



TEST

Êtes-vous

stressé ?

De plus en plus de gens répondent «oui» à cette question. La bonne nouvelle, c'est que le stress, ça se gère. Il n'existe pas de recettes miracles, mais des outils et des moyens que chacun possède ou peut développer pour apprendre à mieux y faire face.



Vive le stress

Un parent transporte son enfant blessé pendant un kilomètre sans ressentir de fatigue ou un gardien bondit agilement pour arrêter un ballon de soccer. C'est le combat. Une voiture surgit à toute vitesse, et on se réfugie rapidement sur le trottoir pour ne pas se faire heurter. C'est la fuite. Depuis le début des temps, le stress nous incite à combattre ou à fuir pour s'adapter à des événements.

En fait, le stress est là pour nous permettre de retrouver notre équilibre face à des situations qui nous mettent en déséquilibre. Ces situations peuvent être négatives, comme une maladie ou un décès, mais elles peuvent aussi être associées à des événements heureux. Pensons aux futurs mariés ou à l'acteur qui monte sur scène.

Le stress qui rend malade

Les êtres humains – merci à l'évolution – sont généralement bien équipés pour s'adapter à des stressseurs... si ces situations ne se produisent pas trop souvent ou trop longtemps. En effet, un niveau de stress trop élevé, surtout lorsqu'il est subi de façon répétitive ou prolongée, peut entraîner un état de détresse et avoir un effet négatif sur notre système immunitaire, donc sur notre résistance à la maladie.

Apprendre à gérer le stress, c'est apprendre à garder l'équilibre entre notre niveau de stress et notre capacité à y faire face. Cela peut nous aider à rester en meilleure santé et à éprouver un sentiment d'harmonie.

- 1 Faites le test
- 2 Faites le point sur vos sources et signaux
- 3 Développez vos outils pour mieux le gérer

Ce document a été rendu possible grâce au support de :

Santé et Services sociaux Québec

Avec l'appui de :

Les Directions de la santé publique de Montréal-Centre et de Québec

L'Ordre des psychologues du Québec

La Fondation québécoise des maladies mentales

L'Association des médecins psychiatres du Québec

L'Association des médecins de langue française du Canada

La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Ce document a aussi été rendu possible grâce au support de :

Des réponses qui comptent.

Faites le test: êtes-vous en équilibre?

Pour chacun des 20 énoncés suivants, indiquez le chiffre de 0 à 3 qui correspond le mieux à votre situation ou à votre façon de faire en général, au cours des 6 derniers mois.

- 0 ne correspond pas du tout
- 1 correspond un peu
- 2 correspond assez bien
- 3 correspond très bien

MES SOURCES ET SIGNAUX DE STRESS

Mes sources

- 1 J'ai vécu des événements importants, heureux ou malheureux (divorce, mariage, deuil, naissance, maladie, congédiement, retraite, réorganisation au travail, incendie, accident, etc.).
- 2 Je vis régulièrement des irritants ou des situations stressantes (embouteillage, commérage, échéances serrées, double tâche maison-travail, éducation des enfants, soin à des parents âgés, manque de temps pour soi, etc.).
- 3 Je manque de défis ou je souffre d'ennui, de solitude et d'isolement.
- 4 Je suis préoccupé(e) par mon travail.
- 5 Je suis préoccupé(e) par ma situation financière.
- 6 J'ai l'impression de ne pas avoir suffisamment de contrôle sur ma vie.
- 7 J'ai tendance à être perfectionniste et j'accepte mal que les choses ne soient pas parfaites.

Mes signaux

- 8 J'éprouve des manifestations physiques qui me semblent associées au stress (troubles du sommeil, fatigue générale, maux de dos, maux de tête, troubles digestifs, etc.).
- 9 J'observe des changements dans mes habitudes de vie qui me semblent associés au stress (augmentation ou diminution de l'appétit, consommation accrue de tabac, d'alcool, de drogues ou de médicaments, absences répétées au travail, fuite des responsabilités, difficultés sexuelles, etc.).
- 10 Je ressens des manifestations psychologiques qui me semblent associées au stress (inquiétudes sans fondement, humeur instable, relations plus difficiles avec l'entourage, propos ou gestes agressifs, difficulté à prendre des décisions, manque de concentration, etc.).

