LA GESTION ADÉQUATE DU STRESS

Il est important d'abord et avant tout de se rappeler que le stress est une réaction d'adaptation qui nous permet de faire face à une situation jugée comme menaçante, inconnue ou imprévisible. La capacité de réfléchir que possède l'humain peut toutefois contribuer à maintenir notre niveau de stress dans le temps et ainsi entrainer un état d'épuisement. La bonne gestion du stress est donc primordiale afin d'éviter cet épuisement et reprendre notre équilibre le plus rapidement possible.

Les stratégies dysfonctionnelles

Les stratégies de gestion du stress ne sont pas toutes positives. Certaines stratégies sont dites dysfonctionnelles lorsqu'elles **empêchent de s'exposer ou de gérer un problème** et donc contribuent au maintien du système dans un état de stress. Voici des exemples de stratégies de gestion de stress dysfonctionnelles :

- ☐ La négation (ex. nier la présence d'un problème);
- ☐ La diversion, l'évasion ou la mise à distance (ex. les dépendances);
- ☐ L'évitement, la fuite ou l'isolement;
- ☐ Le défoulement émotif (focaliser sur le négatif plutôt que de tenter de résoudre le problème).

Les stratégies proactives

Lorsqu'on parle de gestion du stress, il faut plutôt se montrer proactif. Le stress comporte trois volets soit : le volet cognitif (nos perceptions), le volet émotif/physiologique (notre état) et le volet comportemental (nos réactions). La bonne gestion du stress s'inscrit dans le développement de stratégies qui traitent de ces trois volets.

1. La connaissance de soi

La première étape pour mieux gérer son stress consiste à développer une meilleure connaissance de soi. Précisément, il importe de comprendre ses sources de stress, ses perceptions associées à ce stress ainsi que le besoin sous-jacent au stress vécu.

Nommez vos **sources de stress** vécues actuellement ? (*Fiche E20)*

_____

_____

_____

Quels sont mes **perceptions** face à cet évènement stressant ? (voir l'interprétation du votre source de stress à l'aide du C.I.N.E *Fiche E21* ; Est-ce qu'il y a présence de distorsions cognitives si oui lesquelles *Fiche B2* ?)

_____

_____

_____

De quelle manière je peux voir la situation de façon plus réaliste ?

_____

_____

_____

Quels sont **mes besoins** associés au stress ? (besoins d'appartenance, d'amour, d'appréciation, de clarté, de cohérence, de sécurité, de validation, de reconnaissance, de considération, d'espoir, d'expression de soi, d'intégrité, de justice, de plaisir, de repos, de soutien, etc.)

_____

_____

_____

2. La gestion des réactions physiologiques

Il existe différentes stratégies qui permettent de mieux gérer son stress. En voici une liste.
Indiquez quelles sont celles que vous utilisez ou que vous souhaiteriez mettre en place (Fiches E13 à E19)

Stratégies pour gérer ses réactions physiologiques	**Stratégies que j'utilise**	**Stratégies que j'aimerais utiliser**
La respiration diaphragmatique	☐	☐
La cohérence cardiaque	☐	☐
Les techniques de « grounding »	☐	☐
La relaxation progressive de Jacobson	☐	☐
La méditation pleine conscience	☐	☐
Le mandala	☐	☐
La visualisation	☐	☐
L'activité physique	☐	☐
La médication	☐	☐
Autre : _____	☐	☐
Autre : _____	☐	☐
Autre : _____	☐	☐

3. La mise en place d'un mode de vie sain

Plusieurs facteurs de vulnérabilité sont connus pour contribuer au stress (maladie, syndrome prémenstruel, drogue, alcool, caféine, médicaments, fatigue, insomnie, hypersomnie, mauvaise alimentation, stress environnemental, isolement social, tensions interpersonnelles, misère sociale).

Une bonne hygiène de vie peut prévenir et atténuer l'impact du stress dans nos vies en agissant sur les différents facteurs de vulnérabilités mentionnés plus haut. Voici les différents thèmes de l'hygiène de vie. Référez-vous aux fiches indiquées

- ☐ L'alimentation saine (Fiches E1 à E4)
- ☐ L'hygiène de sommeil (Fiches E5 à E7)
- ☐ L'activité physique (Fiches E9 à E12)
- ☐ La consommation sécuritaire et responsable (Fiches E27 et E28)
- ☐ La gestion du temps (Fiche E25)

4. Résoudre ses problèmes efficacement

Une bonne capacité à résoudre les problèmes contribue à diminuer le niveau de stress au quotidien. En effet, moins l'on a de problèmes, moins l'on est stressé. (Fiches G1 et G2)

5. Bien communiquer

- ☐ Exprimer nos besoins sans attendre que les autres les devinent;
- ☐ Nommer nos insatisfactions;
- ☐ Exprimer ses émotions;
- ☐ Développer de bonnes stratégies d'affirmation de soi. (Fiches H1 et H2)

6. Miser sur un réseau social positif

La présence d'un réseau social positif (composé soit de membres de la famille, amis, voisinage, collègues, professionnels de la santé) favorise le rétablissement et contribue à la réduction du stress parce qu'il permet d'obtenir :

- ☐ Écoute et soutien;
- ☐ De l'aide/support dans l'exécution de certaines responsabilités et tâches quotidiennes et domestiques;
- ☐ Du support dans la résolution de problème;
- ☐ De l'accompagnement dans les démarches.

Les revers des réseaux sociaux virtuels - Plateformes numériques Facebook, Twitter, Instagram…

Bien utilisés, les réseaux sociaux virtuels peuvent être bénéfiques en permettant d'entretenir des relations et de communiquer de l'information à des amis. Par contre, quand on délaisse complétement son réseau « humain » et que l'on met toute notre énergie dans notre réseau « virtuel » : notre équilibre est menacé, risque d'effritement du réseau « humain » et accroissement du sentiment de solitude.

Références bibliographique

Lebel, G (2013). *Guide d'autosoins pour la gestion du stress. Fou de soi, pas fou du stress.* 166 pages

Centre d'études sur le stress humain. (c2019). *Le Stress.* Repéré à https://www.stresshumain.ca/le-stress/

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre