techniques pour apprivoiser le stress.)

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Les étapes du stress

Lors d'événements stressants, vous ressentirez une, deux ou peut-être toutes les étapes suivantes :

Étape 1: Mobilisation d'énergie

Les fonctions corporelles sont mises à rude épreuve face à un élément stressant tel qu'un accident d'automobile évité de justesse. La réaction physique de " lutte ou de fuite " entraîne une montée d'adrénaline. Votre coeur bat plus vite et les paumes de vos mains sont moites. C'est ce qu'on appelle le stress primaire. Cette réaction peut aussi découler d'une situation où vous choisissez vous-même de subir un stress (la nuit avant votre mariage, par exemple). C'est ce qu'on appelle le stress secondaire.

Symptômes :

- augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle
- respiration accélérée
- sueurs
- ralentissement de la digestion caractérisé par des papillons dans l'estomac et une indigestion.

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Étape 2: Épuisement ou énergie débordante

Si on ne peut éviter la première étape, le corps commencera à relâcher les sucres et les lipides accumulés, épuisant ses ressources corporelles.

Symptômes :

- sensation de surmenage
- sensation de pression
- lassitude et fatigue
- augmentation de la consommation de cigarettes, de café et/ou d'alcool
- anxiété, perte de mémoire, maladies aiguës comme un rhume ou une grippe

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)

Étape 3: Épuisement des réserves d'énergie

Si la situation stressante n'est pas résolue, vous pourriez ressentir un stress chronique. Les besoins du corps en ressources énergétiques dépassent sa capacité à les produire.

Symptômes :

Maladies graves comme :

- maladie du coeur
- maladie mentale

ainsi que :

- insomnie (difficulté à dormir)
- erreurs de jugement
- modifications de la personnalité



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Effets sur la santé

Certaines personnes faisant face à trop de stress présentent des symptômes physiques. Les individus dont le niveau de stress est très élevé se sentent tendus ou anxieux. De plus, les maux de tête, les problèmes digestifs ou des symptômes se rapportant à ce type de pathologies sont fréquents.

Dans une tentative d'affronter ce stress, certains consomment trop d'alcool, prennent de la drogue, blâment les autres (ex., le conjoint, les parents) et peuvent devenir violents physiquement, la plupart du temps envers les membres de leur famille.

Les problèmes de santé mentale, tels que la dépression et l'anxiété, peuvent être le résultat d'un stress chronique. Si on ne tient pas compte de ces problèmes, une aggravation est à craindre. Non traitée, la dépression clinique mène au suicide dans 15 % des cas. Les troubles d'anxiété prennent diverses formes, allant de l'anxiété diffuse aux crises de panique. L'anxiété peut devenir sévère et paralysante.

Pour plus d'information sur la dépression, l'anxiété ou toute autre maladie mentale, communiquez avec votre bureau régional de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Maladies cardiovasculaires

Bien que la relation entre le stress, les maladies du cœur et l'AVC soit encore à l'étude, les résultats préliminaires suggèrent que le stress peut contribuer à l'apparition d'une maladie du cœur et d'un AVC. On avance que certaines personnes dont le niveau de stress est élevé ou prolongé peuvent avoir :

- un taux de cholestérol plus élevé
- une tension artérielle plus élevée
- des plaquettes sanguines plus susceptibles de former des caillots (de s'agglutiner à l'intérieur des vaisseaux sanguins).

De plus, on sait qu'avec un rythme de vie stressant, il est difficile de prendre des résolutions pour mener une vie plus saine ou de les maintenir. Plutôt que de faire de l'exercice pour soulager le stress certaines personnes réagissent en mangeant trop, en ne surveillant plus leur alimentation ou en abusant de l'alcool ou des cigarettes. De telles réactions négatives au stress augmentent les risques de maladie du cœur et d'AVC. En vous familiarisant avec les éléments stressants de votre vie et en apprenant à les gérer efficacement, vous pourrez revenir à une vie plus saine.

Pour de plus amples renseignements sur /es maladies du cœur et l'AVC, communiquez avec votre bureau régional de la Fondation des maladies du cœur.

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Façons simples de soulager la tension

Dans cette section, vous découvrirez des stratégies anti-stress. Certaines soulageront temporairement vos symptômes de stress tandis que d'autres vous aideront à en trouver la cause. L'idéal est d'éviter un stress excessif, mais nous avons tous besoin à l'occasion de premiers soins émotionnels.

Avant de décider de quelle façon vous ferez face à une certaine situation, posez-vous les trois questions suivantes :

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

1. Mon comportement est-il approprié dans cette situation?
La méditation en récitant son mantra peut contribuer à vous calmer mais ce n'est peut-être pas le meilleur choix au moment d'une entrevue.
2. Est-ce une façon positive de faire face à mon stress?
Tous les comportements pour chasser le stress ne sont pas toujours bons pour nous. Les drogues et l'alcool permettent certainement de faire face au stress, mais ils ne sont pas sans conséquences néfastes. En fait, quel que soit le type d'abus, même s'il semble positif, ses effets peuvent devenir négatifs (ex., de l'exercice ou une diète sévère).
3. Ce comportement m'aidera-t-il à long terme?
Nous n'avons pas toujours besoin d'une solution à long terme. Cependant, si vous choisissez une solution à court terme, il sera important de décider si elle sera suffisante.

