

Quelques conseils face au stress



Qu'est-ce que le stress ?

Littéralement, stress signifie tension. Le stress met le corps en état d'alerte.

Le stress prépare le corps à agir :

- le pouls s'accélère
- la respiration se fait plus rapide
- les muscles se contractent

Toutes ces réactions physiques sont provoquées par l'hormone **adrénaline**. Grâce à cette préparation, nous pouvons résister aux menaces qui nous assaillent. Ce processus est également appelé « fight or flight response » (réaction de combat ou de fuite).

Le stress permet à quelqu'un qui est poursuivi de s'enfuir rapidement en courant, ou d'être préparé s'il doit accomplir une tâche difficile. Lorsque la menace ou la tâche difficile s'est éloignée, le corps reprend son état normal. Nous ressentons alors un soulagement : la tension nous quitte.

Les gens ne ressentent pas du stress uniquement en cas de dangers « réels », tels qu'une voiture qui vient droit sur eux.

Nous réagissons également aux dangers qui ne se sont pas encore produits, mais auxquels nous nous attendons. L'idée d'arriver en retard, de passer un examen ou de ne pas pouvoir terminer un travail constitue déjà une raison suffisante pour que nous ressentions du stress.

Toutefois, le désavantage est que le corps se prépare à agir sans que cela soit nécessaire. L'énergie s'accumule donc dans le corps. Nous le remarquons par exemple lorsque, le soir, nous nous sentons fatigué et même épuisé, sans que nous ayons été particulièrement actif physiquement ce jour-là.

Le stress entraîne aussi bien des effets positifs que négatifs. Parfois, le stress est nécessaire pour mener à bien une tâche ou pour atteindre un objectif. Il rend la personne plus vive et affute ses cinq sens afin qu'elle obtienne de meilleurs résultats ou qu'elle se défende mieux contre les situations menaçantes. Le stress est un phénomène normal qui touche tout un chacun.

Le stress persistant est appelé « stress malsain ». Vous vivez beaucoup de moments stressants ? « Que m'est-il arrivé ? », « Pourquoi cela m'arrive-t-il, à moi ? », « Mon assistant(e) est malade. », « L'infirmière à domicile va-t-elle arriver à l'heure ? » « Vais-je pouvoir sortir de mon lit demain ? »

Votre corps réagit imperceptiblement à ces signaux et l'adrénaline se répand en vous. Souvent, nous ne nous en rendons pas vraiment compte mais notre corps le remarque. Votre système tout entier réagit à ces signaux et peut donc surchauffer. Combien de fois n'apprenons-nous pas que des personnes ont eu crise cardiaque à un âge précoce ? Lorsque votre vie contient tellement de signaux de stress que votre corps n'a plus l'occasion de revenir à son état normal, on parle de stress malsain.



Le stress est provoqué par un facteur de stress.
Celui-ci peut prendre n'importe quelle forme, par exemple :

- un événement bouleversant
- des petites contrariétés quotidiennes, comme un embouteillage
- des tracas relatifs à une plainte physique ou à l'avenir

Un facteur de stress ne provoque pas la même réaction chez tout le monde. La quantité de stress ressentie par une personne dépend de la façon dont elle ressent le facteur de stress et de la possibilité qu'elle a d'agir sur celui-ci.

Les gens ne stressent pas uniquement au moment où le facteur de stress se déclenche. La réaction de stress peut également survenir lorsque celui-ci est passé et que la tension diminue. Un exemple bien connu est le mal de tête qui survient durant le week-end ou au début des vacances.

Quelles sont les conséquences du stress et comment puis-je savoir si je suis trop stressé ?

Les conséquences diffèrent chez chacun. Alors qu'une personne commencera à se sentir fatiguée, une autre deviendra dépressive. Certaines personnes développent temporairement de l'hypertension, des palpitations cardiaques, des tensions dans le thorax, des douleurs musculaires, des crises d'hyperventilation. Le stress persistant peut aller jusqu'à provoquer un infarctus ou prédisposer la personne au diabète.

Que pouvez-vous faire contre le stress ?

