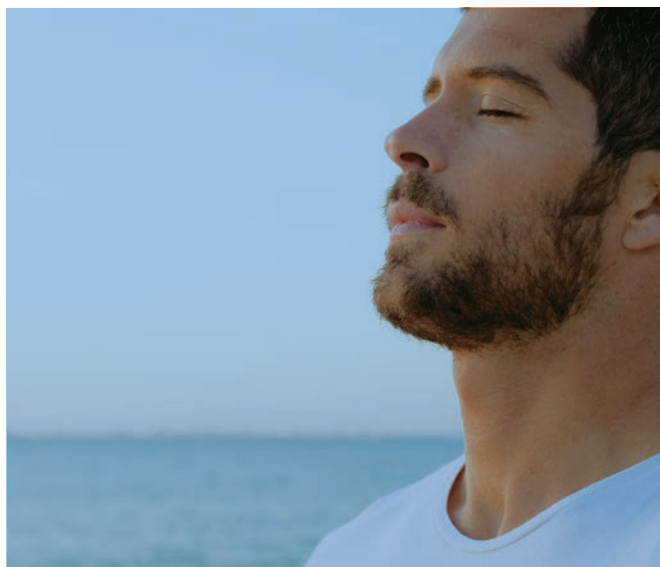


POUR EN FINIR AVEC LE STRESS !



Tous les jours, nous faisons face à différentes situations qui peuvent entraîner du stress. Par exemple, lorsque nous sommes en retard à un rendez-vous, il se peut que l'on commence à ressentir des sueurs ou des bouffées de chaleur et que l'on vive de l'impatience ou un sentiment d'urgence.

Ces réactions sont tout à fait normales et peuvent être expliquées par la crainte des conséquences qui pourraient survenir si nous étions en retard. Le stress ne peut être évité, il fait partie de la vie. Il peut être défini comme une réaction à un événement qui débalance l'équilibre du corps humain et cette réaction varie d'un individu à l'autre puisque chaque personne réagit différemment devant une situation donnée. Or, une situation est stressante seulement si elle est perçue

comme telle! En d'autres mots, l'analyse que l'on fait d'une situation déterminera notre réaction à celle-ci. Si nous avons peur de quelque chose ou pensons ne pas avoir les ressources nécessaires pour faire face à une situation, alors le stress se fera sentir très rapidement!

Douleur et stress

Dans un premier temps, la douleur elle-même peut être une source de stress. En effet, de nombreuses peurs et inquiétudes sont présentes et affectent les individus à différents niveaux, comme par exemple, la peur que la douleur ne parte jamais et qu'elle entraîne une diminution des capacités physiques pour toujours. Dans un deuxième temps, la vie de tous les jours, avec ses situations parfois difficiles à vivre, entraîne elle aussi du stress, qui peut avoir un impact sur l'intensité de la douleur ressentie par la personne, et peut même affecter l'efficacité des traitements qu'elle reçoit.

Le corps réagit

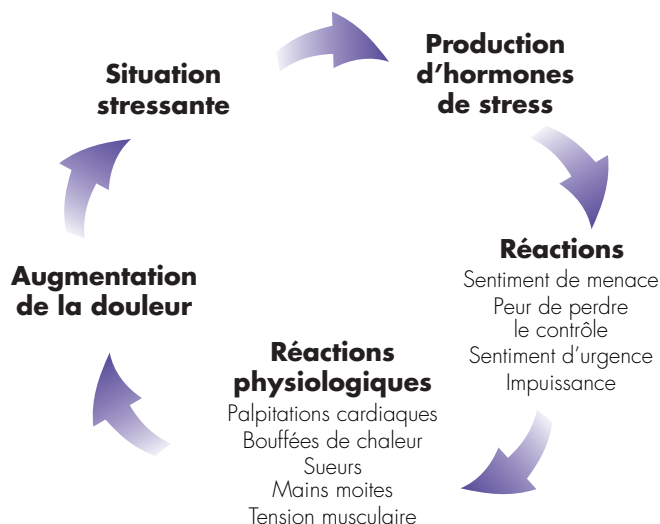
Les premiers signes du stress sont bien souvent observables au niveau physique. Le corps réagit aux situations de stress en se préparant à les affronter ou à les fuir. S'ensuivent une augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle, de la respiration, de la transpiration ainsi que de la tension musculaire.