Additionnez vos points pour les questions 1 à 10

Votre total A

A

MES OUTILS POUR GÉRER MON STRESS

Ma façon de réagir

- 11 Je change les situations que je peux changer et j'accepte celles que je ne peux pas changer.
- 12 J'ai tendance à voir le bon côté des choses.
- 13 Devant des situations difficiles, je cherche à inventer des solutions.
- 14 J'ai un bon sens de l'humour.

Ma façon de communiquer

- 15 Je réussis à exprimer mes besoins et mes émotions tout en respectant ceux des autres.
- 16 Je peux compter sur quelqu'un en cas de difficulté.
- 17 Je consulterais un professionnel de la santé si j'en ressentais le besoin.

Ma façon d'organiser mon temps

- 18 Je sais établir mes priorités et planifier mon temps.
- 19 Je pratique régulièrement des activités physiques ou des techniques de détente.
- 20 Je sais répartir mon temps entre mon occupation principale (travail ou maison), ma vie personnelle et ma vie sociale.

Additionnez vos points pour les questions 11 à 20

Votre total B

B

Ce questionnaire est un outil de sensibilisation pour le grand public, et les résultats ne devraient pas être interprétés comme un diagnostic médical.

Interprétez votre résultat

Inscrivez votre total B et votre total A
et soustrayez-les pour calculer votre résultat.

Votre total B
est un indice de vos outils
pour bien gérer votre stress

B

MOINS

Votre total A
est un indice de vos sources
et signaux de stress

A

Votre résultat =

Identifiez votre situation

13 points et plus

**Votre gestion du stress
semble très bonne**

Vous semblez être bien outillé(e) pour composer avec votre niveau de stress. C'est le rapport idéal pour conserver votre équilibre... à moins que vous ne soyez pas vraiment à l'écoute de ce qui se passe dans votre vie.

5 à 12 points

**Votre gestion du stress
semble bonne**

Vous semblez être en équilibre. Pour y rester, assurez-vous de développer suffisamment d'habiletés pour faire face à votre niveau de stress. Par exemple, une attitude positive et une bonne communication sont des atouts précieux. Soyez attentif(ve) aux signaux qui pourraient indiquer que le stress menace votre santé physique ou mentale.

-5 à 4 points

**Votre gestion du stress
semble passable**

Vous ne semblez pas toujours être en équilibre, et cela peut se révéler essoufflant. Essayez d'acquérir de nouveaux outils ou encore de diminuer vos sources de stress, lorsque c'est possible. Si vous ne vous sentez pas bien dans cette situation et qu'elle ne semble pas s'améliorer, n'hésitez pas à demander de l'aide. Renversez la vapeur dès maintenant: prenez la gestion de votre stress en main!

-6 points et moins

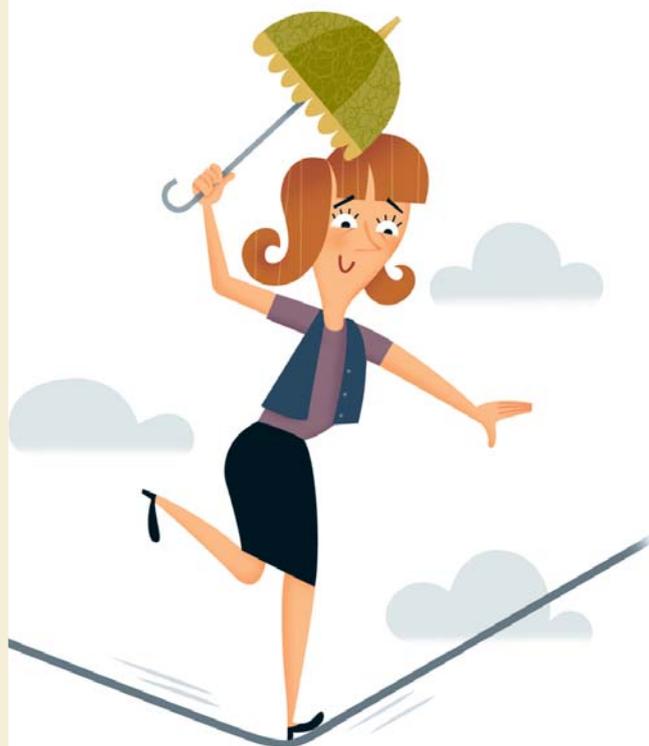
**Votre gestion du stress
menace votre équilibre**

Attention! Vous semblez vivre actuellement trop de situations stressantes ou vous ne possédez pas suffisamment d'outils pour gérer votre stress adéquatement. Il serait probablement utile d'obtenir de l'aide d'un ami ou d'un professionnel. Admettre qu'il y a un problème et vouloir s'en occuper, voilà un pas important pour favoriser son bien-être et celui des gens autour de soi.

