



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Stress – Viser l'équilibre

Pensez un instant au nombre de fois où vous ressentez du stress ou entendez ce mot au cours d'une journée. Vous pourriez l'avoir prononcé dans un dialogue intérieur à la suite d'une expérience particulière. Vous pourriez l'avoir entendu dans une conversation ou à la télévision. Avouons-le, le stress (du moins celui que nous abordons ici, le stress négatif) est omniprésent. Il est si présent dans notre vocabulaire que son sens a peut-être été dilué. N'oubliez pas cependant que la réaction de notre corps au stress est instinctive. Nous ne pouvons pas l'éviter, mais nous pouvons en apprendre davantage sur sa « mécanique » et développer ainsi des stratégies de gestion de nos réactions.

Dans cet article, nous examinerons deux catégories de stress : le bon stress (oui, cela existe) et le mauvais. Pour retrouver son équilibre en période de stress, la première chose à faire consiste à en prendre conscience, car cela nous permet d'en reconnaître les facteurs déclencheurs et de retrouver plus rapidement notre calme.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réaction biologique normale à tout ce qui requiert notre attention ou notre intervention. Nous y réagissons physiquement, émotionnellement, comportementalement ou psychologiquement. Et c'est cette réaction qui peut avoir des effets positifs ou négatifs sur la santé. Le stress nous aide à prêter attention à ce qui se passe et à décider de la meilleure façon de faire face aux dangers lorsqu'ils se présentent. Cela devient toutefois problématique lorsque le stress se prolonge¹.

Le problème cependant vient du fait que la vie moderne nous met beaucoup de pression. Il peut devenir difficile d'éviter les situations quotidiennes qui créent une réaction de stress. Il est bon de savoir cependant qu'il est possible d'apprendre à connaître certains des symptômes courants qui trahissent la réaction de notre corps au stress. Vous pouvez également apprendre des techniques éprouvées qui vous aideront à soulager la pression.

Les différents types de stress

Dans les années 1940, Hans Selye, endocrinologue à l'Université McGill, a entrepris une étude approfondie sur la façon dont les gens réagissaient aux situations stressantes et a établi un lien entre le stress et la santé. Sa théorie du syndrome général d'adaptation mentionnait les trois principales réactions physiologiques de ce qu'il est maintenant convenu d'appeler la réponse au stress :

1. **La réaction d'alarme** – L'énergie corporelle est détournée pour activer la réaction de « combat ou fuite ». Le Dr Selye avait observé que cette réaction rendait les gens plus vulnérables à la maladie parce que les systèmes et appareils de l'organisme étaient « hors d'usage » pendant cette réaction.
2. **La résistance** – Le corps doit s'adapter au facteur de stress tant que l'alarme ne s'est pas calmée. L'énergie de l'organisme continue d'être détournée pour produire des réactions de stress qui, bien que néfastes, finissent par paraître normales.

3. **L'épuisement** – Après un stress prolongé causé par l'alarme et la résistance, le système immunitaire devient inefficace et cède. Le Dr Selye a indiqué également que les personnes « qui subissent un stress prolongé risquent de succomber à une crise cardiaque ou à une infection grave en raison de leur faible résistance à la maladie »².

Au fil de ces études, on a classé le stress en quatre types principaux : aigu, chronique, épisodique aigu et eustress³.

Stress aigu

- De courte durée
- Positif ou négatif
- Le plus fréquent (quotidien)

Stress aigu épisodique

- Stress aigu intermittent
- Épisodes de stress successifs presque normalisés

Stress chronique

- Permanent et ressenti comme incontournable (p. ex., le stress relationnel ou professionnel)
- Peut être causé par des expériences traumatisantes pendant l'enfance ou la vie adulte

Eustress

- Stress positif amusant et excitant
- Énergisant
- Procure des poussées d'adrénaline

Pourquoi réagissez-vous au stress comme vous le faites?