**Le stress ne peut
être évité, il fait partie
de la vie.**

Stress positif, stress négatif...

Plusieurs situations agréables ou bénéfiques, comme la naissance d'un enfant, la préparation d'un voyage ou un nouvel emploi peuvent faire en sorte que nous ressentions des manifestations physiques comme de l'excitation, une fébrilité et une grande confiance en soi. Il s'agit d'un stress positif, aidant, qui permet d'aller de l'avant ou tout simplement d'être bien préparé pour faire face à la situation.

Par contre, il existe aussi du stress négatif, qui lui, entraîne un sentiment de menace et de perte de contrôle face à la situation qui est vécue. Lorsque cette situation persiste et semble sans issue, elle peut devenir néfaste pour le corps.



Vaincre le stress

1. Utiliser son énergie autrement

En présence de stress, le corps mobilise une grande quantité d'énergie pour faire face à la situation qui le préoccupe. Une stratégie pour gérer le stress consiste à dépenser cette énergie de façon productive, ce qui diminuera la production d'hormones de stress et les réactions physiologiques telles que la tension musculaire.

2. Apprendre à respirer pour lâcher prise

La respiration abdominale, qui est une respiration lente et profonde (par le ventre), permet de recréer l'équilibre et l'harmonie dans le corps. Ce dernier se détend et libère les tensions autant musculaires que psychologiques, ce qui permet de faire le vide et de prendre du recul face à cette situation perçue comme étant stressante.

3. Être actif

Toute pratique d'un exercice physique, comme marcher, courir, danser ou pratiquer un sport est nécessaire pour évacuer ce trop-plein d'énergie accumulé en période de stress.

4. Reprendre le contrôle

Afin de reprendre le contrôle de soi, il est important de prendre un temps de réflexion pour déterminer clairement ce qui fait en sorte que l'on se sente stressé. N'oublions pas que le stress survient quand la personne analyse qu'elle n'a pas les ressources nécessaires pour faire face à une situation problématique. Cette analyse est nécessaire afin de résoudre le problème, d'outiller la personne pour passer à travers cette situation de la meilleure façon et surtout, avec le moins de stress possible! Ceci aide à reprendre le contrôle de la situation et de soi-même!

Les questions suivantes peuvent aider à mieux comprendre pourquoi une situation engendre du stress :

- Puis-je voir les choses autrement?
- Est-ce que ma perception de la situation est juste?
- Suis-je en train de sauter aux conclusions trop rapidement?
- Quel conseil donnerais-je à un ami s'il vivait la même situation?
- Quelles sont les pires conséquences dans cette situation?
- Quelle est la probabilité qu'elles se produisent réellement?

Être stratégique

Une fois l'analyse effectuée et les problèmes repérés, il faut passer à l'action puisque c'est en étant actif face à une situation qu'on peut faire les changements les plus bénéfiques.

Faire une liste de toutes les solutions imaginables qui aideraient à percevoir la situation différemment et qui aideraient à solutionner le problème :

1. Je pourrais aller chercher de l'aide et en parler à certaines personnes.
2. Je pourrais changer mon approche, ma façon de voir les choses.

Le seul fait d'être préparé et d'avoir des solutions de rechange aide notre cerveau à diminuer la perception de menace et à voir la situation plutôt comme un défi possible à surmonter.

L'importance d'une bonne hygiène de vie

Plusieurs stratégies sont efficaces pour favoriser l'équilibre, limiter l'impact du stress sur soi et engendrer une qualité de vie des plus satisfaisantes :

- Maintenir une saine alimentation.
- Établir un équilibre entre les différentes activités de tous les jours (travail, loisirs et repos).
- Limiter sa consommation de caféine et d'alcool.
- Éviter le tabac.
- Faire de l'exercice physique tous les jours.
- Bien se préparer en vue d'un rendez-vous ou d'une rencontre importante.
- Avoir de bonnes habitudes de sommeil.
- Entretenir des relations cordiales avec les autres.
- Pratiquer des techniques de relaxation, de détente.

La vie comporte malheureusement des situations difficiles et imprévisibles auxquelles on doit faire face, mais il existe des stratégies telles que celles présentées dans ce dépliant, qui peuvent aider à surmonter ces situations et qui permettent de dire: « La douleur, je m'en occupe, mais le stress, je m'en occupe aussi! »