Il existe cinq types de techniques pour apprivoiser le stress : les techniques physiques, mentales, sociales, distrayantes et spirituelles. Vous remarquerez que certaines d'entre elles se recoupent; par exemple, la méditation s'insère dans plus d'une catégorie. Les méthodes suivantes peuvent vous aider à gérer les éléments stressants que vous avez identifiés.

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le!](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)

Techniques physiques

Ce sont des activités pour le bien de votre corps qui comprennent les soins corporels ainsi que des moyens physiques pour éliminer le stress. Les techniques de relaxation contribuent à prévenir le stress et à en éliminer les traces physiques. *Prenez l'habitude de vous réserver 20 minutes par jour pour relaxer.*

Exercices de respiration

Vous pouvez vous calmer en maîtrisant consciemment vos respirations. Essayez l'un des exercices suivants :

Respirations en expirant

Cette technique ralentit vos respirations et contribue à vous apaiser.

1. Étendez-vous sur le dos, les bras de chaque côté de votre corps.
2. Au moment d'inspirer (inhalation), levez les bras vers le plafond (les coudes pliés). Ramenez ensuite les bras complètement au-dessus de votre tête vers le plancher en inhalant.
3. Recommencez en sens inverse : expirez (exhalation) lentement et doucement en ramenant vos bras à la position de départ.

Après avoir fait cet exercice à quelques reprises, inspirez et expirez lentement sans bouger les bras. Faites cet exercice pendant dix minutes ou plus - à votre goût.

Respirations profondes

Vous pouvez faire cet exercice n'importe où, n'importe quand. Les respirations profondes fournissent l'oxygène supplémentaire au sang favorisant ainsi la libération d'endorphines. Ces hormones naturelles qui donnent un regain d'énergie et contribuent à la relaxation.

Inspirez lentement par le nez, en gonflant votre abdomen avant de laisser l'air emplir vos poumons.

1. Inversez le processus en expirant.
2. Faites cet exercice pendant trois à cinq minutes chaque fois que vous vous sentez tendu(e).

Relaxation progressive

Cette technique contribue à relaxer la tension musculaire.

1. Assoyez-vous ou étendez-vous sur le dos dans une pièce calme et confortable. Fermez les yeux.
2. Serrez les poings pendant cinq secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois. Soyez attentif aux diverses sensations de tension et de relaxation.
3. Répétez l'étape 2 avec tous les groupes musculaires : les bras, les épaules, le thorax, l'abdomen, le dos, les hanches, les cuisses, les mollets et les pieds.

Au départ, cet exercice prendra peut-être 20 minutes. Avec la pratique, vous arriverez à le faire en cinq minutes environ.

Exercices d'étirement

Bien exécutés, les étirements peuvent contribuer à relaxer et à diminuer le niveau de stress. Ne sautez jamais lorsque vous vous étirez, ceci pourrait causer une blessure musculaire. Faites ces exercices pendant cinq ou dix minutes.

Premier étirement : décidez des muscles à étirer.

1. Pendant l'exercice, concentrez-vous sur la région que vous étirez; imaginez que la tension disparaît alors que vous amenez doucement ces régions aux limites du confort.
2. Expirez en vous étirant; inspirez en relâchant. Respirez lentement et profondément, ne retenez pas votre respiration.
3. Fermez les yeux pour être plus conscient(e) des réactions de votre corps.

Deuxième étirement : pour soulager les muscles tendus.

1. Assoyez-vous bien droit(e) et inspirez.
2. Expirez en laissant votre tête tomber sur votre poitrine. Vous ressentirez un léger étirement à l'arrière du cou et des épaules.
3. Laissez aller votre tête vers votre épaule tout en inspirant. Laissez encore tomber votre menton sur votre poitrine en expirant. Répétez le même exercice de l'autre côté.
4. Laissez tomber vos bras de chaque côté de votre corps et roulez vos épaules vers l'avant. Relevez-les lentement vers vos oreilles et faites des rotations vers l'arrière et vers le bas jusqu'au point de départ. Après deux ou trois rotations, changez de direction.

La marche

Une marche peut contribuer à faire le vide dans votre esprit, à diminuer la tension et à augmenter votre niveau d'énergie. Cette activité peut procurer un exutoire bénéfique et augmenter la production d'endorphines au niveau du cerveau (des substances chimiques naturelles qui relaxent et redonnent de l'énergie).

Comment arriver a mieux dormir

Vous n'arrivez pas à dormir? Eh bien ! Levez-vous. Ne tentez même pas de dormir.

