

un passe-temps, les sports ou autre activité peut vous donner une «vacance mentale». Le fait de ne pas penser à vos problèmes pour un petit bout de temps peut vous permettre de vous en distancer mentalement et en faciliter la résolution plus tard.

- *Diminuez la tension.* L'activité physique peut s'avérer un excellent réducteur de stress. Prenez une marche, faites du sport, travaillez dans votre jardin ou nettoyez la maison. Apprendre quelques exercices de relaxation pourrait s'avérer bénéfique. Ces exercices peuvent tout simplement être de respirer profondément : inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous ne puissiez plus inspirer, et expirez ensuite par la bouche. Les étirements sont un autre exercice facile à faire : étirez et relaxez chaque partie de votre corps, en commençant par le cou et ainsi de suite. Expirez pendant l'étirement et inspirez pendant le relâchement. Si vous prenez l'habitude de soulager la pression que vous ressentez en vous débarrassant de votre tension, vous serez alors moins stressé et plus apte à résoudre les problèmes qui ont suscité votre stress.

## LA PRÉVENTION DU STRESS

Une fois que vous aurez abaissé votre niveau de stress, il est sage de trouver des moyens de prévenir l'accumulation excessive de stress à l'avenir. La meilleure façon de faire face au stress est de l'éviter. Voici quelques bons moyens de le faire :

- *Prenez des décisions.* Ne pas en prendre cause des inquiétudes et, en retour, du stress.
- *Évitez l'incertitude.* Établissez une routine hebdomadaire qui inclut les loisirs et les tâches ménagères.
- *Déleguez.* Demandez aux autres d'effectuer des tâches dont ils peuvent s'acquitter, ce qui vous évite d'avoir à faire tout vous-même.

Rappelez-vous qu'il est impossible d'avoir une vie sans aucun stress. Votre but devrait être d'éviter d'atteindre la troisième étape du stress, c'est-à-dire l'épuisement des réserves d'énergie. Pourvu que vous ne vous retrouviez pas coincer dans la troisième étape de la réaction de stress, vous éviterez le stress chronique.

## AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Si vous ou une personne de votre entourage éprouvez un excès de stress et désirez de plus amples renseignements sur les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale. Un tel organisme sera en mesure de vous aider à trouver du soutien supplémentaire.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca) dès aujourd'hui.

## LE STRESS



## PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION



Nous parlons tous du stress mais nous ne connaissons pas toujours sa signification. Ceci est dû au fait que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. 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. C'est alors que l'inquiétude entre en jeu et que nous nous sentons « stressés ».

Les choses qui vous causent du stress ne sont peut-être pas un problème pour votre voisin, et celles qui lui causent du stress ne vous inquiètent peut-être pas du tout. C'est la façon dont vous considérez certains événements et la manière dont vous y réagissez qui déterminent si vous les trouvez stressants ou relativement faciles à aborder. Votre réaction au stress peut avoir un effet sur votre santé mentale et physique. Il est donc important que vous appreniez à faire face efficacement au stress lorsqu'il apparaît.

## COMPRENDRE LE STRESS

Vos sentiments envers les événements de votre vie sont très importants. En venant à mieux vous connaître et à comprendre vos réactions face aux événements stressants, vous pouvez apprendre à faire face au stress de façon efficace. Le meilleur point de départ est de déterminer ce qui est une cause de stress pour vous :

- événements marquants de votre vie : le mariage, un changement d'emploi, un déménagement, le divorce ou le décès d'un être cher ;
- soucis à long terme : inquiétudes au sujet de l'avenir de vos enfants, problèmes économiques ou financiers ou une maladie chronique ;
- contrariétés quotidiennes : embouteillages, personnes insolentes ou appareils qui ne fonctionnent pas lorsque vous voulez vous en servir.

## LA RÉACTION DE STRESS

Lorsque vous vivez un événement stressant, votre corps éprouve une série de changements appelée la réaction de stress. Cette réaction comprend trois étapes :

### Étape 1 – La mobilisation de l'énergie

Au début, votre corps sécrète de l'adrénaline, votre cœur bat plus vite et vous commencez à respirer plus rapidement. Les bons comme les mauvais événements peuvent provoquer cette réaction : la nuit précédant votre mariage ou la journée où vous perdez votre emploi.

### Étape 2 – La consommation des réserves d'énergie

Si, pour une raison ou pour une autre, vous continuez à éprouver les symptômes de la première étape, votre corps commence à libérer ses réserves de sucre et de gras. À ce stade, vous vous sentirez à bout, sous pression et fatigué. Il est possible que vous consommiez alors trop de café, de cigarettes ou d'alcool. Vous pourriez éprouver de l'anxiété ou des pertes de mémoire, attraper des rhumes et avoir la grippe plus souvent que d'habitude.

### Étape 3 – L'épuisement des réserves d'énergie

Si vous ne résolvez pas vos problèmes de stress, les besoins énergétiques de votre corps dépasseront sa capacité de production et vous serez alors stressé de façon chronique. À ce stade, vous pourriez éprouver de l'insomnie, des changements de personnalité ou faire des erreurs de jugement. Vous pourriez aussi développer une maladie grave comme une maladie du cœur, des ulcères ou une maladie mentale.

## FAIRE FACE AU STRESS

Étant donné que chaque personne est différente, il n'existe pas qu'une seule « bonne » manière de faire face au stress. Cependant, il y a plusieurs choses différentes que l'on peut faire pour réduire le stress et il serait utile de considérer les solutions à court et à long terme.

- *Cernez vos problèmes.* Votre travail, votre relation avec une autre personne ou vos soucis d'argent sont-ils une source de stress ? Est-ce que les problèmes superficiels ou peu importants masquent des problèmes réels et plus profonds ? Lorsque vous avez une assez bonne idée du problème, vous pouvez faire quelque chose.

- *Résolvez vos problèmes.* Trouvez des solutions. Que pouvez-vous faire, et quelles seront les conséquences ? Devez-vous chercher un travail moins stressant ? Avez-vous besoin d'un conseiller matrimonial ? Devriez-vous consulter un expert en gestion financière ? Qu'arrivera-t-il si vous ne faites rien ? Si vous appliquez cette stratégie de résolution de problèmes, vous devriez être en mesure d'apporter certains changements pour vous libérer de la pression. Chacun doit tôt ou tard adopter cette méthode pour réduire le stress à long terme dans sa vie.

- *Parlez de vos problèmes.* Vous trouverez peut-être très utile de parler de votre stress. Vos amis et les membres de votre famille ne réalisent peut-être pas que vous éprouvez des difficultés. Lorsqu'ils auront compris, ils peuvent vous aider de deux façons : premièrement, juste en vous écoutant exprimer vos sentiments et, deuxièmement, en suggérant des solutions à vos problèmes. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un autre que votre propre cercle d'amis et personnes apparentées, votre médecin de famille pourra sans doute vous référer à un conseiller en santé mentale.

- *Apprenez à gérer votre stress.* Un grand nombre de bons livres, films, vidéos et cours sont disponibles pour vous aider à faire face au stress. Il existe aussi des conseillers spécialisés dans ce domaine. Demandez à votre médecin de famille de vous en recommander un. Le collège communautaire dans votre quartier offre peut-être des cours ou des ateliers sur la gestion du stress.

- *Libérez votre esprit de vos problèmes.* Vous arriverez peut-être à vous débarrasser temporairement des sentiments stressants en vous tenant occupé. Le fait de se livrer à une occupation légère et agréable comme