
LE STRESS

Pour mieux surmonter les difficultés de la vie

Qu'est-ce qui cause le stress?

Le stress est une réaction de défense de l'organisme. Cette réaction instinctive, que l'on nomme parfois réaction de lutte ou de fuite, est saine dans les situations urgentes comme, par exemple, pour éviter une automobile qui fonce sur vous à toute allure. Mais le stress peut également vous causer des symptômes physiques s'il persiste trop longtemps, notamment lorsque vous faites face aux difficultés et aux changements de la vie quotidienne.

Sous l'effet du stress, votre organisme semble toujours se préparer à éviter la collision avec l'automobile, même s'il n'y a pas d'auto. Votre corps est envahi par un surplus d'énergie, mais il ne sait pas où canaliser cette énergie. Cet état peut créer de l'anxiété, des craintes, des soucis ou de la tension..

Quels sont les changements capables de générer un stress?

Tout changement peut vous causer du stress, même les événements heureux. Ce n'est pas seulement le changement ou l'événement qui compte, mais aussi votre réaction à ce changement. Les sources de stress varient d'une personne à l'autre. Par exemple, une personne pourra ne pas être stressée de prendre sa retraite alors qu'une autre le sera.

D'autres événements peuvent être stressants: un congédiement, un enfant qui quitte la maison ou qui y revient, le décès de votre conjoint, un divorce ou un mariage, la maladie, un accident, une promotion, des difficultés financières, un déménagement ou une grossesse.

Le stress peut-il me rendre malade?

Le stress peut vous causer des problèmes de santé ou amplifier vos problèmes si vous n'apprenez pas à le gérer. Si vous pensez que vos symptômes sont dus au stress, parlez-en à votre médecin. Il est important de vous assurer que vos symptômes ne sont pas causés par d'autres problèmes de santé.

Signes de stress

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| • Anxiété | • Insomnie |
| • Maux de dos | • Problèmes relationnels |
| • Constipation ou diarrhée | • Essoufflement |
| • Dépression | • Rigidité de la nuque |
| • Fatigue | • Maux de ventre |
| • Maux de tête | • Perte ou gain de poids |
| • Crise cardiaque | |

Comment puis-je réduire mon niveau de stress?

La première étape est d'apprendre à reconnaître les situations qui vous stressent particulièrement. Il existe des signes précoces de stress, comme la tension dans vos épaules ou votre cou, ou le fait de serrer les poings. Avec l'aide de votre médecin, vous pouvez apprendre à identifier les événements de votre vie qui vous causent du stress et reconnaître comment votre corps réagit au stress.

L'étape suivante consiste à choisir un moyen de contrôler votre stress. L'un des moyens est d'éviter la situation qui vous cause du stress, mais souvent ce n'est pas possible. L'autre moyen serait de changer la façon dont vous réagissez au stress. Dans bien des cas, c'est la meilleure solution.

Suggestions pour gérer son stress

- Ne vous préoccupez pas des choses qui échappent à votre contrôle, comme la température.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.
- Préparez-vous le mieux possible à faire face aux situations qui peuvent vous causer du stress.
- Essayez de solutionner les conflits que vous avez avec d'autres personnes.
- Demandez l'aide de vos amis, de votre famille ou consultez un professionnel.
- Fixez-vous des objectifs réalistes au travail et à la maison.
- Faites de l'exercice physique.
- Apprenez une technique de méditation.
- Détendez-vous en participant à des activités sportives, sociales ou de loisir.
- N'essayez pas d'en faire trop. Apprenez à dire non si vous n'avez pas le temps de faire ce qu'on vous demande.
- Tentez de percevoir le changement comme un défi et non comme une menace.

Pourquoi faire de l'exercice?

L'exercice est une bonne façon de combattre le stress parce qu'il vous permet de dépenser votre surplus d'énergie et diminue la tension. C'est aussi un moyen d'être en forme, ce qui procure une sensation de bien-être.