- Vous pouvez diminuer le nombre de facteurs de stress dans votre vie. Par exemple : remplacez votre fauteuil roulant difficilement maniable par un autre modèle plus pratique, cherchez à profiter de toutes les possibilités qui s'offrent encore à vous, grâce à un équipement téléphonique, un fauteuil roulant dirigeable avec le menton, bref remplacez au plus vite les fonctions physiques perdues par un appareillage ; vous pouvez aménager votre habitation, éviter de vous rendre dans les magasins et restaurants non-accessibles car cela ne ferait que vous frustrer, ne pas avoir peur de nouer de nouveaux contacts...
- Vous pourriez également renforcer votre résistance aux facteurs de stress. Par exemple : dormez assez, mangez sainement, prenez souvent l'air avec des amis proches afin de mettre vos problèmes de côté pendant un moment, ou apprenez à mieux vous détendre. La façon que vous choisissez de vous détendre vous est strictement personnelle. Une personne se sentira soulagée par un voyage, alors qu'une autre préférera se détendre en s'asseyant pour lire un livre. Quoi qu'il en soit, faites une fois quelque chose de différent et essayez de briser la routine quotidienne. Toutefois, veillez à éviter de réagir contre le stress en cherchant d'autres situations stressantes.
- Pratiqués régulièrement, les exercices de décontraction et la relaxation, constituent pour certaines personnes une soupape d'échappement.
- Adonnez-vous à un hobby. Cela vous permettra régulièrement de ne plus penser à la situation stressante.
- Apprenez à penser positivement. Toute chose comporte une partie négative, mais également une partie positive !
- Si vous avez des difficultés à vous imposer et que vous avez souvent l'impression d'être la victime des autres, apprenez à vous affirmer davantage en suivant éventuellement une formation.

- Apprenez également à chercher le calme.
- Essayez de dépendre le moins possible des autres.
- Ne fuyez pas devant les problèmes mais tentez de les résoudre au plus vite.
- Vous pouvez chercher les choses qui vous stressent tant. Aimerez-vous être estimé, apprécié pour qui vous êtes, et non pour votre maladie ? Si tel est le cas, vous pourriez chercher à identifier ce qui vous manque et qui vous rend si attaché au jugement des autres. Vous trouvez-vous assez important ? Trouvez-vous que vous vous agissez bien ou passez-vous votre temps à vous juger ? Si vous tentez de répondre à ces questions et que vous y parvenez, il y a de grandes chances pour que votre stress disparaisse de lui-même.

Et la liste peut encore s'allonger ! À vous de trouver les solutions qui seront les mieux adaptées pour vous.

L'alimentation :

1. Le matin, mangez comme un roi ; le midi, comme un prince ; le soir, comme un mendiant. Un cliché ? Peut-être mais il s'applique toujours.
2. **Prenez votre temps** pour manger. Essayez de ne pas manger derrière votre bureau. Manger mérite toute votre attention. De plus, vous avez besoin de votre pause de midi pour mettre vos préoccupations de côté pendant un moment.
3. Même au travail, vous ne devez **pas oublier de manger**. Si vous oubliez, vous n'y gagnerez rien car votre concentration ne fera que baisser.
4. Les fruits constituent un **en-cas sain**. Peut-être pouvez-vous convenir avec vos collègues d'amener, à tour de rôle, des fruits frais une fois par semaine au bureau.
5. **Évitez les repas trop copieux**, surtout si vous souhaitez encore être actif l'après-midi. Si vous mangez un repas assez lourd, vous aurez tendance à vous assoupir.
6. **Buvez** beaucoup d'**eau**. N'abusez pas de café. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez jamais boire de café ; une tasse ne vous fera certainement pas de mal et vous remettra même en forme.
7. Sentez-vous votre énergie baisser au fil des minutes ? Un morceau de **chocolat** ou un **coca** peut faire des merveilles. Ici encore, il s'agit de ne pas exagérer.
8. Le soir, lorsque vous rentrez chez vous épuisé, vous n'aurez probablement plus envie de cuisiner. Essayez toutefois, autant que possible, **de ne pas vous rabattre sur des plats cuisinés et des plats à réchauffer au micro-onde**.
9. Comme boisson, préférez un thé calmant à un café.

Les contacts sociaux



Libérer du temps pour prendre du temps libre et vous adonner à vos hobbies est tout aussi bénéfique que le sport pour éliminer le stress. Une fois encore, les possibilités sont infinies : lire un bon livre, jouer sur l'ordinateur pour améliorer votre concentration,...

- Gardez **contact avec vos amis, vos connaissances, votre famille**. Souvent, un simple coup de téléphone vous permet déjà de vous changer les idées.
- **Ne refoulez pas les situations stressantes auxquelles vous vous retrouvez confronté**, mais partagez-les. L'isolement social, aussi bien à domicile qu'à l'extérieur, ne fait qu'accroître la tension.