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines personnes peuvent garder leur calme dans des situations stressantes tandis que d'autres s'effondrent ou ne remarquent rien du tout? Des différences dans le gène du stress peuvent entraîner chez une personne une réponse au stress hyperactive et chez une autre, une réponse hypoactive. Ainsi, vos réactions sont influencées à la fois par votre constitution génétique et vos expériences de vie. En savoir plus sur les bonnes ou les mauvaises réactions au stress peut vous aider à comprendre et à gérer les situations stressantes. Le stress qui vous inspire, vous motive ou vous aide à améliorer votre rendement est généralement considéré comme bon. Par contre, l'anxiété, la désorientation, la difficulté à se concentrer à maintenir un rendement constant sont évidemment associées à un mauvais stress.

Qu'en est-il du trouble de stress post-traumatique (TSPT)?

Des expériences de vie traumatisantes peuvent déclencher une réaction de stress extrême et souvent débilitante appelée trouble de stress post-traumatique (TSPT). Nous avons tendance à considérer les adultes comme étant les seuls à vivre du stress, mais il est important de savoir que les enfants en sont eux aussi affectés. Les personnes aux prises avec un TSPT peuvent avoir vécu des expériences qui font en sorte qu'elles éprouvent une peur paralysante dans certaines situations en raison de leurs associations de la situation en question avec des événements passés terrifiants ou perturbants. Les adultes éviteront parfois certaines situations afin de prévenir les rappels et les associations douloureuses, tandis que les enfants souffriront de troubles du sommeil ou de crainte de se trouver seuls ou dans des endroits particuliers; certains reconstituent l'évènement perturbant par le jeu. Paradoxalement, certaines personnes ne sont pas conscientes qu'un événement traumatisant s'est produit dans leur passé. D'autre part, la recherche sur les traumatismes montre que le corps et le cerveau peuvent retenir les images, odeurs, émotions et sons présents au moment de l'évènement. La personne peut ainsi être instantanément transportée en arrière, ce qui entraîne une réaction de stress. Un traumatisme peut avoir des ramifications considérables. Des études montrent que des événements traumatisants de l'enfance peuvent se manifester par un stress chronique à l'âge adulte.⁴

Que se passe-t-il dans votre corps lorsque vous êtes en état de stress?

Voici l'effet du stress sur le corps, l'humeur et le comportement :

1. L'hypothalamus (l'organe situé à la base du cerveau) détecte un danger.
2. Les nerfs envoient des signaux aux glandes surrénales (glandes situées au-dessus des reins).
3. Cela libère rapidement un flot de substances chimiques et d'hormones telles que l'adrénaline (également appelée épinéphrine) et le cortisol, l'hormone principale du stress.
4. Le rythme cardiaque s'accélère, causant un afflux de sang vers les autres organes et les muscles, préparant une réaction de combat ou de fuite (ou de paralysie).
5. La respiration s'accélère et la personne commence à transpirer.
6. Le corps cesse de produire de l'insuline afin de permettre aux muscles d'être prêts à utiliser le glucose rapidement (pour fuir).

L'intensité et la durée des réactions de stress peuvent augmenter le risque de développer des problèmes de santé mentale et physique. Le stress fréquent risque d'entraîner une foule de problèmes de santé, notamment :

- Le diabète – résistance à l'insuline
- L'hypertension – détérioration des vaisseaux sanguins
- La crise cardiaque ou l'accident vasculaire cérébral – occurrences précipitées par le stress

Le stress a également été lié aux problèmes de santé suivants :

- Maux de tête
- Consommation de substances psychotropes
- Anxiété et dépression
- Insomnie
- Gain de poids
- Altération des émotions, de l'énergie et de la libido
- Perte de cheveux
- Tension musculaire, en particulier dans le cou et les épaules
- Bruxisme, maladie des gencives
- Ulcères et problèmes du système digestif tels que la diverticulose ou la diverticulite

Quels sont les meilleurs moyens de réduire rapidement le stress?