Une question d'équilibre

Quand on parle de gestion du stress, on ne cherche pas à éliminer le stress de notre vie – au contraire, le stress est vital. Ce qu'il faut trouver, c'est plutôt un bon rapport entre nos outils et notre niveau de stress. C'est ainsi que l'on demeure en équilibre.

Ainsi, certaines personnes restent sereines, même si tout se bouscule autour d'elles. Le manque d'argent, les horaires mouvementés, les contraintes et les changements les affectent moins que d'autres. Elles ont probablement plus d'outils pour affronter ces situations. Leur attitude et leur comportement les aident à faire face aux difficultés de la vie. À l'inverse, d'autres se retrouvent en déséquilibre même avec un niveau de stress peu élevé parce qu'elles manquent d'outils pour le gérer. Mais la situation n'est pas désespérée: il est toujours possible d'en développer de nouveaux.



Gestion du stress: **5 étapes pour changer**

Changer un comportement ne se fait généralement pas du jour au lendemain! La plupart des gens passent par une série de **5 étapes** avant d'y parvenir. Vos chances de changer certaines habitudes pour améliorer votre gestion du stress seront meilleures si vous savez à quelle étape vous êtes rendu(e). Cela vous permettra de définir des objectifs plus réalistes et d'identifier l'information qui correspond le mieux à vos besoins.

Je suis bien comme je suis

Vous n'avez aucune envie de modifier votre style de vie, même si votre gestion du stress est peu avantageuse pour votre bien-être. Rappelez-vous qu'un niveau de stress excessif peut, à la longue, vous causer des problèmes de santé physiques et psychologiques.

J'y pense

C'est l'étape du «Il faudrait bien que, mais...» Vous reconnaissez qu'il y a un problème et **vous souhaitez apporter des changements à votre style de vie** pour mieux gérer votre stress au cours des 6 prochains mois. Cette brochure vous motivera tout en vous informant sur les conséquences d'une mauvaise gestion du stress et sur les stratégies à adopter pour retrouver votre équilibre.

Je me prépare

C'est la grande étape de planification. **Vous envisagez de modifier certaines de vos habitudes au cours du prochain mois** pour mieux gérer votre stress. Peut-être avez-vous même déjà apporté de petits changements? Afin de bien traverser cette étape, informez-vous sur le sujet, notamment en lisant cette brochure, et inspirez-vous des gens qui réussissent à maintenir leur équilibre. Tentez aussi d'identifier les obstacles qui pourraient vous empêcher de mieux gérer votre stress et des stratégies pour les surmonter.

Je passe à l'action

Le jour J est arrivé! **Vous êtes maintenant prêt(e) à changer pour mieux gérer votre stress**. Allez-y graduellement en vous fixant des objectifs réalistes qui vous conviennent. Pour vous aider à définir les éléments à changer, **identifiez les questions pour lesquelles vous avez obtenu 2 ou 3 points dans la section sur le niveau de stress (questions 1 à 10) et 0 ou 1 point dans la section sur les outils (questions 11 à 20)**. Ne placez pas la barre trop haute et félicitez-vous pour chaque changement apporté.

Je continue

Voilà déjà plusieurs mois que vous avez apporté des changements à vos habitudes. Vous avez probablement établi un bon rapport entre votre niveau de stress et vos outils. Restez tout de même à l'écoute de votre corps pour reconnaître les signaux qui vous indiqueraient que votre équilibre est menacé. Bravo de vous accorder de l'importance!

Faites le point sur **VOS sources et signaux de stress**

Une foule d'événements, grands et petits, contribuent à accroître notre niveau de stress. Et lorsque ce niveau devient trop élevé, notre corps nous envoie des signaux pour nous dire qu'il est temps d'agir! En identifiant nos sources de stress et les signaux de notre corps, on est déjà en meilleure position pour gérer le stress.

Mes sources de stress

QUESTIONS 1 À 7

Les sources de stress sont multiples et diffèrent d'une personne à l'autre. On n'a qu'à penser à la musique de l'adolescent qui peut irriter ses parents, mais qui lui permet de se détendre et de se «débrancher». Les causes de stress sont quelquefois extérieures à notre volonté, mais bien souvent elles viennent de nous-mêmes.