Le fait de tourner et de vous retourner dans votre lit et de regarder le réveil n'est pas bon pour vous. Vous ne vous sentirez que plus tendu(e). Levez-vous et installez-vous dans un fauteuil confortable. Lisez, regardez la télé ou faites votre jeu de patience. Restez debout aussi longtemps que vous en aurez envie. Amusez-vous.

Sans vous en rendre compte, vous cognerez des clous. Si vous ne vous endormez pas complètement, vous serez au moins détendu(e). Le but est de diminuer votre niveau d'anxiété face à l'insomnie et de vous amener ainsi à vous endormir.

Conseils supplémentaires :

1. résistez à l'envie de faire un somme pendant la journée, peu importe votre niveau de fatigue.
2. ne faites pas d'exercice pendant la soirée alors que vous devriez relaxer
3. évitez la caféine (café, thé, chocolat chaud et boissons gazeuses) après 14 h.
4. essayez de boire une tasse de lait chaud avant d'aller au lit.



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)

Techniques mentales. Amusez-Vous!

Il s'agit d'activités que vous pouvez faire dans votre tête pour vous aider à faire face à une situation. Ce que vous pensez de cette dernière définit votre réaction face à celle-ci. Vos pensées sont donc l'un des outils les plus puissants pour affronter le stress.

Méditation

Cet exercice contribue à calmer l'esprit et vous permet de penser sereinement tout au long de la journée. Le but n'est pas de vous relaxer immédiatement, mais de vous apaiser. La méditation permet de contrôler vos pensées en vous obligeant à vous concentrer sur l'instant présent et à observer votre processus de pensée. Il est inutile d'adopter la méditation à moins d'en faire une habitude; vous en ressentirez les bienfaits seulement si vous vous y adonnez de façon régulière.

Au début, méditez pendant 10 à 15 minutes, d'une à deux fois par jour. Augmentez à 20 minutes, pas plus de deux fois par jour. Évitez de méditer avant d'aller au lit, votre regain d'énergie vous empêchera de vous endormir.

Il existe plusieurs méthodes de méditation. Faites des recherches à la bibliothèque si vous désirez apprendre d'autres méthodes que celle présentée ici.

1. Choisissez un endroit tranquille où vous ne serez pas interrompu(e).
2. Prenez le temps de relaxer; ne vous pressez pas.
3. Lorsque vous vous sentirez complètement détendu(e) et que vos respirations seront lentes et rythmées, fermez les yeux. Répétez lentement un mot agréable à entendre (mantra) dans votre tête alors que vous inspirez et expirez. Poursuivez ainsi pendant 10 à 20 minutes.
4. Pour revenir à la normale : dites votre mantra à voix haute, délibérément et lentement. Surveillez votre respiration. Soyez conscient(e) de votre corps et de votre posture. Ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Après environ une minute, levez-vous et étirez-vous.

Avec la pratique, vous atteindrez éventuellement un stade où vous vous sentirez détaché(e) de votre corps et de votre environnement physique pendant que vous méditez. Le mantra s'effacera de votre conscient; vous serez en contact avec votre moi intérieur, totalement détendu(e) et revigoré(e).

NOTE : il est possible de trop méditer au point où vous êtes complètement coupé(e) de vos sentiments d'anxiété, ce qui est malsain. Tout le monde a besoin d'un certain niveau de stress pour fonctionner.

Techniques sociales, distrayantes et spirituelles

Les techniques sociales comprennent les relations avec les autres. Les gens et les animaux domestiques sont une source importante de réconfort; passez plus de temps en leur compagnie.

Les méthodes distrayantes ne vous incitent pas à régler le problème directement, mais elles contribuent à vous le faire oublier temporairement.

Les techniques spirituelles impliquent un examen de conscience pour trouver un sens à votre vie. Cultiver une vie spirituelle est une bonne façon de faire face au stress, surtout si vous avez l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre vie ou de ne plus en comprendre le sens.

La spiritualité ne se limite pas à la religion. Prenez le temps de reprendre contact avec vous-même et avec la nature.

Amusez-vous !

L'une des meilleures façons de combattre le stress est de profiter de la vie. Prenez donc le temps de vous adonner à des activités qui vous plaisent vraiment.

Pour plusieurs d'entre nous, le travail et les tâches quotidiennes prennent tellement de place que nous nous sentons isolés, déprimés ou pris au piège. Nous oublions de regarder l'ensemble du tableau.

Nous avons tous besoin de prendre le temps de profiter des bonnes choses de la vie, celles qui nous procurent un réel plaisir. Voici quelques suggestions :

Passe-temps - Que vous aimiez la photographie, l'artisanat, les sports ou tout autre passe-temps. ALLEZ-Y ! Aménagez-vous des plages horaires pour vous adonner à ces activités de façon régulière. Voyez-les comme la "nourriture de l'âme".

Jardinage - Que vous ayez une cour ou que vous viviez en appartement, considérez l'aspect apaisant de soigner les plantes et de les regarder grandir. Les résultats de vos efforts sont apparents et se poursuivent jour après jour, mois après mois alors que vous surveillez la croissance de vos fleurs ou de vos légumes.

