

**Le stress: malédiction ou
bénédiction?**

Savoir contourner

l'épuisement professionnel

et apprivoiser le stress,

chez soi!

Concepteur / Recherche : Denis Roger Martel

Tous droits réservés

Le stress défini:

- Le stress fait partie intégrante de notre quotidien. Il nous permet de nous adapter de jour en jour et de réagir au danger. Grâce au stress, nous sommes vigilants, nous surmontons les difficultés qui se présentent, nous respectons les échéances et nous traitons avec les personnes difficiles de façon harmonieuse.

L'atelier sera présenté sous deux perspectives :

- Celle d'un aidant en santé mentale, à titre de psychologue, avec une expérience professionnelle de plus de 34 années.
- Celle d'un individu avec un vécu de 57 années, ayant vécu plusieurs expériences de vie formatrices, positives, négatives, exaltantes et traumatisantes.

- Le stress est la réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologique, métabolique ou émotionnelle. Une personne est stressée quand son système nerveux est surtaxé. Il peut entraîner des maladies physiques, des problèmes émotionnels, désorganiser notre vie personnelle et familiale et nuire à notre cheminement quotidien.

- Ce sont nos pensées qui déterminent le stress que nous ressentons face à une situation donnée et les réactions émotives qui s'ensuivront.

- Par exemple, la naissance d'un enfant pourra être vécue par un couple infertile comme étant une relâche incroyable de tension face aux démarches entreprises pour concevoir, ainsi qu'un immense bonheur. Pour l'adolescente, la même expérience peut être perçue et vécue comme une source incroyable de stress, particulièrement négatif.

- En dose excessive, le stress nous empêche de jouir pleinement de notre vie, de nous adapter adéquatement. Il peut même devenir insupportable et même dangereux. Il peut engendrer des problèmes de santé plus graves, notamment les maladies cardiaques, être le déclencheur de problèmes de santé mentale, même de certains cancers.

Une recette personnalisée

- Afin de veiller à notre propre bien-être, il importe d'élaborer un programme personnel de gestion de stress, adapté à notre situation.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés

Les différences individuelles

- En connaissant mieux notre capacité intrinsèque de tolérance au stress, nous pouvons apprendre à mieux gérer notre stress.
- Cette capacité varie d'une personne à l'autre; certaines sont apparemment invulnérables alors que d'autres ont une ultra sensibilité au stress.

- Certains pourraient être qualifiés d'êtres de fin cristal, ultrasensibles aux soubresauts de la vie journalière, alors que d'autres sont de véritables êtres en béton, invulnérables à tout.
- Le bagage génétique est le déterminant le plus important. Les traumatismes de vie amplifieront ces traits personnels.

«Lutte ou fuite»

- Face à un stress important, il y a une montée d'adrénaline.
- Votre cœur bat plus vite, les paumes des mains sont moites, vos extrémités se refroidissent, vous ressentez une baisse d'appétit ou des nausées.
- Dès la préhistoire, cette réaction de lutte ou de fuite se manifestait chez nos ancêtres.

Comment se traduit le stress chez chacun?

- Dans un premier temps, il importe d'identifier les indices physiques et émotionnels du stress.

Indices de stress

Sur le plan physique

- Frissons, mains tremblotantes
- Mains moites
- Mains (pieds) froides et humides
- Bouche sèche
- Rougir
- Bégayer

- Gorge serrée
- S'essouffler facilement
- Respiration forte, superficielle ou rapide
- Difficultés de concentration
- Blancs de mémoire
- Capacité d'attention réduite

Au niveau des comportements

- Tapoter de manière excessive avec les doigts ou les pieds
- Visage grimaçant et renfrogné
- Froncer les sourcils, visage contracté et tendu
- Se ronger les ongles ou se mordiller les doigts
- S'épuiser facilement, fatigue continuelle, incapable de récupérer pleinement

- Pleurer facilement
- Pleurer sans arrêt
- Agir de façon insensée
- Agir de façon anormale
- Besoin constant de compagnie
- Besoin constant de solitude

Sur le plan émotionnel / santé mentale

- Se sentir tendu, être incapable de se détendre
- Ressentir beaucoup de frustration
- Susceptible et irritable
- Inamical
- Accès de colère

- Besoin anormal de sommeil
- Tarder à se mettre au lit, insomnies
- Perte d'appétit ou faim excessive
- Fumer, consommer de l'alcool, davantage
- Utilisation de tranquillisants ou de somnifères
- Faire les cent pas, avoir de la difficulté à rester en place
- Erreurs, accidents fréquents