LES ÉVÉNEMENTS IMPORTANTS (QUESTION 1)

Tous les événements importants risquent de nous affecter. Il peut s'agir autant d'un événement heureux que malheureux: la perte d'un être cher, un congédiement, la naissance d'un bébé ou l'achat d'une maison. Du simple fait qu'ils nous obligent à nous adapter à des situations nou-

velles, tous ces changements peuvent devenir d'importantes sources de stress.

Des chercheurs américains, Holmes et Rahe, ont mis en évidence une relation entre le risque de maladies chez un individu et le nombre d'événements importants vécus au

cours d'une année. Ainsi, quand on traverse une période mouvementée, ce n'est peut-être pas le meilleur moment d'apporter un nouveau changement, comme entreprendre des rénovations dans sa maison... à moins que ça ne nous change vraiment les idées!

LES IRRITANTS QUOTIDIENS (QUESTION 2)

Un embouteillage, des imprévus, les vêtements des enfants qui traînent partout, une chicane avec les voisins, le manque de temps, les courses... Ouf! Ces petits irritants de la vie quotidienne qui ont souvent l'air banal s'additionnent et finissent par peser lourd dans la balance, autant sinon plus que les grands événements. En fait, ce sont souvent ces petits incidents qui font bouillir et même sauter la marmite. On gagne à les identifier et à se demander dans quelle mesure on peut les contrôler. Si on ne peut pas les éliminer, on a sûrement avantage à dédramatiser la situation.

Développer l'habitude de s'offrir chaque jour «un petit plaisir» est une belle façon de compenser les irritants quotidiens.

LA P'TITE VIE (QUESTION 3)

Quand on fait face à trop de situations ou d'événements stressants, on risque de perdre son équilibre. Mais l'inverse est aussi vrai! Le manque de stimulation, l'absence

de défi, une routine monotone, la solitude, le chômage peuvent également devenir stressants et causer un malaise. L'art de vivre consistera donc à avoir assez de stimulation

pour que l'ennui ne s'installe pas, mais pas trop pour devenir des sources de stress importantes. Cette harmonie dépend de chacun et c'est à nous de la trouver.



LE TRAVAIL (QUESTION 4)

Conflit avec un collègue, téléphone qui sonne sans arrêt, responsabilités excessives, bogues informatiques, manque de latitude dans l'organisation du travail, absence de valorisation... Le milieu de travail est un terrain très fertile pour les situations stressantes. Sans oublier les réorganisations majeures que vivent de nombreuses entreprises. Voilà un défi de taille pour les travailleurs!

Au-delà des éléments positifs que peuvent entraîner les réorganisations, elles soulèvent des incertitudes et de l'insécurité. Ces périodes sont particulièrement propices aux rumeurs: chacun y va de ses interprétations, de ses attentes et de ses craintes. Y aura-t-il toujours une place pour moi? Est-ce que j'aurai à changer d'équipe de travail, de patron? Comment réagira ma famille? Face à ces interrogations, on a souvent tendance à imaginer le pire. Une perte d'emploi ou une période prolongée de chômage soulève aussi un questionnement, accompa-

gné d'une insécurité financière encore plus grande et de la crainte de ne pas pouvoir s'en sortir. Toutes ces situations de crise peuvent cependant ouvrir la porte à de nouvelles possibilités... si on accepte au moins de les rechercher.



LES PRÉOCCUPATIONS FINANCIÈRES (QUESTION 5)

La plupart des gens considèrent que les questions financières constituent l'une des principales sources de stress. Et qu'il est très difficile de mettre la priorité sur le bien-être personnel quand des problèmes d'argent nous tracassent. Le premier pas à faire, c'est d'y voir plus clair en établissant son budget et ses priorités. Quand on sait où on s'en va, même avec peu de moyens, il est déjà moins stressant d'affronter les fins de mois. Plusieurs organismes au Québec (comme les ACEF), membres du Réseau de Protection du Consommateur (www.consommateur.qc.ca), peuvent vous aider à dresser un budget équilibré et à prévenir l'endettement.

