

Le stress

Notre chronique trimestrielle vous revient à l'aube d'un nouveau millénaire avec un sujet d'actualité qui, nous le croyons, rejoint une grande majorité de gens.

LORS D'UN SONDAGE sur les activités de l'entraide entre pairs, vous avez répondu en très grand nombre et un des sujets qui a remporté le plus de voix fut celui de la gestion du stress et de l'épuisement professionnel. Le premier volet de cette rubrique s'adresse donc au phénomène du stress et suivra incessamment le second volet sur l'épuisement professionnel.

Le terme stress est fréquemment utilisé aujourd'hui. On parle de stress comme facteur explicatif aux nombreux problèmes personnels et sociaux. En fait, c'est la bête noire de la vie moderne actuelle, où le manque de temps devient notre ennemi numéro un.

Mais comment définir le STRESS ?

Le stress c'est une réponse innée de l'organisme, il est aussi un mécanisme d'adaptation et de survie.

Pour l'individu la réponse de stress est nécessaire et positive. Par contre, lorsque la réponse au stress dépasse les limites adaptatives du corps humain, peuvent alors survenir plusieurs problèmes reliés à différents types d'agents stressants. Si nous ne pouvons éviter le stress, par contre nous pouvons apprendre à l'utiliser à notre avantage plutôt qu'à notre détriment.

Il faut bien comprendre qu'il n'existe pas de solution miracle pour contrer les effets négatifs du stress étant donné que chaque personne demeure unique et donc différente. On peut quand même vous proposer plusieurs stratégies pour réduire ou mieux gérer votre stress.

Commençons par un coup d'œil sur le dessin afin d'illustrer les différents types d'agents stressants, qu'ils soient physiques, psychologiques ou sociaux. Une fois qu'on a bien identifié les causes de notre stress, il devient possible de mieux y faire face. De même, référez-vous au questionnaire pour vous aider à vous situer par rapport à vos sources de stress et à vos façons d'y réagir.

Voici quelques stratégies qui pourraient vous être utiles. Évidemment il est recommandé de les mettre en application, sinon il est certain que rien ne changera; c'est comme les résolutions du Jour de l'An!

Face aux émotions

- D'apprendre à les exprimer tant à soi-même qu'aux autres.
- Distinguer ce qui vient de soi de ce qui vient de la situation.
- Tenter d'évaluer correctement la réalité (ex.: différencier nos peurs de la réalité, dé-dramatiser, moins réagir selon la loi du « tout ou rien » ou du « toujours, jamais »).
- Pratiquer des techniques de détente pour réduire le stress émotionnel.

Vis-à-vis les comportements

- Éviter de subir passivement les événements et de vivre ceux-ci en victime des circonstances.
- Ne pas laisser grossir le problème.

- Apprendre à dire non lorsque l'on ne veut pas ou lorsqu'on ne peut pas.
- Se retirer des situations stressantes (autant que possible).
- Éviter trop de changements importants et rapprochés.

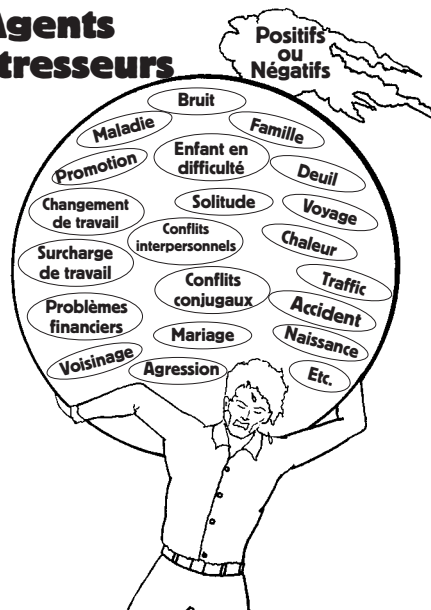
Face au style de vie

- Être capable de modifier son environnement.
- Se donner un programme équilibré et régulier d'exercices physiques, d'activités récréatives et de détente. On suggère entre autres la marche, la relaxation, l'écoute de musique de détente, une saine alimentation, qui sont pour la plupart des moyens peu coûteux et efficaces.
- Éviter de rechercher dans la consommation excessive d'alcool, de drogues et d'aliments une solution à ses stress.
- Maintenir une certaine séparation entre le travail et sa vie personnelle.

Le support social

- Être capable d'entretenir une bonne qualité de relation avec les gens qui vous entourent.
- Trouvez une ou des personnes à qui vous pouvez exprimer ce que vous vivez.
- Demander de l'aide à des personnes-ressources si le problème est trop difficile à gérer soi-même.
- Arrêtez de vous dire ce que plusieurs de nos parents nous ont véhiculé depuis qu'on est tout petit: « Voyons, t'es capable de le faire tout seul » ... des fois oui, des fois non... et on n'est pas plus faible pour ça!

Agents stressants



Entraide entre pairs

SOURCES AUX RESSOURCES



En conclusion, on peut affirmer que le stress n'est pas à éviter, il est inévitable! Mieux vaut alors agir de façon à augmenter sa résistance au stress en prenant bien soin de son corps et de son esprit!

Ressources utiles

- Société canadienne du stress. Tél. : (514) 527-3523
- Centre de référence du Grand Montréal. Tél. : (514) 527-1375
- Fondation québécoise des maladies mentales. Tél.: (514) 529-5354
- Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal. Tél. : (514) 521-4993

Ouvrages intéressants sur le stress

- BOUCHER, F., Binette, A., *Bien vivre le stress*, Mortagne Poche, 1992.
- BRAIS, E., *L'instinct du stress, Choisir ou subir*, Éd. Du Roseau, 1997.
- BURNS, D., *Être bien dans sa peau*, Éd. Héritage, (5^e édition), 1994.
- CARLSON, R., *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau*, Éd. Stanké, 1998.
- DESGAGNÉS, P., *La rigolothérapie*, Éd. Québecor, 1996.
- LAFLEUR, J., *Relaxer, des stratégies pour apprivoiser notre stress*, Éd. Logiques, 1998.
- ST-JAMES, E., *Simplifiez votre vie, 100 idées pour ralentir votre rythme de vie et profiter de l'essentiel*, Fides, 1999.

Livres disponibles à la bibliothèque du personnel

- JACOBSON, E., *Savoir relaxer pour combattre le stress*, Éd. De l'Homme, 1980.
- LAFLEUR, J., *Les quatre clés de l'équilibre personnel*, Éd. Logiques, 1994.
- LAMONTAGNE, Y., *Techniques de relaxation*, Éd. France-Amérique, 1982.
- ROBINSON, B., *Les gens qui en font trop, au bureau, à la maison, en amour*, Éd. Logiques, 1995.

Pour clore, voici une farce tirée du livre *La rigolothérapie*:

C'est la personne qui dit à son copain
« Tu sais, je me suis levé ce matin avec une envie de travailler, je me suis assis et ça s'est passé! »

Bonne lecture!

Pierre Ouellet poste 3301
Jacqueline Lavoie poste 2103

En collaboration avec
Huguette Courtemanche, PAE poste 4003

