

# Le stress



**Ne lui laissez plus gâcher  
votre vie**

**Préparé par Rose-Hélène Cauchon  
Association des personnes aidante naturelles de Mékinac**



# Plan de présentation

仔 9h30 à 10h45h: Qu'est-ce que le stress

仔 10h45 à 11hrs: Pause

仔 11hrs à midi: Questionnaire

仔 12hrs à 13hrs: Dîner

仔 13hrs à 14h30hrs: Gestion du stress

仔 14h30 à 15h: Conclusion

# **Bon stress / Mauvais stress**

Si nous ne ressentions aucun stress, nous ne serions pas vivants!

Le stress devient un problème lorsque nous ne savons pas comment aborder un événement ou une situation. L'inquiétude entre en jeu et nous nous sentons « stressés ».

Tous les événements qui provoquent du stress ne sont pas nécessairement négatifs. La perception de chaque événement influe grandement sur notre bien-être physique, mental et social.

Nous pouvons voir ces événements comme des défis qui enrichissent nos vies, ou les voir comme des facteurs de stress qui nous empêchent de profiter de la vie.

# **Le stress est une perception**

Chacun possède une vision de la réalité qui lui est propre, cette vision des choses est en grande partie conditionnée par son histoire personnelle.

C'est pour cela que personne ne réagit de la même façon face à un même événement.

Autrement dit, ce n'est pas l'événement lui-même qui « décide » de l'importance du stress vécu, mais plutôt la perception que nous en avons.

# **Manifestation d'un état de stress désirable**

仔 Mes muscles sont plus détendus.

仔 Je suis en pleine santé.

仔 Je ressens de la joie et trouve la vie agréable et belle.

仔 Je suis motivée pour mes projets.

仔 Je me sens en pleine possession de toutes mes facultés intellectuelles.

仔 Je me sens bien avec moi et avec les autres.

# Manifestation d'un état de stress

## Les symptômes physiques

- 仔 Les tensions musculaires.
- 仔 Les problèmes digestifs.
- 仔 Les problèmes de sommeil et d'appétit.
- 仔 Les maux de tête.
- 仔 Les pleurs.
- 仔 L'insomnie ou dormir de façon excessive.
- 仔 La fatigue.

# Manifestation d'un état de stress

## Les symptômes émotionnels

- 仔 L'agitation, l'irritabilité, l'inquiétude.
- 仔 L'indécision, l'anxiété, manque de joie.
- 仔 La mélancolie.
- 仔 La baisse de libido.
- 仔 La difficulté à se concentrer.
- 仔 La faible estime de soi.



# Manifestation d'un état de stress

## Les symptômes comportementaux

- 仔 La perception négative de la réalité.
- 仔 La désorganisation, l'absentéisme.
- 仔 Plus de difficulté dans les relations.
- 仔 La tendance à s'isoler.
- 仔 La consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues.
- 仔 L'évitement des situations exigeantes.

# Le stress c'est du C.I.N.E.

仔 **C**ontrôle

仔 **I**mprévisibilité

仔 **N**ouveauté

仔 **É**go menacé

# Le Stress

- 仔 CONTRÔLE: Vous devez avoir l'impression que vous n'avez pas le contrôle de la situation.
- 仔 IMPRÉVISIBILITÉ: La situation doit être imprévue ou imprévisible pour vous.
- 仔 NOUVEAUTÉ: La situation doit être nouvelle pour vous.
- 仔 ÉGO MENACÉ: La situation doit être menaçante pour votre égo.

# Comprendre le stress

**Tout d'abord, déterminer ce qui est une cause de stress.**

- 仔 Des événements marquants de votre vie?
- 仔 Soucis à long terme?
- 仔 Contraintes quotidiennes?
- 仔 Événements passagers?
- 仔 Épuisement dans mon rôle d'aidant(e)?

# Faire face au stress

- 仔 Cernez vos problèmes
- 仔 Trouvez des solutions à vos problèmes
- 仔 Parlez de vos problèmes, demandez de l'aide
- 仔 Apprenez à gérer votre stress
- 仔 Libérez votre esprit de vos problèmes
- 仔 Diminuez la tension

# Bien gérer son stress

- 仔 Prenez des renseignements sur maladie.
- 仔 Soyez réaliste face à vos capacités.
- 仔 Établissez vos priorités.
- 仔 Acceptez vos émotions.
- 仔 Concentrez-vous sur une journée à la fois.
- 仔 Gardez votre sens de l'humour.
- 仔 Prenez soin de vous.
- 仔 Demandez de l'aide, délégez.

# Comment gérer le stress positivement

- 仔 Supprimez les incertitudes.
- 仔 Faites du sport.
- 仔 Mangez équilibré.
- 仔 Faire de la relaxation, méditation.
- 仔 Apprenez à contrôler votre esprit.
- 仔 Techniques de visualisation et motivation.
- 仔 Prenez une pause, gérez votre temps.
- 仔 Savoir dire « Non ».

# Les bienfaits du rire

N'oubliez pas votre sens de l'humour!

Le rire vous fait oublier les choses négatives.

Lorsque vous riez, vous relâchez toute la tension et toute la colère que vous avez pu accumuler durant la journée, car les émotions négatives ne font qu'augmenter votre stress.

Partagez votre bonne humeur avec les autres, et non seulement vous vous rendrez service mais vous leur rendrez service.



# Conclusion

Quel que soit le remède que vous prendrez, qu'il soit naturel ou non, il n'agira qu'au niveau des effets et non de la cause ultime.

Que vous fassiez du sport pour vous déstresser, ou que vous preniez de plantes ou des calmants, n'éliminera en aucune façon votre manière d'appréhender un événement ou une situation anxieuse ou stressante.

# Mediagraphie

## Livre:

« Pour l'amour du stress » par Sonia Lupien

## Sites internet:

[http://www.ircm.qc.ca/CLINIQUE/educoeur/Documents/53\\_anxieux.pdf](http://www.ircm.qc.ca/CLINIQUE/educoeur/Documents/53_anxieux.pdf)

<http://www.stresshumain.ca/>

[http://www.aidant.ca/\\_home](http://www.aidant.ca/_home)

<http://>

[www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress\\_rend\\_malade\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress_rend_malade_do)