Cependant, il ne faut pas oublier que, dans une société de consommation comme la nôtre, les besoins matériels prennent parfois une importance démesurée. Souvent, les

efforts consacrés à l'acquisition de nouveaux biens entraînent plus de dommages que de satisfaction. Si notre objectif est de travailler plus fort pour en avoir toujours plus, quitte à mettre notre santé en danger, il est peut-être temps de réévaluer nos choix. Par exemple, avon-nous vraiment besoin d'une nouvelle chaîne stéréo? Que nous apportera de plus un dispendieux équipement de cinéma maison, si nous avons déjà un téléviseur et un magnétoscope? Ce nouveau manteau, est-il indispensable? Réflexion faite, on s'apercevra que se priver d'un petit plaisir est souvent moins stressant que de s'endetter ou d'accroître notre charge de travail pour se le procurer. Et si on a des choix à faire, pourquoi ne pas investir d'abord dans des activités de loisirs et de vacances? C'est une excellente soupape anti-stress.

LE CONTRÔLE DE LA SITUATION

(QUESTION 6)

Notre niveau de stress est directement lié à notre façon de percevoir une situation stressante et d'y réagir. Cela dépend bien sûr de ce que nous sommes, de ce que nous avons appris et, surtout, de notre sentiment de pouvoir maîtriser ou non la situation. Évidemment, certains événements ne dépendent pas de notre volonté et, dans ce cas, la solution réside dans notre façon de les accepter. Mais il peut arriver qu'on se laisse dépasser par certaines situations, alors qu'il serait possible de les changer. On s'imagine parfois être une victime impuissante à qui tout arrive. Le changement de cette attitude négative est un pas important vers une meilleure gestion du stress.

IL FAUT QUE TOUT SOIT PARFAIT!

(QUESTION 7)

Aimer les choses bien faites, c'est normal. Mais, pour certaines personnes, cela ne suffit pas. Le problème, c'est que la recherche de la perfection brûle passablement d'énergie, parfois inutilement. À l'extrême, elle peut même se transformer en obsession et devenir une source de stress importante. Dans ce dernier cas, il est recommandé de consulter un professionnel pour obtenir de l'aide. Si vous êtes perfectionniste, essayez d'identifier les choses vraiment importantes qui méritent une attention particulière. Et pour le reste, cherchez le «juste équilibre», en apprenant à vivre avec certaines imperfections.

Bien que le stress ne se mesure pas avec un baromètre, certains signes avant-coureurs peuvent nous indiquer qu'un état de déséquilibre s'installe. Assez discrets au début, ils tendent à devenir plus évidents si on laisse la situation se détériorer.

Il est important d'être vigilant et de repérer nos signaux avant qu'un accident malheureux se produise. Jouez au détective. Partez du malaise et essayez d'en identifier les causes. Déterminez si vous pouvez modifier certaines d'entre elles ou voyez comment composer avec celles que vous ne pouvez changer.

Apprendre à reconnaître nos signaux et surtout à les écouter, c'est déjà un outil pour bien gérer notre stress.

SIGNAUX PHYSIQUES (QUESTION 8)

« J'ai toujours bien dormi. Mais depuis quelque temps, je me réveille toutes les nuits vers quatre heures et je suis incapable de me rendormir »

Mal dormir de temps en temps, c'est tout à fait normal. Mais quand les troubles du sommeil s'installent et deviennent plus fréquents, c'est souvent le signe qu'on vit une période de plus grande tension. De la fatigue, des maux de tête, des maux de dos ou d'estomac... ce sont aussi d'autres malaises qui parfois en disent long.

HABITUDES DE VIE (QUESTION 9)

« C'est vrai que je bois plus qu'avant! Mais c'est juste de la bière, et puis, ça me détend! »

Certains changements dans nos habitudes de vie peuvent être associés au stress, comme l'augmentation ou la diminution de l'appétit, des retards ou des absences répétées au travail. Un niveau de stress trop élevé peut aussi se manifester par une plus grande consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou de médicaments. Il faut savoir reconnaître ce genre de comportements, car ils peuvent entraîner des problèmes encore plus graves.

SIGNAUX PSYCHOLOGIQUES

(QUESTION 10)

« Je ne comprends pas! Moi qui suis toujours d'humeur égale, je suis de plus en plus souvent maussade, irritabile. On dirait que tout le monde m'énervé! »

Des changements psychologiques peuvent aussi apparaître lorsque le niveau de stress est trop élevé. On a alors l'impression que toute notre personnalité se transforme. Tout nous inquiète, on devient agressif, rien ne va plus dans nos relations personnelles. Se concentrer ou prendre des décisions devient de plus en plus difficile. Attention! La lumière rouge vient de s'allumer.

