



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION  
Filiale S.D.G./Prescott-Russell Branch  
Téléphone: 613-933-5845 ou 1-800-493-8271

# FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

---

## LE STRESS

Bien que cette feuille de renseignements ait été créée avec l'aide de clients et de clientes des services de santé mentale, de psychologues et de psychiatres, l'information est d'ordre générale. Vous pouvez obtenir des renseignements plus détaillés auprès de bibliothèques, y compris celles de la division provinciale de l'ACSM et celle de la succursale de votre région.

### QU'EST-CE QUE LE STRESS ET COMMENT AGIT-IL SUR NOTRE SANTÉ?

On peut définir le stress comme étant la réaction de notre corps à un environnement toujours changeant, c'est-à-dire une réaction physique, mentale et émotionnelle que les personnes éprouvent sous l'effet d'une pression. Le stress peut devenir une source d'énergie, tout dépendant de la façon dont ou que notre corps réagit à une situation particulière. Le stress peut s'avérer dangereux lorsque nous laissons les situations stressantes nous accabler continuellement.

### QUI EST SUJET AU STRESS?

Pratiquement tous les membres de la société font face à des situations stressantes. En aucune autre période de l'histoire, la société a-t-elle changée aussi rapidement. Le rythme de la vie accélère sans cesse.

- La facture de votre carte de crédit atteint les milliers de dollars.
- Vous n'avez pas parlé à vos enfants depuis plusieurs semaines.
- La circulation routière est cauchemardesque.
- L'économie est un véritable gâchis.
- La date de remise d'un travail approche rapidement.
- L'amour semble instable dans votre vie.

Est-ce que ces commentaires vous semblent familiers?

### QU'EST-CE QUI CAUSE LE STRESS?

La définition du stress varie d'une personne à l'autre. Si vous vous engagez à faire une tâche qui vous

est impossible d'accomplir, vous pouvez vous sentir dépassé. Dans un tel cas, le stress devient malsain et peut causer des problèmes.

- Êtes-vous toujours pressé?
- Critiquez-vous souvent les autres et êtes-vous sévère envers vous-même?
- Avez-vous des sentiments d'hostilité et vous mettez-vous facilement en colère?
- Avez-vous un esprit de compétition très prononcé?
- Vous sentez-vous toujours responsable de tout?
- Apportez-vous vos problèmes professionnels à la maison?

Une cause importante du stress peut être un changement imprévu ou désagréable comme:

- une difficulté au travail ou un manque de sécurité d'emploi;
- un problème financier;
- un changement par rapport à vos relations personnelles ou à votre mode de vie;
- la perte d'un être cher.

## **QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU STRESS?**

Notre corps peut nous donner des signes d'un trop grand stress, notamment:

- maux de tête ou de dos chroniques ou douleur chronique au cou;
- étourdissements;
- fatigue persistante;
- hypertension;
- irritabilité;
- anxiété débilante;
- troubles du sommeil;
- changements de l'appétit.

## **COMMENT PEUT-ON MAÎTRISER LE STRESS?**

Connaître nos besoins et comment les satisfaire peut nous aider à diriger ou à maîtriser notre stress. Qu'est-ce qui vous motive? Qu'est-ce qui vous satisfait? Qu'est-ce qui est important pour vous? Est-ce que vous pouvez utiliser votre énergie pour qu'elle se manifeste sous forme de satisfaction?

Voici certaines techniques de gestion du stress:

- maintenir des habitudes saines (exercice/alimentation saine);
- équilibrer la vie professionnelle et la vie familiale;
- être moins sévère envers soi-même;
- éviter le surmenage;
- apprendre à se détendre davantage en utilisant des techniques de respiration;
- améliorer ses habitudes de travail et apprendre à dire "NON";
- discuter de ses problèmes avec une personnes en qui on a confiance;
- faire du bénévolat ou nouer de nouvelles amitiés.

Si vous ne pouvez pas réduire votre niveau de stress et que des problèmes physiques s'ensuivent, vous pouvez consulter votre médecin de famille, tout autre intervenant ou encore communiquer avec la succursale de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région.