

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est « l'usure » que ressent notre corps quand nous nous adaptons à notre environnement en évolution constante. Il a des effets physiques et émotionnels et peut entraîner des sentiments positifs ou négatifs. Du côté positif, le stress peut nous pousser à l'action, peut nous rendre plus conscients et ouvrir de nouvelles perspectives. Du côté négatif, il peut engendrer des sentiments de méfiance, de rejet, de colère et de dépression, ce qui peut alors causer des problèmes de santé : maux de tête, maux d'estomac, éruptions cutanées, insomnie, ulcères, hypertension, maladies cardiaques ou accidents cérébrovasculaires. À l'occasion d'un décès, d'une naissance, d'une promotion ou d'une nouvelle relation, nous ressentons du stress parce que nous devons réorganiser notre vie. Le stress peut alors nous aider ou nous causer des difficultés, selon la façon dont nous réagissons.

Comment puis-je éliminer le stress de ma vie?

Comme nous l'avons vu, le stress, quand il est positif, ajoute du piquant à la vie; nous avons tous besoin d'un certain stress. Les échéances, les concours, les confrontations, et mêmes les frustrations et les peines rendent la vie plus riche et plus profonde. Le but n'est pas d'éliminer le stress mais d'apprendre à le gérer et à l'utiliser à notre avantage. Le fait de ne pas avoir assez de stress peut être déprimant et entraîner l'ennui et le découragement. D'un autre côté, un excès de stress nous rend tendus. Ce qu'il faut faire, c'est trouver le niveau optimal de stress pour que chacun d'entre nous se sente motivé sans être écrasé.

Comment saurai-je quel est le niveau optimal de stress pour moi?

Il n'existe pas un niveau optimal de stress semblable pour tout le monde. Nous sommes tous différents et avons chacun des besoins particuliers. En conséquence, ce qui est pénible pour l'un peut être une joie pour l'autre. Et même lorsque nous nous entendons pour dire qu'un événement est pénible, il est probable que nous réagissons différemment sur les plans physiologique et psychologique.

Une personne qui aime beaucoup arbitrer des conflits et se déplacer d'un lieu de travail à un autre se sentirait stressée dans un travail stable et répétitif, tandis qu'une personne qui s'épanouit dans la stabilité serait sans doute stressée dans un emploi aux tâches très variées. De même, nos besoins et notre tolérance en matière de stress changent avec l'âge.

On a découvert que la plupart des maladies sont liées à un stress non maîtrisé. Si vous ressentez des symptômes de stress, cela signifie que vous avez dépassé votre niveau optimal. Vous devez alors réduire le stress qui existe dans votre vie, ou améliorer votre capacité de le gérer, ou les deux.

Comment puis-je mieux gérer le stress?

Le fait de reconnaître le stress mal géré et ses effets sur notre vie ne suffit pas pour réduire ses conséquences nocives. Tout comme il y a bien des sources de stress, il y a aussi bien des solutions pour le gérer. Cependant, dans tous les cas, il faut faire un effort pour changer : changer la source de stress ou changer votre réaction au stress. Comment faire?

Gestion du stress (2)

1. Soyez conscients des agents stressants de votre vie et de vos réactions émotionnelles et physiques.

Écoutez votre malaise. Ne l'ignorez pas. Ne faites pas comme si tout allait bien.

Déterminez les situations qui causent un malaise. Comment interprétez-vous ces événements?

Déterminez comment votre corps réagit au stress. Ressentez-vous de la nervosité ou un malaise physique? Quelles sont les manifestations précises?

2. Reconnaissez ce que vous pouvez changer.

Pouvez-vous changer les agents stressants en les évitant, ou en les éliminant complètement?

Pouvez-vous diminuer leur intensité (y faire face sur une certaine période plutôt que tous les jours ou chaque semaine)?

Pouvez-vous raccourcir le temps d'exposition au stress (en prenant une pause, en quittant les lieux)?

Pouvez-vous consacrer le temps et l'énergie nécessaires au changement (les techniques d'établissement d'objectifs, de gestion du temps et de gratification différée peuvent être utiles pour cela)?

3. Réduisez l'intensité de votre réaction émotionnelle au stress.

Votre réaction au stress vient de votre perception du danger, qu'il soit physique ou émotionnel. Est-ce que vous exagérez l'intensité de vos agents stressants? Est-ce que vous transformez une situation difficile en un désastre?

Est-ce que vous vous attendez à faire plaisir à tout le monde?

Est-ce que vous réagissez à l'excès en considérant que tout est absolument essentiel et urgent?

Pensez-vous devoir « gagner », dans toutes les situations?

Essayez de vous modérer et de voir le stress comme quelque chose que vous pouvez maîtriser plutôt que comme un raz-de-marée.

Essayez de contrôler vos émotions excessives. Mettez les choses en perspective. Ne vous attardez pas sur les aspects négatifs et les « si... ».

4. Apprenez à modérer vos réactions physiques au stress.

Respirez lentement et profondément, et votre respiration redeviendra normale.

Les techniques de relaxation peuvent soulager la tension musculaire. La rétroaction biologique électronique peut vous aider à contrôler votre tension musculaire, votre rythme cardiaque et votre tension artérielle.

Les médicaments, lorsqu'ils sont prescrits par un médecin, peuvent aider à court terme à modérer vos réactions physiques. Cependant, ils ne représentent pas une solution par eux-mêmes. Il est préférable, comme solution à long terme, que vous appreniez à tempérer vos réactions.

5. Constituez-vous des réserves physiques.

Faites de l'exercice trois ou quatre fois par semaine pour le conditionnement cardiovasculaire (le meilleur exercice est un exercice modéré, prolongé et rythmique, comme la marche, la natation, la bicyclette ou le jogging).

Mangez des repas équilibrés et nutritifs.

Gardez un poids idéal.

Évitez la nicotine, la caféine en quantité excessive et les autres stimulants.

Interrompez le travail en prenant des pauses et éloignez-vous quand vous le pouvez.

Dormez assez. Ayez des heures de sommeil aussi régulières que possible.

6. Protégez vos réserves émotionnelles.

Établissez des amitiés et des relations avec des personnes qui vous soutiennent et que vous soutenez.

Poursuivez des objectifs qui vous tiennent à cœur plutôt que des objectifs établis pour vous par d'autres et qui ne vous intéressent pas.

Attendez-vous à ressentir parfois de la frustration et de la peine, et à avoir des échecs.

Faites toujours preuve de douceur et de bienveillance vis à vis de vous-même. Soyez votre propre ami(e).