



Être bien ça s'apprend

Gestion du stress

1. Introduction

2. Qu'est-ce que le stress ?

- 2.1 Les différences origine du mot stress
- 2.2 Les différents sens du mot stress
- 2.3 Le stress : Avantages et inconvénients

3. Nature du stress

- 3.1 Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété ?

4. Les composants du stress

5. Appréhender le stress et la capacité de stress

- 5.1 Identification et analyse de son propre stress
- 5.2 Test

6. Les signes et symptômes du stress

- 6.1 Les sources : mes agents stressants
- 6.2 Stress aigu et stress chronique

7. Gérer les réactions physiologiques

- 7.1 Ecoute ton corps
- 7.2 Habitude de vie saine
- 7.3 Clarifier vos comportements et vos stratégies

8. Evaluer votre motivation

9. Dormir sereinement

9.1 Activité physique

9.2 Habitudes nutritives

10. Alimentation

10.1 Les aliments qui réduisent le stress

11. Les stress en milieu hospitalier

12. Analyse des facteurs

13. Quels conseils pour combattre le stress dans son environnement de travail

13.1 Activité détente

14. Adopter un mode de vie anti-stress

15. Stress au stresser

15.1 Comment faire pour se sentir bien sur son lieu de travail qui nous étouffe ?

16. Quelle prévention ?

16.1 Adopter son environnement de travail

17. Gestion du stress

17.1 Minimiser son niveau de tension « siège des tensions »

17.1.1 Minimiser son niveau de tension « vos modes de respiration »

18. Changer votre façon de penser

19. Gérer vos émotions

19.1 Différence entre lutter et gestion

20. Le pièges à éviter

21. Les thérapies anti-stress

22. Troubles anxieux, paniques et phobiques

23. La dépression

24. Le confinement

25. L'échelle d'évaluation de l'humeur par rapport à un trouble bipolaire

25.1 Questionnaire de Beck

26. Exercices

1. Introduction

Auteur de plusieurs ouvrages, je constate régulièrement que le stress est aujourd'hui un élément perturbateur que nous avons du mal à maîtriser dans notre quotidien.

Ce petit ouvrage vous servira, d'analyse, de repères mais j'espère que vous y trouverez des outils pour avoir la maîtrise de votre stress



2. Qu'est-ce que le stress ?

La majorité des gens définissent le stress comme une pression du temps et en deuxième lieu comme une surcharge de travail. Pour eux, elle est une forme d'agression et la majorité des gens l'associe à l'état physique et psychique dans lequel ils se retrouvent à la suite de ces « agents » stressants.

Il s'agit d'une réaction d'adaptation de l'organisme pour maintenir l'équilibre de l'état intérieur (principe de l'homéostasie). Le stress, d'un point de vue biologique, est donc la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite. Il est nécessaire de bien différencier le stresseur (la cause, le stimulus), du stress (la réaction de l'organisme) et de ses conséquences (la maladie, l'anxiété, l'irritation,).

2.1 Les différentes origines du mot stress

Le mot stress vient du latin, "Stringere" qui signifie serrer, étreindre.

- ✓ En vieux français, "Estresse" donne l'étroitesse.
- ✓ En anglais, "stress" veut dire la pression, la charge produisant une tension

Selon les experts, le stress est une réaction psychique et physiologique résultant de la perception d'une attente de l'environnement, cette attente demandant un effort d'adaptation.

2.2 Les différents sens du mot stress

Le stress est un terme employé à la fois pour désigner :

- ✓ La cause du stress : Je subis un stress.
- ✓ La réaction à cet agent stressant : Je suis stressé.
- ✓ Les conséquences pour l'individu qui répond à cet agent.

La perception d'un déséquilibre entre les contraintes que lui impose son environnement et l'autoévaluation de ses propres capacités pour y faire face est une notion importante. Le stress est donc un état de débalancement de l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu.

Un besoin soit physiologique, psychologique, social ou spirituel n'est pas satisfait créant une tension, une frustration. De plus, vous verrez que l'ampleur d'un stress est déterminée par l'interprétation de la situation par l'individu.



2.3 Le stress : Avantage ou inconvénients ?

On doit apprendre à faire la différence entre les deux formes de stress : le bon et le mauvais.