LA DÉPRESSION

Avec le temps, nos signaux peuvent s'intensifier et nous conduire à un état dépressif. Mais, attention, il ne faut pas confondre la dépression et le fait de se sentir triste, déçu ou peiné. Le plus souvent, ces sentiments sont temporaires et reliés à un événement précis. C'est même une façon très normale de réagir avant de pouvoir s'adapter à une situation. Par contre, si la tristesse arrive sans raison apparente, devient envahissante et nuit à nos activités, il faut se poser des questions.

Parmi les conditions suivantes, lesquelles ressentez-vous de façon importante et constante depuis au moins 2 semaines?

- Troubles du sommeil
- Changement de l'appétit ou du poids
- Manque d'énergie, fatigue, tristesse et/ou perte d'intérêt (de la sexualité, par exemple)
- Perte d'estime de soi ou sentiment de culpabilité
- Problèmes de concentration, de mémoire et/ou difficulté à prendre des décisions
- Idées suicidaires

Si vous présentez 4 de ces conditions ou plus, vous pourriez être en train de vivre une dépression. N'hésitez pas à consulter un médecin, surtout si vous avez des pensées suicidaires.

Il pourra vous aider à cerner la nature de votre problème. Avec la nouvelle génération de médicaments antidépresseurs, associés à une aide professionnelle en psychothérapie, les personnes atteintes de dépression peuvent espérer améliorer leur bien-être avec un minimum d'effets secondaires.

Si vous pensez qu'une personne de votre entourage souffre d'une dépression, vous pouvez ouvrir le dialogue en lui demandant comment elle se sent et l'inviter à en parler. Suggérez-lui aussi de consulter son médecin ou de communiquer avec le CLSC de sa région.

3 Développez vos outils pour mieux gérer le stress

Ma façon de réagir

QUESTIONS 11 À 14

JE ME BATS OU JE FUIS (QUESTION 11)

Face à toute situation stressante, on a généralement deux choix: se battre, c'est-à-dire essayer de changer ce qu'on peut changer, ou fuir, parfois au sens propre du mot, mais plus souvent en acceptant ce qu'on ne peut pas changer. Pour faire le bon choix, on doit d'abord donner les bonnes réponses à deux questions.

La première: **Est-ce que j'ai du contrôle sur la situation?** Si ce n'est pas le cas, on se battra inutilement. Le meilleur choix est donc de l'accepter. Par exemple, le décès d'un être cher est un événement bouleversant qui nous échappe totalement. Pourtant, certaines personnes cessent alors de fonctionner pour le reste de leur vie.

D'autres décrochent temporairement, mais après une période de deuil, et malgré la présence d'une cicatrice importante, elles continuent leur chemin et adoptent de nouvelles priorités. En fait, lorsqu'on n'a pas le contrôle d'un événement, il faut plutôt chercher à maîtriser notre façon de s'y adapter.

Si on a le contrôle sur une situation, on peut alors se battre ou fuir. C'est ici qu'entre en jeu la deuxième question: **Est-ce que ça vaut la peine que je me batte?** Et la réponse dépend de chaque personne et de ses valeurs. Mais il est essentiel d'y répondre honnêtement.

JE VOIS LES CHOSSES AUTREMENT (QUESTION 12)

Imaginons deux personnes dans les montagnes russes: l'une est morte de rire et l'autre est morte de peur. C'est pourtant le même événement, mais les réactions qu'il suscite dépendent de la perception de chacun. Personne n'est pareil. En plus de notre bagage génétique, nos apprentissages et nos expériences de vie font qu'on se retrouve avec une vision positive, « des lunettes plutôt roses », ou négative, « des lunettes plutôt noires ».

Même si elles ne nous mettent pas à l'abri d'une situation qui nous dépasse, les lunettes roses nous confèrent certainement un avantage: en étant positif et réaliste, on a plus facilement l'impression d'avoir le contrôle. Les personnes aux lunettes plutôt noires ont sûrement avantage à « pâlier » leurs lentilles. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est possible.

Essayez de vous concentrer sur les petites joies du quotidien, au lieu de penser à tous les problèmes qui pourraient survenir dans les jours, les semaines... ou les années à venir! Et surveillez votre langage: évitez de saboter vos efforts et de vous diminuer. Parlez-vous de manière à vous aider et non à vous détruire. Devenez votre meilleur ami!