- Désintéressé
- Inquiet, bouleversé par les événements
- Indécis
- Distrait, perte de mémoire
- Vague sentiment de panique, de contrainte ou d'appréhension

- Perdre son sens de l'humour
- Perdre son enthousiasme, sa bonne humeur
- Attitude négative persistante
- Idées suicidaires
- Peur accrue des gens, des situations et des événements
- Peur de se lever le matin, angoissé par la journée qui vient

Symptômes plus inquiétants:

- Maladie de cœur, accident vasculaire cérébral, cardiomyopathie non ischémique
- Cholestérol plus élevé, tension artérielle plus élevée, caillots
- Maladie mentale (dépression, attaques de panique, anxiété, phobies, insomnie, alcoolisme, toxicomanie, etc.)
- Suicide dans 15 % des cas de maladie mentale

- Erreurs de jugement
- Modification de la personnalité
- Maux de tête, migraines
- Pression artérielle élevée, accidents cérébraux vasculaires
- Problèmes digestifs, anorexie, boulimie
- Violence verbale et physique, comportements explosifs

Votre stress-o-mètre!

Vous arrive-t-il souvent :	Oui / Non
■ De négliger votre alimentation?	1 / 0
■ D'essayer de tout faire vous-même?	1 / 0
■ De perdre contrôle facilement?	1 / 0
■ De fixer des buts irréalistes?	1 / 0
■ De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres?	1 / 0
■ D'être impoli(e)?	1 / 0
■ De faire des montagnes avec des riens?	1 / 0
■ D'attendre que les autres réagissent à votre place?	1 / 0

■ Concepteur Recherche : Denis Roger Martel

■ Tous droits réservés

Vous arrive-t-il souvent :	Oui	/	Non
■ D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?	1	/	0
■ De déplorer votre manque d'organisation?	1	/	0
■ D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées?	1	/	0
■ De tout garder au-dedans de vous?	1	/	0
■ De négliger l'exercice physique?	1	/	0
■ D'entretenir peu de relations capables de vous supporter ?	1	/	0
■ D'utiliser des somnifères ou des calmants (sans ordonnance)?	1	/	0

Vous arrive-t-il souvent :

Oui/Non

- De ne pas vous reposer suffisamment? 1 / 0
- De vous fâcher lorsque l'on vous fait attendre? 1 / 0
- De ne pas vous occuper de vos symptômes de stress? 1 / 0
- De remettre les choses à plus tard? 1 / 0
- De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses? 1 / 0

Vous arrive-t-il souvent :

Oui/Non

- De ne pas trouver le temps de relaxer dans une journée? 1 / 0
- De potiner? 1 / 0
- De courir toute la journée? 1 / 0
- De passer beaucoup de temps à vous plaindre du passé? 1 / 0
- D'être incapable de vous isoler du bruit et de la foule? 1 / 0

Oui/Non

Résultat total.....__ - __

Ce que votre résultat suggère...

1 à 6 :

Il y a peu de tracasseries dans votre vie.

Assurez-vous qu'en essayant à tout prix d'éviter des problèmes, vous ne ratez pas l'occasion de relever de nouveaux défis.

- Concepteur Recherche : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés



Ce que votre résultat suggère...

7 à 13 :

Vous exercez sur votre vie un contrôle raisonnable. Occupez-vous de vos choix et habitudes qui pourraient vous causer un stress inutile.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés



Ce que votre résultat suggère...

14 à 20 :

Vous vous approchez de la zone dangereuse.
Vous pourriez présenter des symptômes liés au stress et vos relations pourraient être tendues. Réfléchissez bien aux choix que vous avez faits et réservez-vous, chaque jour, des pauses pour relaxer.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés



Ce que votre résultat suggère...

+ de 20!!!!

Urgence! Arrêtez-vous dès maintenant, réexaminez votre mode de vie, changez vos habitudes et faites attention à votre alimentation, faites de l'exercice et pratiquez la relaxation.

Établissez vos priorités et mettez sur la glace certaines sources de stress.

- Concepteur Recherche : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés



BIEN VIVRE SES TENSIONS QUOTIDIENNES «TRUCS POUR SURVIVRE»

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés

Se demander :

- Mourant, qu'est-ce qui va compter pour moi?
- Qui voudrais-je à mes côtés?
- Qui sera probablement là?
- Qu'est-ce que je veux léguer?

Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
Tous droits réservés



Se demander

- Depuis combien d'années, environ, est-ce que mon arrière-grand-père est décédé?
- Quels sont trois de ses attributs?
- Quels sentiments est-ce que j'ai à son égard?