Qu'est-ce que la méditation?

La méditation est une technique qui vous aide à vous concentrer sur une pensée ou une activité relaxante.

Elle permet de diriger sa pensée. Il existe plusieurs façons de la pratiquer. Vous pouvez méditer en effectuant des exercices répétitifs, comme la marche ou la natation. Vous pouvez aussi faire de la relaxation en étirant vos muscles ou en respirant profondément.

Les exercices de relaxation sont assez simples. Choisissez un muscle et contractez-le pendant quelques secondes. Beaucoup de gens trouvent plus facile de débiter par les muscles du pied et de monter graduellement. Relâchez le muscle après quelques secondes. Faites le même exercice avec tous les muscles.

Les étirements peuvent également vous aider à soulager la tension. Faites une rotation lente de la tête. Étirez le cou vers le haut et penchez la tête lentement d'un côté et de l'autre. Faites rouler vos épaules. Tous ces mouvements peuvent vous aider à vous détendre.

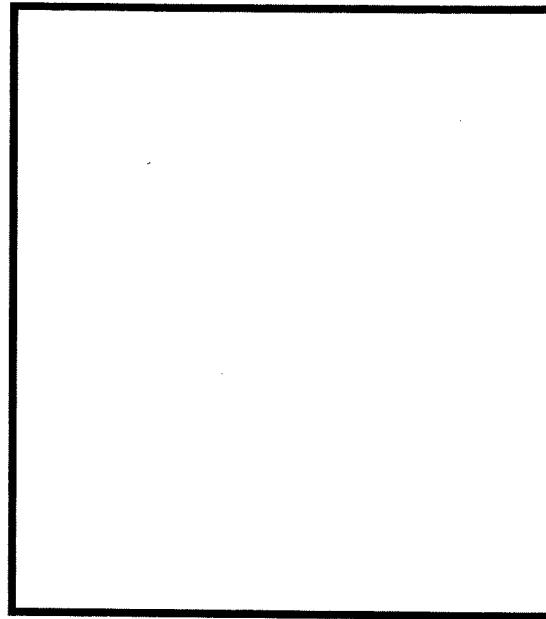
La respiration profonde et lente (voir encadré plus bas) peut aider à soulager le stress.

Pendant que vous méditez, n'essayez pas d'arrêter de penser. Essayez simplement de ne pas fixer votre attention sur la même chose trop longtemps. Laissez-vous porter par vos pensées.

La respiration profonde, étape par étape

- Couchez-vous à plat sur le dos.
- Placez une main sur votre abdomen, juste au-dessus du nombril. Placez l'autre main sur votre poitrine.
- Respirez lentement par le nez en tendant les muscles du ventre.
- Retenez votre respiration une seconde.
- Expirez lentement par le nez et relâchez les muscles du ventre.

Si vous avez besoin d'aide pour traiter des symptômes de stress, demandez à votre médecin de famille des conseils ou une consultation auprès d'un professionnel de la santé qui possède une formation spéciale dans ce domaine.



Ce dépliant vous donne un aperçu général du sujet et peut ne pas s'appliquer à tous les cas. Pour savoir si ce dépliant s'adresse à vous et pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le sujet, consultez votre médecin de famille.

Ce matériel éducatif a reçu un avis favorable du Comité du CMFC chargé de réviser le matériel éducatif destiné aux patients.



Le Collège des médecins de famille du Canada

**2630, avenue Skymark
Mississauga (Ontario) L4W 5A4**

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des organismes médicaux canadiens les plus importants, a pour mission de promouvoir et de maintenir des normes élevées pour la formation des médecins de famille - ces médecins qui dispensent des soins continus et globaux à toute la population, quel que soit l'âge.

Ce dépliant éducatif a été préparé par Le Collège des médecins de famille du Canada en collaboration avec l'American Academy of Family Physicians.



LE STRESS

Pour mieux surmonter les difficultés de la vie