Tel qu'il est mentionné plus haut, notre réponse au stress inonde notre organisme de substances chimiques et d'hormones. Nous devons chasser celles-ci de notre système pour contrer les effets de la réponse de combat, de fuite ou de paralysie et maîtriser notre stress. Voici trois façons de vous procurer un soulagement presque immédiat :

- La première consiste à bouger. L'exercice libère des endorphines dans la circulation sanguine, même après aussi peu qu'une minute d'activité.
- La deuxième consiste à prendre conscience de la corrélation entre l'esprit, le corps et la respiration. La méditation et d'autres pratiques de pleine conscience telles que le yoga et le tai-chi vous apprennent à vous calmer sur demande par la prise de conscience de vos sens et de vos mouvements.
- La troisième consiste à écouter de la musique douce pour abaisser la tension artérielle et réduire le cortisol.

Comment gérer le stress à long terme?

Vous pouvez adopter une approche proactive pour gérer le stress en vous fixant des limites, tant au travail que dans votre vie personnelle et votre collectivité. Ces trois aspects de la vie sont souvent sources de stress aigu ou chronique. En faisant le point sur votre ressenti, puis en ajustant vos comportements en

conséquence, vous pouvez éliminer ou atténuer la pression que vous vous imposez. Une psychologue clinicienne a fait l'observation suivante : « nous n'aidons personne en nous épuisant et en étant nous-mêmes malades. C'est pourquoi il est si important de s'imposer des limites. Nous devons décider de la quantité de temps et d'énergie que nous pouvons donner à nos proches et à notre collectivité, puis nous arrêter et 'recharger nos batteries' en prenant une pause.⁵

- Envisagez de planifier les tâches de votre journée de travail de façon à les terminer à une heure précise. Vous pouvez également prendre la résolution de bien manger et de faire de l'exercice en inscrivant des activités à votre agenda et en notant la fréquence à laquelle vous les accomplissez.
- Sur le plan personnel, prenez conscience des amitiés qui sapent votre énergie. Lorsque vous constatez que vous êtes toujours la personne qui écoute, laissez l'autre s'exprimer mais demandez-lui de vous rendre la pareille. Vous pourriez également réduire le temps que vous passez à regarder des écrans et à errer sans but sur les réseaux sociaux. Renouez plutôt avec votre créativité. Vous vous sentirez plus prolifique et retirerez de la satisfaction de cette croissance personnelle.
- Souvent, nous nous en imposons trop. Permettez-vous de manquer une invitation ou un événement sans vous en sentir coupable. Adoptez un nouveau passe-temps ou permettez-vous de faire quelque chose que vous aimez pendant le temps que vous auriez autrement passé à faire des choses moins gratifiantes. Vous n'avez pas besoin d'avoir un agenda entièrement rempli. Si une invitation ne vous tente pas, écoutez-vous. Ne vous sentez pas coupable de ne pas y participer ou d'en modifier les conditions.

Qu'en est-il de la notion souvent insaisissable de conciliation travail-vie personnelle? Est-ce réalisable?

On nous dit qu'il est important de trouver un équilibre entre notre travail et notre vie personnelle, deux priorités concurrentes. Il y a des moments où l'un demandera plus de temps et d'attention que l'autre. Il n'est peut-être pas tout à fait réaliste d'imaginer qu'on peut accorder une attention égale aux deux en tout temps. À la place, dites-vous qu'un équilibre parfait n'est peut-être pas l'idéal. L'harmonie, qui consisterait à faire coexister tous les aspects de votre vie, pourrait être une approche moins stressante. La notion d'harmonie « sous-entend l'idée qu'il faut se consacrer à son travail ou à sa vie privée au rythme qui fonctionne le mieux pour nous en fonction des événements de la vie ».⁶ Le fait de viser moins l'équilibre que l'harmonie renouvellera votre pensée créative et votre capacité de résolution de problèmes et de planification, réduira la procrastination et améliorera votre capacité à demander de l'aide.

L'harmonie vous permet également de trouver ce qui vous passionne. Par exemple, vous pourriez imaginer décrocher le poste de vos rêves, mais aussi envisager de faire une chose que vous avez toujours voulu essayer mais que vous vous êtes toujours refusée. Vous pourriez également revenir à d'anciennes amours. Songez à reprendre les activités que vous aimiez quand vous étiez jeune. Envisagez d'essayer quelque chose de similaire mais de différent. Ces exercices d'imagination feront travailler votre cerveau et vous inspireront.