J'INVENTE DES SOLUTIONS (QUESTION 13)

(QUESTION 13)

Doté d'imagination, l'humain a un grand pouvoir: celui de la créativité. Il faut le mettre à profit afin de trouver des solutions pour modifier ses sources de stress lorsque c'est possible ou encore pour développer de nouveaux moyens de les gérer. Il peut même s'agir de petites choses. Par exemple, en plaçant une note, une photo ou une image sur ce qui est susceptible de générer du stress, comme le téléphone, on se rappellera qu'il est temps de relâcher la tension. Allez-y! Laissez travailler votre imagination!

JE RIS PLUS SOUVENT (QUESTION 14)

(QUESTION 14)

À travers le temps, nombreux sont ceux qui ont vanté les vertus de l'humour et du rire comme outils anti-stress. L'humour nous permet souvent de garder une saine distance avec les événements et d'atténuer les exagérations dramatiques, les généralisations hâtives ou les idées irrationnelles. Entourez-vous d'amis et de collègues de travail qui ont le sens de l'humour et qui aiment rire. Recherchez les émissions ou les films drôles. Prenez l'habitude de voir ce qu'une situation peut présenter de cocasse ou d'inusité... Vous ne vous en porterez que mieux!

J'EXPRIME MES BESOINS

(QUESTION 15)

Tout le monde le reconnaît. Les principales sources de stress, ce sont souvent les conflits et les relations tendues entre les personnes. Quand le climat est bon, il est bien plus facile de faire face aux difficultés.

Exprimer ses émotions et ses besoins tout en écoutant ceux des autres est probablement l'une des meilleures façons de régler un conflit. Évidemment, il n'est pas toujours facile de verbaliser ce qu'on ressent. Et s'il est nécessaire de communiquer, il y a aussi la manière de le faire. On n'a pas tous les mêmes habiletés à s'exprimer.

De façon générale, on a tendance à utiliser un «tu» accusateur plutôt que le «je». «Tu es bien comme tout le monde dans la famille, tu parles trop. On ne sait jamais ce que tu vas sortir!» plutôt que «Quand tu dis telle chose devant les autres, ça me blesse.» Pourtant, en partant avec des faits et en exprimant ses émotions en utilisant le «je», on favorise l'écoute de l'autre et l'échange.

On a avantage à apprendre à s'exprimer de la bonne manière, à prendre le temps d'écouter l'autre... et à développer le sens du compromis!

J'ÉTABLIS MON RÉSEAU DE SOUTIEN (QUESTION 16)

Avez-vous remarqué que, lorsqu'on est amoureux, tout va bien? On ne voit que le bon côté des choses. En fait, les personnes qui se sentent appréciées sont moins susceptibles de se retrouver en déséquilibre. Et cela est valable autant au travail que dans notre vie personnelle.

Les problèmes nous paraissent moins lourds quand on peut les partager. Parler de ce qui nous tracasse et aussi de ce qui nous fait plaisir à un confident, c'est tellement important. On peut se confier à notre conjoint, un ami, un frère, une sœur, un collègue ou quelqu'un qui vit la même situation que nous... Peu importe, du moment que ces personnes acceptent de nous écouter, en nous jugeant le moins possible. En échange, on devrait évidemment savoir les écouter à notre tour.

D'autre part, on devrait écarter de notre réseau les gens qui minent notre énergie. En effet, certaines personnes ont l'art de projeter leur stress sur les autres. Ce sont les spécialistes des demandes répétées ou impossibles. D'ailleurs, si c'est parfois votre cas, vous auriez avantage à faire attention à l'effet que vous avez sur les autres, tant au travail qu'à la maison.

DES OUTILS AU TRAVAIL

Dialoguer avec son employeur, c'est possible

On peut tous vivre des frustrations et des insatisfactions au travail. Et la situation risque parfois de se dégrader si on ne tente pas d'y remédier. En discuter avec son employeur est un moyen de régler certaines de ces situations inconfortables. Bien sûr, il y a une façon d'en parler en privilégiant un style de communication efficace et non agressif. Plutôt que de critiquer, il faut tenter de trouver calmement des solutions et des compromis qui feront l'affaire des deux partis.

Plusieurs employeurs sont aujourd'hui plus conscients des problèmes liés au stress, comme la dépression et l'épuisement (ou *burn out*), et de leurs conséquences sur les employés et l'entreprise. Aussi, de plus en plus de dirigeants sont ouverts à trouver des solutions.

Des modèles à retenir

Certaines entreprises réussissent à mieux répondre aux besoins des employés et, par le fait même, à augmenter leur bien-être et leur performance. Voici certaines approches de gestion souvent favorisées par ces milieux.