Travail bénévole (donner aux autres) - Le fait d'aider les autres permet de mettre vos propres problèmes de côté et de diminuer votre niveau d'anxiété. Trouvez un organisme dont vous appuyez les objectifs - offrez-vous pour faire quelque chose qui vous plaît. Les dons de charité sont peut-être fort louables, mais votre engagement personnel vous sera plus profitable.

Voyages - Une excursion de deux jours ou d'un mois peut être salutaire, mais soyez prudent(e). Les vacances peuvent être stressantes si elles sont mal planifiées, trop coûteuses par rapport à votre budget ou si vous devez constamment prendre des décisions quant à la destination, les repas et l'hôtel. Planifiez à l'avance et n'essayez pas d'en faire trop pendant la période disponible.

Profitez de la nature - Nous avons la chance de vivre dans un pays où les grands espaces et les parcs abondent. Si vous vivez en ville - marchez dans un parc, respirez le parfum des fleurs, admirez les arbres et les oiseaux - échappez au bruit de la ville de temps à autre.



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Prévenir le stress

Deux techniques de prise de décision :

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Vous n'arrivez pas à vous décider? Peut-être que votre subconscient peut vous aider.

Avant d'aller au lit, réfléchissez à votre problème et aux choix possibles. Évaluez clairement chacun des choix dans votre esprit. Dites-vous que vous allez prendre une décision pendant votre sommeil. Vous n'aurez peut-être pas la solution le lendemain, mais si vous persévérez, éventuellement vous vous réveillerez un bon matin en ayant pris une décision.

Assoyez-vous avec du papier et un crayon et dressez des listes.

1. Énumérez les possibilités qui s'offrent à vous.
2. Inscrivez le résultat pour chaque possibilité.
3. Répondez : Qu'arrivera-t-il si je ne fais aucun choix?

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Évitez les tergiversations

Si les tergiversations vous stressent, apprenez à ne plus remettre les choses à plus tard. Les gens n'accomplissent pas leur meilleur travail sous pression. Or, certains se convainquent du contraire pour ne pas avoir à régler leur mauvaise habitude de toujours tergiverser.

Établissez un horaire hebdomadaire et prévoyez beaucoup de temps pour les loisirs en plus du travail. Ainsi, vous profiterez pleinement de vos divertissements parce que vous vous y adonnerez au bon moment et non pas alors que vous devriez travailler. De la même manière, vous ressentirez moins de frustration au travail parce que vous saurez que vous aurez bientôt une période de loisirs.

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)

Déléguiez

Ceux qui n'ont pas appris à déléguer se sentent souvent stressés inutilement. Certaines personnes ne savent pas comment déléguer à cause d'un ego trop faible ou trop fort. Cela ne signifie pas en imposer aux autres, mais tout simplement leurs demander de vous aider en prenant des tâches dont ils peuvent s'acquitter, ce qui vous donnera plus de temps pour celles que vous êtes seul(e) à pouvoir faire.



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

18 conseils pour gérer le stress et la tension

Le stress et la tension sont des réactions normales face aux événements qui sont menaçants. De telles menaces peuvent découler, entre autre, d'un accident, de difficultés financières, de problèmes au travail ou avec la famille.

Notre façon de réagir face à ces pressions dépend beaucoup de notre santé mentale, émotionnelle et physique.

Voici des suggestions pour vous aider à gérer le stress dans votre vie. Les ressources disponibles pour chacun des domaines qui suivent sont identifiées dans ce livret.

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

1. Identifiez vos symptômes de stress.
2. Examinez votre mode de vie et déterminez ce que vous pourriez changer - votre situation au travail, votre situation familiale, ou votre horaire.
3. Utilisez des techniques de relaxation - le yoga, la méditation, les exercices de respiration, les massages.
4. Faites de l'exercice - l'activité physique est l'un des meilleurs remèdes qui soient contre le stress !
5. Gestion de votre temps - acquittez-vous des tâches essentielles et classez les autres par ordre de priorité. Tenez compte des personnes que vos décisions pourraient affecter, comme votre famille et vos amis. Utilisez une liste sur laquelle vous pourrez cocher chaque tâche accomplie, c'est une grande source de satisfaction.
6. Surveillez votre alimentation - l'alcool, la caféine, le sucre et les gras, tous diminuent votre capacité physique à faire face au stress. Un régime bien équilibré comprenant des fruits, des légumes, des céréales à grains entiers et des aliments à haute teneur en protéines mais faibles en gras vous maintiendra en bonne santé. Communiquez avec votre bureau régional de la Fondation des maladies du cœur pour de plus amples renseignements sur une alimentation saine.
7. Reposez-vous et dormez suffisamment.
8. Parlez aux autres de ce qui vous préoccupe - à vos amis, à des conseillers professionnels, à des groupes d'entraide ou à des proches.
9. Aidez les autres - le travail bénévole peut être une façon efficace et satisfaisante de diminuer le niveau de stress.
10. Évadez-vous - Lisez un livre, regardez un film, jouez à un jeu, écoutez de la musique ou prenez des vacances. Gardez-vous du temps juste pour vous.
11. Travaillez à calmer votre colère - Faites une activité physique, travaillez dans le jardin, commencez un projet, faites votre ménage du printemps.
12. Cédez de temps en temps - Évitez les disputes autant que possible.
13. Accomplissez une chose à la fois - N'essayez pas d'en faire trop en même temps.
14. N'essayez pas d'être parfait(e).
15. Ne soyez pas trop critique envers les autres.
16. Ne soyez pas trop compétitif(ve).
17. Faites les premiers pas pour vous montrer amical(e).
18. Amusez-vous! Riez et recherchez la compagnie de gens agréables!