Adoptez de bonnes pratiques et habitudes de mieux-être

Lorsque vous intégrez le mieux-être dans votre vie, vous prenez davantage conscience de vous-même et maîtrisez mieux vos réactions. Vous prenez l'habitude de faire preuve de bienveillance envers vous-même; autrement dit, vous prenez soin de vous. Commencez par évaluer l'ensemble de vos tâches à faire. Pourriez-vous faire les choses différemment? Peut-être en vous pressant un peu moins? Déterminez si c'est bien à vous qu'il revient d'effectuer une tâche particulière. Vous pourriez adopter de bonnes habitudes afin de réduire votre stress, telles que :

Bien dormir – Une bonne hygiène de sommeil comporte un espace calme, sombre et frais. Fixez-vous une heure de coucher et retirez de votre chambre les appareils électroniques afin de réduire les émissions de lumière bleue et les fréquences radio qui peuvent affecter votre cerveau et nuire à votre capacité à vous endormir et à rester endormi-e.

Bien s'alimenter – Évitez la caféine, surtout avant le coucher. Au lieu de cela, essayez de boire du thé vert, dont la théanine calme le système nerveux.

Faire de l'exercice – Vous n'avez pas besoin de vous entraîner pendant des heures. Bougez, tout simplement! Même quelques courtes marches de dix minutes tous les jours s'accumulent et finissent par faire toute la différence. Vous n'avez pas dix minutes? Faites une promenade de deux minutes.

Essayez quelques techniques de **respiration équilibrée** pour vous détendre. Commencez par inspirer par le nez en comptant jusqu'à quatre, retenez votre respiration pendant quatre autres temps, puis expirez par la bouche en comptant jusqu'à huit. Répétez ce processus plusieurs fois pour en tirer le plus grand bénéfice. C'est un excellent moyen de réduire votre rythme cardiaque et votre tension artérielle.


Trouvez de quoi vous faire **rire**. Le rire réduit le stress en oxygénant l'organisme et en réduisant la tension dans le système circulatoire et les muscles.

Chanter réduirait le niveau de cortisol dans l'organisme et favoriserait la détente. Il peut également améliorer votre humeur, augmenter votre activité cérébrale et réguler votre respiration.

Enfin, ne sous-estimez pas le pouvoir de la communication. Parler à des amis de ce qui vous cause du stress vous permet de connaître différents points de vue et recommandations que vous n'avez peut-être pas pris en compte. Il est recommandé également de « se parler » à soi-même par le biais d'un journal intime. Au fil du temps, vous pourrez en relire les passages antérieurs.

Références :

1. Scott, Elizabeth, Ph.D. (3 août 2020). What Is Stress? Part of How Stress Impacts Your Health Guide. verywellmind. Article consulté le 12 janvier 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>
2. Centre d'études sur le stress humain (CESH). (s.d.). Historique du Stress : Gros plan sur... Le Syndrome général d'adaptation. Article consulté le 12 janvier 2022 sur le site <https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/historique-du-stress/>
3. Scott, Elizabeth, Ph.D. (3 août 2020). What Is Stress? Part of How Stress Impacts Your Health Guide. verywellmind. Article consulté le 12 janvier 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>
4. van der Kolk, B. M.D. (n.d.) The Body Keeps The Score: Brain, Mind, and Body In The Healing Of Trauma. Retrieved on January 14, 2022 from <https://www.besselvanderkolk.com/resources/the-body-keeps-the-score>
5. Ali, S. (2021, March 12). Establishing These 4 Types of Boundaries Can Help Alleviate Stress, Says a Psychologist. Self-care Tips from Well + Good. Retrieved on January 14, 2022 from <https://www.wellandgood.com/stress-boundaries/>
6. Vetter, A. (24 octobre 2017). If Work-Life Balance Isn't Realistic, Try This Instead. Entrepreneur. Article consulté le 14 janvier 2022 sur le site <https://www.entrepreneur.com/article/300060>




 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2021 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health