

la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GROUPE
RENAUD

minute psychologique, n° 4

Gestion du stress

Le stress est une réaction normale de l'organisme à une nouvelle situation. Afin de faire face et de réagir de manière appropriée à cette nouvelle situation, plusieurs systèmes de notre organisme nous placent en état d'alerte physiologique. Cet état nous mobilise et nous aide à être réactifs à notre environnement. Toutefois, lorsque le stress est chronique, c'est-à-dire qu'il perdure et que l'on n'arrive pas à s'adapter à la situation, ni à la modifier selon nos ressources, notre santé physique et notre santé mentale sont alors à risque. Afin de pallier ou de contrer les effets du stress, nous vous suggérons différentes stratégies des plus utiles.

Les stratégies de gestion du stress sur le plan PHYSIQUE

On peut préparer son organisme à mieux résister au stress en adoptant de bonnes habitudes de vie. Voici quelques conseils qui vous aideront :

Le sommeil :

- Ayez un horaire de coucher et de lever aussi stable que possible;
- Évitez tout effort physique ou mental intense au moins une heure avant le coucher pour favoriser l'apaisement et, par conséquent, la somnolence;
- Limitez la consommation d'excitants tels que le café, le thé, les boissons énergisantes, la nicotine et le sucre avant d'aller au lit;
- Bien que l'alcool puisse causer de la somnolence, il a un effet perturbateur des plus nuisibles sur le sommeil;
- Évitez les émotions fortes avant de vous coucher, choisissez un autre moment pour compléter votre rapport d'impôts, régler un problème au travail ou entreprendre des démarches exigeantes.

L'alimentation :

Les bienfaits d'une saine alimentation ne sont plus à démontrer. Bien se nourrir permet de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire pour affronter les exigences liées au stress. Le stress est un processus biologique et une saine alimentation aide à en préserver l'équilibre.



L'exercice physique :

La preuve n'est plus à faire : tous les experts s'entendent pour dire que l'exercice est l'un des moyens les plus efficaces pour préserver la santé physique tout autant que la santé mentale. Il a été prouvé que le fait de s'activer vient contrer les effets physiques négatifs provoqués par le stress. Confronté à un stresser, notre organisme libère un grand surplus d'énergie pour nous permettre de réagir. Par contre, nous sommes davantage confrontés à des stress psychologiques, ce qui ne sollicite pas autant cette énergie physique. S'activer vient donc changer cette dynamique.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport de manière intensive. Des exercices simples tels une marche de quelques minutes à un bon rythme, une baignade, jouer au ballon avec les enfants, etc. suffisent à garder la forme. Choisissez ce qui vous plaît et ce que vous vous sentez apte à accomplir. Si le temps ou la capacité



la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GROUPE
RENAUD



paraît vous manquer, ne vous privez tout de même pas. Si vous n'avez que cinq minutes à vous accorder, profitez-en néanmoins pour faire une courte marche, des étirements ou pratiquer une posture de yoga.

Les techniques de relaxation :

Il existe plusieurs techniques de relaxation accessibles à tous : respiration diaphragmatique, training autogène, méditation, imagerie mentale, yoga, relaxation musculaire de Jacobson, contrôle respiratoire, etc. L'important est de trouver celle qui nous convient, puis de la pratiquer dans divers contextes. Bien entendu, il s'avère nécessaire d'ajuster nos attentes. Si on se sent stressé à un point tel que l'on coterait notre stress à 9/10 et que l'on choisit ce moment précis pour commencer des respirations, fort à parier que le stress ne disparaîtra pas comme par magie. Toutefois, si on a pratiqué à plusieurs reprises les techniques de respiration auparavant, notre organisme répondra alors plus facilement et plus rapidement à ce procédé, l'apaisement arrivera donc plus vite.

Les stratégies de gestion du stress sur le plan SOCIAL

Ventilez, exprimez, verbalisez, parlez de votre stress, des sources de stress, des répercussions, des difficultés, etc. Le fait d'aborder verbalement ce que vous vivez peut apporter une diminution des tensions et peut aussi vous permettre de jeter un regard objectif sur votre situation. C'est le moment de solliciter vos proches pour de l'écoute, du soutien et peut-être même de l'aide afin de modifier vos stressés. Il est tout aussi bénéfique d'avoir recours à d'autres moyens pour s'exprimer tels que l'écriture, le dessin, la peinture, etc.

Intégrez ou réintégrez des activités agréables dans votre quotidien (sorties, passe-temps, lecture, jeux, activités sportives, artistiques, etc.). Cette méthode portera votre attention et votre énergie sur d'autres aspects de votre vie et évitera que le stress et les sources de stress prennent toute la place.

Les stratégies de gestion du stress sur le plan PSYCHOLOGIQUE

L'une des stratégies des plus efficaces est de faire un bilan personnel portant sur vos sources de stress, vos réactions et vos symptômes. Ce bilan devra surtout s'attarder sur vos stratégies de gestion du stress à savoir si elles sont efficaces, mais également sur vos stratégies visant à modifier vos sources de stress. Certaines sources peuvent être hors de notre contrôle et si en plus elles sont permanentes, cela peut engendrer un stress chronique, ce qui vous met à risque sur les plans physique et mental. Par contre, il est bon de se rappeler que nous avons toujours le pouvoir sur nos perceptions et nos interprétations vis-à-vis des situations. Les pensées que nous entretenons face à une situation donnée peuvent la rendre « vivable » ou « invivable ». Prendre conscience de ces pensées, du pouvoir qu'elles ont et tenter de les modifier est un outil des plus puissants pour combattre le stress.

Un professionnel peut vous accompagner dans vos démarches tant introspectives que concrètes afin de vous permettre d'enfin dire adieu au stress négatif. N'hésitez pas à faire appel à votre programme d'aide aux employés.

**Pour contacter
votre programme d'aide
en tout temps:
1 888 687-9197**

AUTEURE
Marie-Claude Boulet, psychologue