Bien se reposer et bien dormir

- Savoir se reposer et se permettre de dormir suffisamment, bien s'alimenter, minimiser les habitudes (fumer, alcool, drogues illicites) dont on peut se passer.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés



Le sommeil

- Il importe d'avoir de bonnes habitudes de sommeil. Un manque de sommeil persistant amène la nervosité, l'irritabilité et des troubles psychosomatiques. Une mauvaise nuit occasionnelle est inévitable, mais quand cela devient chronique, il est préférable de consulter un professionnel de la santé.

Conseils pour faciliter le sommeil

- Ne pas faire un somme pendant la journée, même si vous êtes très fatigué.
- Ne faites pas d'exercice en soirée.
- Évitez la caféine (café, thé, chocolat chaud, boissons gazeuses) ou les boissons énergisantes après 14 h.
- Boire du lait chaud avant le coucher.

Conseils pour faciliter le sommeil

- Vous n'arrivez pas à dormir. Levez-vous et refaites votre routine habituelle précédant le coucher.
- Regarder l'heure vous rendra davantage tendu. S'assurer que celle-ci ne soit pas à la vue.
- Restez debout aussi longtemps que vous en avez envie.
- Détendez-vous, faute de dormir. Le but est de diminuer votre niveau d'anxiété.
- Trouvez-vous des stratégies afin de contrer le «jonglage» mental.

Bien s'alimenter

- Il sera avantageux d'adopter un régime équilibré et nutritif, par exemple, en se référant au *Guide alimentaire canadien*.

Se gâter, mais en modération

- Moins fumer, moins consommer d'alcool, de café, de « *junk food* », afin que votre organisme soit mieux en mesure d'affronter les contrariétés journalières.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés



Savoir équilibrer son travail et ses loisirs

- Il importe de se réserver du temps pour se délasser. Un passé-temps agréable, à votre goût, peut vous procurer détente et temps d'arrêt.
- Le travail constituera, à l'occasion, un palliatif aux émotions pénibles, par exemple, le décès d'un proche. Le fait de s'occuper peut distraire de ses soucis.

Savoir flâner, à l'occasion

- S'abandonner à l'oisiveté, de temps en temps, peut vous aider à accomplir votre travail avec un redoublement d'enthousiasme. Évoluer plus au ralenti vous permet de jouir davantage des plaisirs du quotidien, par exemple avec vos enfants, vos proches.

Savoir se changer les idées et oublier tout

- Une sortie au cinéma, lire un bon roman, visiter un ami, aller camper, jardiner, prendre une marche, caresser son chien ou son chat, s'adonner à une activité sportive, peindre, faire partie d'un groupe de lecture permet de se changer les idées et de se détacher de ce qui paraît inextricable.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés



- Plus on se concentrera sur une activité exigeant semblable attention soutenue, moins on sera porté à « jongler » des pensées moroses.

Savoir se libérer de ses tensions

- Les tensions libérées et la bonne forme physique assurée, il sera possible d'analyser et régler certains problèmes avec calme.

Savoir se libérer de ses tensions

- S'adonner à des étirements en bougeant la tête lentement de gauche à droite, puis de façon circulaire.
- Hausser les épaules, les relâcher. Tension et relaxation des différents muscles.
- Respirer profondément, expirer lentement. Inspirer lentement par le nez, en gonflant votre abdomen avant de laisser remplir vos poumons. Inverser le processus en expirant.

Méditation, spiritualité, recueillement

- Par des techniques de détente et de relaxation, notamment le yoga, la méditation, le tai-chi, les exercices respiratoires, la relaxation progressive, la visualisation, il est possible de retrouver le calme, l'apaisement.
- La prière, la spiritualité, concordant aux croyances et aux pratiques personnelles de chacun, peut calmer et remettre en perspective les tracas de la vie tout en offrant un soutien indispensable.

■ Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel

■ Tous droits réservés

- Prendre le temps de reprendre contact avec soi, ses proches, la nature.
- Si vous sentez que vous avez perdu le contrôle de votre vie ou que vous n'en comprenez plus le sens, il est important de s'autoriser un temps d'arrêt pour redonner un sens à votre vie.

Bien s'entourer

- Les gens et les animaux domestiques sont de bonnes sources de réconfort.
- Demander à un être cher de vous donner un câlin, un massage, de s'asseoir à vos côtés, peut vous aider à surmonter le sentiment d'être seul et isolé avec vos problèmes.

Exercices d'étirement

- Décidez des muscles à étirer.
- Concentrez-vous sur la partie que vous étirez. Imaginez que la tension disparaît alors que vous amenez ces régions aux limites du confort.
- Inspirez en vous étirant, expirez en relâchant. Respirez lentement et profondément.
- Fermez les yeux pour être plus conscient de votre corps.