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoiser le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Les loisirs et la détente

Ils reposent, renouvellent, redonnent des forces!

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Que sont les loisirs?

Il y a beaucoup de vrai dans l'énoncé << que du travail et pas de plaisir... >>. Plusieurs d'entre nous travaillent fort et prennent les moments de détente pour acquis. Nous ne reconnaissons pas l'importance des loisirs dans notre vie quotidienne. Tout comme les éléments stressants vous épuisent, les loisirs peuvent vous détendre et renouveler vos forces.

Les loisirs et la détente sont représentés par toutes formes de jeu, de divertissement ou de relaxation se passant à l'extérieur de votre milieu de travail habituel. Différentes personnes choisissent différentes activités, allant du tricot à la randonnée pédestre. Sortez votre annuaire téléphonique pour mettre à profit les suggestions qui suivent.

Journaux

Consultez la rubrique des choses à faire dans votre journal local; ces activités sont souvent gratuites.

Centres de loisirs

Vérifiez si le centre de loisirs de votre municipalité publie une liste d'événements et de programmes locaux.

Bibliothèques

Pour plusieurs, la lecture d'un bon livre procure détente et information. Certaines bibliothèques prêtent également des films, des vidéocassettes, des disques, des cassettes, des disques compacts et des oeuvres d'art.

Centres communautaires et de quartier

Certains centres offrent une vaste gamme de ressources communautaires adaptées aux besoins spéciaux de divers groupes d'âges. De nombreux centres communautaires proposent une variété de programmes gratuits ou peu coûteux.

Groupes d'intérêts spéciaux

Il existe de nombreux clubs de passe-temps et d'intérêts spéciaux, allant de la construction de modèles réduits aux clubs de bridge. Consultez la liste des événements spéciaux de votre municipalité ou les babillards des centres communautaires et des bibliothèques.

Collèges

Certains collèges offrent une gamme de cours reliés aux loisirs ou à des intérêts particuliers.

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Apprivoisez le stress en apprenant

Une des façons de faire face au stress dans votre vie est d'en apprendre davantage à son sujet. Vous pouvez lire des livres, regarder des films ou des vidéocassettes, ou suivre des cours. Cette section vous présente des suggestions pour vous aider à mieux comprendre le stress et à le gérer.

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Livres

Plusieurs livres sur le stress et sa gestion ont été écrits. Recherchez les titres suivants à votre bibliothèque ou chez un libraire :

Le stress de la vie, Hans Selye, MD
Le stress sans détresse, Hans Selye, MD
Le plaisir du stress, Peter Hanson
Stress et succès, Peter Hanson

Films et vidéocassettes

Visionner une vidéocassette ou un film peut vous aider à mieux comprendre votre stress. Vous pouvez obtenir des copies de films ou de vidéocassettes sur le stress à votre bibliothèque municipale ou auprès de l'Office National du Film du Canada.

Cours

Certains experts de la gestion du stress prétendent être les seuls titulaires de la bonne méthode. En réalité, il existe une variété de techniques efficaces de gestion du stress. Plusieurs cours sur le stress et les sujets connexes sont offerts par des compagnies privées et des organismes à but non lucratif.

Collèges

Les départements d'éducation permanente des cégeps offrent de nombreux programmes intéressants. Certains sont directement reliés au stress tandis que d'autres enseignent des techniques de relaxation ou autres pour l'affronter. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le cégep de votre région.

Conseil éducatif régional ou Commission scolaire

Des programmes de soir et de fin de semaine sont souvent subventionnés par votre Conseil éducatif régional ou par la Commission scolaire. Ces programmes peuvent comprendre l'ébénisterie et l'artisanat, en passant par la natation, la danse, l'aérobic et le yoga. Pour de plus amples renseignements sur les cours et les programmes, communiquez avec le département d'éducation permanente de votre Conseil éducatif régional ou de votre Commission scolaire.

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)

YMCA et YWCA

Les programmes de mise en forme, de santé et de loisirs sont offerts dans les nombreux centres YMCA et YWCA à travers le pays.



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)

Thérapie et soutien

Parfois, lorsque vous souffrez de dépression, d'anxiété, de confusion ou de découragement, il peut être utile de vous confier à des amis compréhensifs, à des membres de votre famille ou à un groupe d'entraide.