- Fournissez consciemment des efforts afin d'entretenir votre **réseau social** et éventuellement de l'élargir.
- Si vous ne parvenez vraiment plus à gérer la situation, vous devez **demandez de l'aide**. Par exemple, auprès de votre **médecin traitant**.
- Aussi tentant que cela puisse être, **on n'élimine pas son stress en le reportant sur quelqu'un d'autre**.

Le sommeil nocturne :

Il est très important que vous mangiez sainement et de façon équilibrée, mais également que vous dormiez assez. Ce sera déjà un bon début si vous cherchez à remédier à votre stress !

- Allez vous coucher à l'heure. Une nuit de **8 heures** n'est certainement pas un luxe superflu.
- Si vous n'arrivez pas à dormir, boire un petit verre avant d'aller vous coucher peut vous aider. Soyez toutefois **prudent avec l'alcool**. Certes, il peut vous aider à vous endormir mais il peut également troubler votre sommeil. Une **tisane** bien chaude ou un verre de **lait (ou cacao) chaud** représenterait une meilleure alternative. En effet, le lait contient du calcium et l'acide aminé tryptophane, deux substances qui favorisent la décontraction. **Évitez de boire du café** avant d'aller vous coucher.
- Durant les deux heures qui précèdent le moment où vous allez vous coucher, mettez de côté toutes les choses qui vous stressent. En d'autres termes, ne travaillez pas mais **lisez un livre** calmement, **écoutez vos cd** favoris ou **méditez** un peu.
- Si vous vous réveillez le matin avec des douleurs musculaires, remplacez vos **coussins** et/ou votre **matelas**.
- Veillez à ce qu'il ne fasse **pas trop chaud** dans votre chambre à coucher. S'il fait frais, vous absorberez plus facilement de l'oxygène.
- Lavez régulièrement vos **draps**. Il n'y a rien de plus délicieux et apaisant que de se glisser sous des draps frais et lisses.
- N'utilisez votre **chambre que pour des activités divertissantes**. Il est exclu que vous consultiez encore rapidement un dossier alors que vous vous êtes déjà mis au lit.
- **Les somnifères** n'offrent **pas de solution** à long terme. De plus, ils ne suppriment pas la cause de vos insomnies et n'offrent aucune garantie quant à la qualité de votre sommeil.

La respiration :

- **Respirez !** Ce conseil semble aller de soi mais ce n'est pas tout à fait vrai. Lorsqu'ils travaillent, les gens ont tendance à respirer **rapidement et superficiellement**. Une bonne respiration est primordiale pour **l'apport d'énergie**.
- Vous vous sentez stressé ? Essayez donc ceci : **Arrêtez 30 secondes** ce que vous êtes en train de faire. Inspirez et expirez profondément. En fonction de la façon dont vous vous sentez, vous pouvez, pendant l'exercice, essayer d'aligner vos pensées, **de ne penser à rien** ou de vous **détendre** en vous imaginant des plages d'une blancheur éclatante ou une terrasse agréable.
- Bien sûr, c'est encore mieux si vous pouvez, de temps en temps, aller respirer **l'air frais** à l'extérieur. Faire une petite promenade pendant votre pause de midi ou simplement respirer un peu d'air frais peut faire des miracles.
- Le succès de la réussite des **exercices de décontraction** et de la **relaxation** prouve que les gens veulent retrouver un contact avec leur respiration.



Le style de vie

La détente est également très importante : pensez par exemple à la relaxation et au yoga. La sophrologie, la méditation, les techniques respiratoires, la réflexologie, la luminothérapie, les massages et la balnéothérapie peuvent également faire des miracles.

- Un bain rempli de mousse ou un **bain** parfumé avec votre huile favorite offre un moment idéal pour vous relaxer. Veillez à **vous concentrez effectivement sur votre détente**. Oubliez donc le livre ou le magazine que vous vouliez lire dans votre bain.
- Au fil du temps, **les odeurs** prennent de plus en plus d'importance. **L'aromathérapie** est présente partout, via des bougies parfumées, des parfums et des systèmes d'aération. La lavande constitue un bon exemple d'une odeur qui possède un effet calmant immédiat.
- **Le vert apporte la sérénité**. Et donc les plantes aussi. Il n'y a donc aucun mal à ce que vous mettiez une plante sur votre bureau (ou pourquoi pas, dans votre jardin).
- N'oubliez pas de vivre. Le travail accapare une partie importante de votre vie mais il reste votre travail. Un bon conseil : **relativisez**.
- **Riez**, c'est bon pour la santé et cela décharge.
- Tout le monde n'est pas **optimiste** de nature mais, moyennant un peu d'**entraînement**, tout le monde peut le devenir.

Traduction : **Céline Maes**