- ❖ Du côté du « bon stress », on place la motivation, le désir de réussir ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d'une situation stimulante : surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et persévérance (pour ne nommer que celles-ci).
- ❖ Du côté du « mauvais stress », il y a l'angoisse, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre des situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

Est-ce dire que le stress est un mal nécessaire ? En fait, il n'en revient qu'à nous de choisir comment on réagit aux événements !

Bon à savoir :



Trop de stress, cependant, et votre corps se rebelle. On se sent anxieux et pressé. Notre estomac se serre et on n'arrive plus à penser clairement. Un stress excessif indique que notre vie comporte trop de difficultés ou, si elle en comporte peu, celles-ci sont trop importantes pour que nous puissions les surmonter



Quelques données :

- ✓ 25 % des hommes et 29 % des femmes disent éprouver un stress quotidien intense, au travail et dans leur vie personnelle. C'est parmi le groupe d'âge des 40 ans à 54 ans que le stress intense est le plus fréquemment ressenti, tant chez les hommes (29 %) que chez les femmes (33 %).
- ✓ Au moins 3 % des hommes et 6 % des femmes vivent un épisode dépressif majeur attribuable au stress qu'ils ressentent, à la maison ou à leur travail.
- ✓ En 2003, le Dr Herbert Benson de l'université Harvard affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au stress. De même que 60 % à 80 % des accidents de travail, selon l'American Institute of Stress.
- ✓ Le stress atteint les deux sexes sans discrimination cependant toutes les recherches 44 rapportent que la prévalence des troubles anxieux est deux fois plus élevée chez la femme (tr. Panique, agoraphobie, phobies, TAG, TOC).

Bon à savoir :



L'équilibre selon Hippocrate

Selon ce médecin grec (-460/-377), l'homme est composé de quatre éléments primordiaux (eau, terre, air et feu), auxquels sont associées des qualités (sec, chaud, froid et humide).

Ils définissent des humeurs (sang, phlegme, etc.), dont la prédominance dessine des types de caractères (sanguin, bileux, mélancolique ou flegmatique). Semblable au cosmos, le corps est un univers miniature soumis aux conflits perpétuels des qualités des éléments et donc des humeurs. Lorsque celles-ci ne sont pas en équilibre, la maladie s'installe.

Êtes-vous vulnérable au stress pouvant affecter votre santé ?

Les gens réagissent à différentes situations de façon bien personnelle. Il faut toutefois comprendre que certains événements sont stressants pour tous.

- Il m'est souvent difficile de donner ou de recevoir de l'affection.
- Je ne fais pas d'exercice sur une base régulière.

- Je n'ai pas d'amis à qui je puis me confier.
- Il m'est difficile de parler ouvertement de mes sentiments lorsque je suis inquiet ou en colère.
- Je manque de temps ou d'argent pour satisfaire mes besoins.
- J'ai actuellement une grosse dette.
- Je souffre d'une maladie grave ou des séquelles d'un accident.
- J'ai des conflits avec des personnes qui me sont proches
- J'ai des conflits ou je subis des frustrations dont la cause est sexuelle.
- L'un de mes proches est décédé récemment.
- J'ai divorcé ou me suis séparé récemment.
- Mon enfant quitte la maison.
- J'ai un enfant affligé de troubles de comportement ou d'apprentissage.
- Mes parents ou mes beaux-parents viennent habiter chez moi, ou c'est moi qui vais habiter chez eux
- J'ai (ou un de mes proches a) des démêlés avec la loi.
- J'ai été victime d'un crime
- Je vis une grossesse non désirée
- J'essaie de modifier un comportement de dépendance (p. ex. : cesser de fumer) ...J'ai trop de responsabilités ou je n'arrive pas à respecter toutes mes échéances
- J'ai trop (ou trop peu) de contacts avec les gens.
- Mes possibilités d'avancement sont limitées ou ma rémunération es inadéquate
- J'exerce peu de contrôle sur ma charge de travail ou sur les décisions touchant mon travail.
- Les embêtements ou les interruptions ne cessent de m'empêcher de faire mon travail.
- Je suis en situation de conflit avec mes collègues, avec la direction ou avec des clients.
- J'ai perdu mon emploi récemment ou me trouve dans une situation précaire à la suite d'une mise à pied, d'une rationalisation des effectifs ou d'une restructuration

3 Nature du stress :