Mais si cela ne suffit pas, vous devriez considérer une consultation auprès d'un conseiller professionnel. Bien que la thérapie ne puisse régler tous vos problèmes, elle peut vous aider à y voir plus clair et à mieux fonctionner. Un thérapeute peut également vous aider à mieux vous connaître pour vous permettre de reprendre le contrôle de votre vie. N'oubliez pas, ce ne sont pas seulement les événements eux-mêmes qui provoquent le stress, mais la façon dont nous les percevons et y réagissons.

La thérapie s'appelle aussi la psychothérapie.

Le fait de chercher l'aide appropriée pour soigner son stress peut être stressant en soi. Vous trouverez dans cette section tous les types d'aide à votre disposition dans votre région.

Note : communiquez avec votre organisme d'assurance-maladie provincial (i.e. RAMQ au Québec, OHIP en Ontario, Santé Alberta, etc.) pour vérifier quels services sont couverts par votre assurance.

Le médecin de famille

Votre médecin de famille peut vous aider à identifier vos problèmes de santé. Un examen approfondi de votre profil de santé et un examen physique complet permettront d'établir la raison de vos problèmes de santé mentale ou physique. Vos symptômes peuvent découler d'une maladie causée ou non par le stress.

Votre médecin peut vous prescrire un traitement ou vous confirmer qu'un soutien moral approprié et quelques bonnes suggestions suffiront à gérer votre situation.

Si votre médecin veut vous prescrire des tranquillisants, assurez-vous de bien vous informer sur leur utilité et leurs effets secondaires avant de décider de les prendre.

Thérapeutes

Vous ou votre médecin pourriez juger qu'il serait utile de parler de vos problèmes à un thérapeute. Vous pourriez être dirigé(e) vers un thérapeute dans un organisme communautaire ou en pratique privée, ou vers un psychiatre ou un psychologue oeuvrant dans un hôpital ou en pratique privée. Les psychiatres et les psychologues ayant reçu une formation clinique sont des professionnels qui ont à peu près le même nombre d'années d'études. La différence fondamentale est le type de formation reçue.

Le psychiatre

Les psychiatres font des études de médecine générale. Ils reçoivent quatre années additionnelles de formation reliées au diagnostic et au traitement des problèmes émotionnels et de comportement.

Parce qu'ils sont médecins (MD), les psychiatres peuvent prescrire des médicaments. Leurs honoraires sont couverts par votre régime d'assurance-maladie provincial.

Demandez à votre médecin de famille de vous recommander un psychiatre. Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez appeler un hôpital local ou un CLSC pour des renseignements sur leurs services pour la santé mentale. Dans plusieurs communautés, vous trouverez un bureau de l'Association canadienne pour la santé mentale. Appelez-le pour savoir comment trouver un psychiatre.

Le psychologue

Un psychologue formé en clinique possède minimalement une maîtrise en étude du comportement humain, ainsi qu'en traitement des problèmes émotionnels et de comportement. La plupart des provinces ne permettent pas aux psychologues de prescrire des médicaments et souvent le paiement de leurs honoraires n'est pas couvert par votre régime d'assurance-maladie provincial. Cependant, plusieurs compagnies d'assurance-maladie privées couvrent les services de psychologues diplômés. Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurances.

Le travailleur social

Un travailleur social détient un diplôme universitaire en travail social. La plupart des travailleurs sociaux sont au service des hôpitaux et des organismes communautaires. Cependant, certains ont suivi une formation complémentaire en psychothérapie et sont en pratique privée. Votre médecin peut vous diriger vers un thérapeute qui est travailleur social.

Le spécialiste du stress

Plusieurs organismes et individus offrent des cours et des traitements sur la gestion du stress. Certains sont psychologues, d'autres sont physiothérapeutes, ergothérapeutes ou ont reçu un autre type de formation.

Pour trouver les ressources disponibles, consultez les pages jaunes de votre annuaire sous la rubrique

<< Stress - Conseillers >>. Informez-vous sur les services offerts et les coûts. Certains acceptent seulement les personnes référées par des médecins de famille. Certains facturent leurs honoraires directement à l'assurance-maladie tandis que d'autres se font payer par le patient/client.

Qu'est-ce qu'une psychothérapie? Les psychologues, les psychiatres et certains travailleurs sociaux offrent de la psychothérapie. Ce traitement consiste à parler à une personne qualifiée qui vous aide à résoudre vos problèmes en adoptant des pensées et des sentiments plus positifs. Il existe plusieurs théories et écoles de pensée différentes en ce qui concerne les méthodes efficaces utilisées en psychothérapie.

Des techniques courantes comprennent :

1. Thérapie de groupe - Plusieurs personnes discutent de leurs problèmes et s'aident mutuellement de cette manière. Un thérapeute dirige le groupe.

2. Psychothérapie individuelle - La personne parle de ses problèmes sans trop explorer le subconscient. (Note : le << subconscient >> est un ensemble de faits psychiques, de processus mentaux dont un individu est faiblement conscient, voire inconscient, et qui cependant ont une influence sur son comportement.)
3. Psychanalyse - Le thérapeute tente de découvrir les causes des problèmes psychologiques en retournant dans le passé du patient. L'analyse des rêves et l'association libre (parler de tout ce qui nous vient à l'esprit) sont utilisées pour atteindre le subconscient.