Deuxième exercice d'étirement

- Assoyez-vous bien droit et inspirez.
- Expirez en laissant votre tête tomber sur votre poitrine. Vous ressentirez un léger étirement à l'arrière du cou et aux épaules.
- Laissez aller votre tête vers votre épaule en expirant. De même de l'autre côté.

- Laissez retomber vos bras de chaque côté de votre corps, roulez les épaules vers l'avant, les lever vers les oreilles puis les rouler vers l'arrière. Recommencez. Après trois ou quatre rotations, changez de direction.

La visualisation



Savoir livrer ses ennuis, se confier

- En confiant ses ennuis à un proche sympathique, on évite l'embûche des problèmes et des tensions s'y rattachant. En plus d'être libératrice, la confiance permet de mettre les difficultés en perspective et de voir plus clair en soi; ainsi vous pourrez trouver vos propres solutions.

Savoir se fixer des objectifs sensés!

- Des objectifs réalistes diminuent le niveau de stress.
- Choisissez un objectif modeste, mettez-le sur papier.
- Décidez d'une récompense que vous vous accorderez lorsqu'il sera atteint.
- Cochez lorsqu'il sera atteint. Le modifier si vos attentes étaient trop élevées.
- Fixez-vous une date spécifique et réaliste.

L'activité physique

- Une marche ou toute autre activité physique peut servir à faire le vide dans votre esprit et à augmenter votre niveau d'énergie.
- Votre production d'endorphines s'en trouvera augmentée puisque ces substances chimiques relaxent et donnent de l'énergie.

RIRE

- Rire libère les endorphines, substances chimiques semblables à la morphine qui entraînent un sentiment de bien-être.
- Sourire, blaguer et rire, même dans l'adversité.
- Rire s'avère le mécanisme naturel de soulagement du stress.
- Louez ou achetez des films, regardez des émissions de télévision qui vous font rire.

- Lisez des bandes dessinées qui vous font rire et sourire.
- Entrez en contact avec des personnes positives qui ont le tour de vous faire sentir bien et qui vous font rire et sourire.
- D'aider une personne aux prises avec des problématiques de vie, qui pourraient être qualifiées de négatives, peut s'avérer une source de valorisation.

Le bénévolat

- Aidez les autres. Plutôt que de vous centrer sur vos tracas de vie, venez en aide aux autres. Le fait d'aider autrui permet de mettre en perspective ses problèmes.
- Trouvez un organisme dont les objectifs vous tiennent à cœur et engagez-vous.
- Le travail bénévole peut être une façon efficace et satisfaisante de donner un sens à sa vie et de réduire son niveau de stress.

Savoir accepter l'inévitable et les injustices et adopter une attitude positive

- Certaines situations seront hors de votre portée, et il faut savoir vous résigner à l'inévitable.

- Le Dr Harold Greenwald, coauteur du livre *The Happy Person*, délimite six choses dans la vie qui échappent à notre volonté. Les reconnaître et les accepter peut aider à réduire le stress.

1. Le vieillissement est inévitable.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés

2. La vie n'est pas toujours juste.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés

3. Certaines personnes ne nous aimeront jamais.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés

4. On ne peut pas changer les gens; ils sont comme ils sont.

5. La vie est une lutte constante.

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés

6. L'évolution des choses est un phénomène naturel inévitable.

- S'efforcer de voir les bons côtés de la vie et adopter une attitude positive engendrent une vision saine de la vie.
- Parfois, le bon côté est difficile à entrevoir, savoir reconnaître les sentiments qui nous habitent; colère, frustrations, découragement.

- Savoir reconnaître la quantité de stress que nous pouvons supporter, et identifier l'origine de son stress

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
- Tous droits réservés

Inventaire de situations potentiellement stressantes :

- Différentes situations de vie provoquent le stress. Ces événements de vie peuvent être positifs ou négatifs.
- Les tracas quotidiens, par exemple, être pris dans un embouteillage, contribuent au stress d'une personne.
- Votre perception de ces sources de stress et de tracas déterminera le stress qui en découlera.

- Certains événements stressants ne sont pas sous notre contrôle, d'autres le sont d'avantage. Il est possible de limiter les changements que nous faisons librement.

- Il importe de prendre le temps nécessaire pour comprendre la source de votre stress et l'impact qu'il a sur vous. Est-ce qu'il s'agit d'un sentiment mal identifié de ne pas être à la hauteur, ou de ne pas être aimé, accepté? S'agit-il du ressentiment ou de la peur?

- Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel

- Tous droits réservés

- Le stress en sera d'autant réduit quand vous pourrez faire face aux éléments non résolus, prendre des décisions, mettre en branle des changements, ou tout simplement s'en accommoder.

- Par cette question, les événements stressants sont mis en perspective. Il est possible de sortir votre stress des ombres et de l'amener dans la pleine lumière de la raison.

Savoir consulter auprès d'une aide professionnelle, au besoin.

- Des visites périodiques chez le médecin ou chez un spécialiste en santé mentale s'imposent, puisque l'état physique se reflète dans l'état psychologique de l'individu, et vice-versa.

Être son meilleur
ami, non pas son
pire critique.

L'épuisement professionnel

Le « burn-out » défini :

- Désinvestissement professionnel; mal-être professionnel.
- Progressif, ainsi l'individu ne le perçoit pas comme tel; il nie souvent les symptômes; ce sont souvent les proches au travail ou au foyer qui remarquent ces changements.

L'épuisement professionnel

- Causes possibles : le surmenage, le surinvestissement, la déception ou la désillusion par rapport à la profession ou le milieu de travail; les pressions professionnelles, le harcèlement au travail, un salaire qui ne concorde pas aux responsabilités exigées, le manque d'équité salariale et /ou des bénéfices, entre autres.
- Le « burn-out » survient de l'interaction de facteurs environnementaux (milieu de travail) et des prédispositions de l'individu.

L'épuisement professionnel

- Semblable à la dépression ainsi qu'à l'anxiété. Ce qui différencie, c'est que les symptômes de dépression s'apparentent surtout à la dimension professionnelle
- Il n'y a pas de diagnostic à ce moment pour décrire ces difficultés, les professionnels en santé mentale parlent de trouble de l'humeur.

Ses caractéristiques sur le plan physique

- Fatigue
- Maux de tête, de ventre
- Tensions musculaires, au dos
- Nausées, troubles gastro-intestinaux
- Insomnie, hypersomnie
- Difficultés à se concentrer; indécision
- Performance diminuée au travail

Ses caractéristiques : sur le plan émotionnel

- Découragement, sentiment d'impuissance;
- Colère, irritabilité, impatience;;
- Humeurs changeantes
- La déprime du retour au travail et le soulagement des jours de congé.

Ses caractéristiques: sur le plan mental

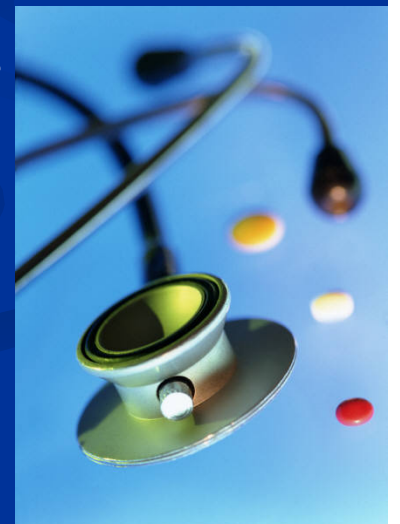
- Ennui;
- Attitudes négatives face au travail, cynisme, sarcasme, « pisse-vinaigre »;
- Sentiments d'incompétence, d'infériorité;
- Isolement social;
- Sentiments de désespoir, d'impuissance et de perte de contrôle;

Que faire pour prévenir ou contrer l'épuisement professionnel?

- Le counselling; la psychothérapie;
- Changer de milieu de travail; améliorer les conditions qui engendrent de tels sentiments;
- Prendre ses distances du personnel qui pourrait être source d'aggravation.

- Faire appel aux sources de support professionnel ou syndical face à des situations potentielles de harcèlement (émotif, physique, sexuel) ou d'intimidation.

- Réorientation de carrière ou d'objectifs au sein de son milieu de travail
- Consultation médicale ou psychiatrique; au besoin, traitement pharmacologique (antidépresseurs, antipsychotiques, entre autres)
- Congé à court, à moyen ou à long terme, une consultation professionnelle



- Sport et détente; loisir ressourçant;
- Augmentation du temps de sommeil, bien s'alimenter;
- Réduire ou éliminer la consommation d'alcool, de caféine, entre autres.

- Se définir de nouveaux objectifs, projets de vie, expériences enrichissantes complémentaires;
- La massothérapie;
- Yoga, tai-chi, relaxation.

Se demander :

- Mourant, qu'est-ce qui va compter pour moi?
- Qui voudrais-je à mes côtés?
- Qui sera probablement là?
- Qu'est-ce que je veux léguer?

Concepteur Rechercheur : Denis Roger Martel
Tous droits réservés