Autres services de counseling

L'infirmière en santé publique

La plupart des quartiers sont desservis par des infirmières en santé publique. Celles-ci offrent des services de counseling et d'information sur la santé aux individus, aux familles et à des petits groupes. Elles travaillent souvent conjointement avec les hôpitaux, les médecins et les centres communautaires.

Les infirmières en santé publique peuvent vous renseigner sur la relation entre mode de vie et niveau de stress ainsi que sur les ressources disponibles dans votre communauté. Elles peuvent vous diriger vers d'autres sources d'information ou d'aide. Communiquez avec une infirmière en santé publique par le biais du CLSC de votre localité.

Services de counseling PAE/PAEF

Vous pouvez obtenir du counseling sans frais de votre Programme d'aide aux employés/à la famille (PAE/PAEF). Un PAE/PAEF peut vous fournir de l'information et du counseling confidentiels à court terme pour vous aider à gérer vos difficultés personnelles, conjugales, familiales, financières ou liées au travail ou au stress. Consultez votre dépliant d'information sur vos avantages sociaux ou adressez-vous à votre superviseur ou votre service des ressources humaines pour savoir si vous êtes admissible à un PAE/PAEF. Les PAE/PAEF font partie des avantages offerts par plusieurs entreprises.

Conseils face aux dépendances

Si votre consommation d'alcool, de tranquillisants ou de toute autre drogue vous préoccupe, il y a des gens qui peuvent vous aider. Parlez à votre médecin ou consultez l'annuaire sous Alcooliques anonymes (un groupe d'entraide) ou tout autre Fondation ou Centre pour toxicomanes de votre région.

Conseils individuels ou familiaux

Dans de nombreuses communautés, il existe un organisme de services à la famille ou un CLSC où vous pouvez obtenir une consultation individuelle ou familiale. Informez-vous auprès de votre CLSC local ou votre bureau régional de l'Association canadienne pour la santé mentale au sujet des services offerts dans votre région.

Conseils financiers

Il existe plusieurs services de conseils financiers à votre disposition pour vous aider en cas de difficultés financières. Ces conseillers peuvent servir d'intermédiaire entre vous et l'institution ou personne à qui vous devez de l'argent. Consultez les pages jaunes sous le rubrique << Crédit - Conseillers >> ou <<Finances- Planification - Conseiller >>.

Groupes d'entraide

Parfois les gens ressentent le besoin de faire partie d'un groupe communautaire pour répondre à un besoin précis. De nombreux groupes d'entraide (aussi appelés groupes d'aide mutuelle ou groupes de soutien) ont été formés à travers le pays au cours des dernières années.

Bien des gens ont besoin de prendre leur situation en main. Parfois, la compréhension peut seulement provenir de quelqu'un d'autre qui a connu le même type de problème.

Dans les groupes d'entraide, les personnes vivant des problèmes semblables se réunissent pour partager leurs expériences et s'aider mutuellement à continuer. Les membres mettent à profit leurs propres forces pour aider les autres. Souvent, ils utilisent leurs forces collectives pour prôner des changements sociaux. Pour certains, la participation à un groupe d'entraide est une solution de rechange à la thérapie professionnelle. Cependant, pour d'autres, elle est un complément fort apprécié aux autres services d'aide professionnelle.

Pour connaître les groupes d'entraide dans votre communauté, communiquez avec le CLSC de votre localité.



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

Évaluation des services d'aide et d'information

Bien que la majorité des services d'aide et d'information associés au stress respectent les normes de compétence et d'éthique, certain ne les respectent pas. Voici les questions que vous devriez poser avant de vous joindre à un organisme :

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

1. Quelle est la nature de votre organisme ou de vos services?
2. Décrivez brièvement comment se déroule une séance typique.
3. Qui dirigera les séances? Cette personne sera-t-elle supervisée? Quelles sont les qualifications du superviseur? De qui ces personnes relèvent-elles? Quelle sera la longueur et la durée des séances?
4. Puis-je abandonner si je le veux?
5. Quel est le coût total du service? Est-il couvert par le régime d'assurance-maladie provincial?
6. Comment votre organisme s'assure-t-il de protéger la nature confidentielle des échanges?

Évitez les situations et les organismes suivants :

1. Lorsque la personne-ressource ne répond pas clairement à vos questions.
2. Lorsqu'un tiers a exercé des pressions pour vous convaincre de participer.
3. Lorsqu'on vous promet un montant d'argent en récompense pour votre participation.
4. Lorsqu'on vous demande de signer un document qui pourrait porter atteinte à vos droits civils (ex., témoignages, contrats avec obligations fixes).
5. Lorsque le succès est << garanti >>.

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

Si vous recevez déjà de l'aide...

mais que ça ne fonctionne pas, il peut se passer plusieurs choses. Peut-être que vous n'êtes pas prêt(e) à accepter un problème ou à rechercher une solution. Cependant, il se peut que vous ayez choisi une ressource qui n'est pas adéquate pour vous.

- Si la personne qui devrait vous offrir son aide : ne vous laisse pas le temps d'expliquer votre problème,
- ne semble pas vous écouter, ou
- vous fait des suggestions qui vous semblent inadéquates, songez à obtenir une deuxième opinion ou un autre type d'aide.

Trucs anti-stress

Vous devrez peut-être faire quelques tentatives avant de trouver l'aide tout à fait appropriée à vos besoins pour faire face à votre stress.

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Trucs anti-stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)

Stress Liens

General Stress Information

- [CMHA Mental Health Pamphlet Series - Stress](#)
- [Canadian Health Network - Stress](#)

Articles On Stress

- [CyberPsychologist - Stress Management](#)
- [How Stress Affects The Immune System](#)
- [Humour: An Antidote for Stress - A short article.](#)

Relaxation

- [Relaxation Resource Directory - Part of the excellent tAPir site](#)
- [Meditation Life Therapy - Meditation resources](#)

Stress in the Workplace

- [Reducing Occupational Stress - Workplace changes that can reduce stress](#)
- [Canadian Health Network Feature article on stress in the workplace](#)

On-line Stress Management Resources

- [Mindtools - Shareware stress management resources and online stress management guides](#)
- [LessStress - An online stress management course with lots of good links and resources](#)

Women and Stress

- [Women and Stress - canoe.ca](#)
- [Women's Health - Your Mind](#)

Stress Tips

- [After a Disaster: Self-Care Tips for Dealing with Stress](#)

Products

- [The Institute for Stress Management - A list of free resources from a company selling stress management products](#)
- [Drumming Away Stress - Stress management through percussion](#)
- [The Monetary Stress Institute - Manage your money , manage your stress](#)



Première partie - Votre trousse de premiers soins contre le stress

TRUCS ANTI-STRESS

Étirements

- [Le stress - Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Quel est votre indicateur de stress?](#)
- [Comprendre le stress](#)
- [La réaction au stress](#)
- [Le stress apprivoisé](#)
- [Les étapes du stress](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Façons simples de soulager la tension](#)
- [Techniques physiques](#)
- [Techniques mentales. Amusez-vous!](#)
- [Prévenir le stress](#)
- [18 conseils pour gérer le stress et la tension](#)

Lorsque vous êtes stressé(e), la tension s'accumule au niveau du cou et de la mâchoire. Prenez une minute pour bouger votre tête doucement et lentement d'avant en arrière, de chaque côté, puis dans un cercle complet. Pour la mâchoire, ouvrez grand la bouche et bougez lentement votre mâchoire inférieure de chaque côté, puis d'avant en arrière.

(Note: si vous ressentez une douleur ou si vous avez déjà subi des blessures au dos, au cou ou à la mâchoire, consultez d'abord votre médecin.)

Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le!

Des objectifs irréalistes semblant hors de portée augmentent le niveau de stress.

Essayez de vous fixer un objectif cette semaine à l'aide du tableau SENSÉ:

- Spécifique : Choisissez un objectif modeste et mettez-le sur papier.
- Encouragement : Décidez quelle sera votre récompense lorsque vous aurez atteint votre but pour vous encourager.
- Numéroté : Pouvez-vous compter ou cocher votre objectif sur une liste?
- Succès : Quelles sont vos chances de succès? Modifiez votre objectif s'il n'est pas réaliste.
- Échéance : Fixez une date spécifique et réaliste pour atteindre votre objectif.

Deuxième partie - Ressources disponibles pour vous aider à apprivoiser le stress

- [Les loisirs et la détente](#)
- [Apprivoisez le stress en apprenant](#)
- [Thérapie et soutien](#)
- [Évaluation des services d'aide et d'information](#)
- [Liens](#)

Pauses- comique - Moquez-vous du stress

- Prévoyez du temps pour le rire, le mécanisme naturel de soulagement du stress. Louez la vidéocassette de votre comédie préférée.
- Enregistrez une émission de télévision comique et ayez-la à portée de main pour les urgences-stress.
- Allez à la bibliothèque et empruntez le livre d'un auteur qui vous fait rire.
- Lisez les bandes dessinées dans le journal.
- Ou téléphonez à la personne la plus drôle que vous connaissez!

Trucs anti-stress

Pauses-marche - Éloignez-vous du stress

- [Étirements](#)
- [Fixez-vous un objectif SENSÉ et atteignez-le !](#)
- [Pauses- comique - Moquez-vous du stress](#)
- [Pauses-marche - Éloignez-vous du stress](#)

Au lieu de vous asseoir devant une autre tasse de stress liquide à la pause-café, au dîner ou à la maison...prenez donc une marche chasse-stress et énergisante. Si vous n'aimez pas marcher seul(e), formez un groupe de marche avec deux ou trois de vos collègues ou ami(e)s.