- **Plus d'autonomie et de responsabilité.** Les employés ont la possibilité de planifier, d'organiser et d'évaluer leur travail. Ils ont ainsi un plus grand contrôle sur ce qu'ils font.
- **Plus de travail en équipe.** Les employés développent ainsi un sentiment d'appartenance à un réseau où ils sont écoutés et soutenus.
- **Plus de place à la formation.** Dans un contexte marqué par des changements continus, les employés peuvent acquérir des compétences afin de ne pas se sentir dépassés.
- **Plus de temps pour la famille et les loisirs.** Un bon équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle aide les employés à mieux canaliser leurs énergies.

S'adapter ou changer

Si aucun changement dans nos conditions de travail n'est possible, il faut considérer apprendre à s'adapter aux exigences de l'emploi en développant de nouveaux outils et de nouvelles stratégies. On peut aussi envisager de changer d'emploi s'il nous rend malheureux et met notre santé en péril. Dans le contexte actuel du marché du travail, c'est une décision qui n'est évidemment pas facile à prendre. Mais on n'est pas obligé de tout changer du jour au lendemain! On peut, par exemple, prendre le temps de déterminer ce qu'on veut faire, se fixer un objectif motivant, chercher un emploi ou suivre une formation, si c'est nécessaire.

Ma façon de communiquer

JE DEMANDE DE L'AIDE

(QUESTION 17)

Même si on est bien outillé pour affronter des situations stressantes et qu'on sait solliciter le soutien des autres lorsqu'on en a besoin, il est possible de ressentir le besoin d'en parler à un professionnel de la santé. Il existe aussi des réseaux d'entraide, des organismes de soutien, des groupes communautaires, des CLSC qui offrent des services d'écoute et de conseils. Quand on se rend compte qu'on n'est pas seul à vivre certaines difficultés, c'est déjà moins stressant...

Le CLSC de votre territoire consultez l'annuaire téléphonique

L'Ordre des psychologues du Québec

(514) 738-1223 ou
1 800 561-1223

Tel-Aide

- Région de Montréal
(514) 935-1101
- Région de Québec
(418) 686-2433 ou
1 877 700-2433

Centre de référence du Grand Montréal

(514) 527-1375
www.info-reference.qc.ca

La Fondation québécoise des maladies mentales

(514) 529-5354
www.fqmm.qc.ca

Les programmes d'aide aux employés qui peuvent être disponibles dans certaines entreprises.

Ma façon d'organiser mon temps

JE DONNE PRIORITÉ... AUX PRIORITÉS!

(QUESTION 18)

Bien organiser son temps, c'est apprendre à planifier, à établir ses priorités et à décider clairement, c'est-à-dire:

faire: au lieu de se préoccuper d'une tâche à accomplir, pourquoi ne pas tout simplement la faire. Une fois terminée, elle ne nous stressera plus.

refuser: on ne peut pas tout faire. Il faut accepter de se restreindre, choisir ce qui est le plus important pour nous, établir ses limites pour se fixer des objectifs réalistes et apprendre à dire non aux autres.

reporter: par exemple, au lit avant de s'endormir, il est inutile de penser à tout ce qu'il faudrait faire, mais qu'on ne peut pas faire à ce moment-là. Il vaut mieux cesser d'y penser et reporter les choses au lendemain matin ou à plus tard, à un moment qu'on prend la peine de se fixer. Au travail, on peut aussi planifier les tâches difficiles à des moments de la journée où on est le plus productif.

On ne vient pas au monde avec ces habiletés-là. Mais rassurons-nous: si elles ne sont pas naturelles, elles s'apprennent, se développent, surtout si on en est conscient et qu'on veut changer.

Truc du tiroir. *Quand vous rentrez à la maison, tentez de refermer le tiroir travail. Vous profiterez ainsi davantage du temps en famille ou avec les amis. Tentez de faire la même chose au travail: refermez le tiroir famille et mettez de côté dans la mesure du possible vos préoccupations de la maison.*

JE ME DÉBRANCHE (QUESTION 19)

Bien organiser son temps, ça veut dire aussi trouver des moyens de «se débrancher» du boulot ou de la famille de façon à se changer les idées et à «se faire du bien». Que ce soit par le biais de l'activité physique, de passe-temps, de la relaxation ou de la bonne bouffe, ces pauses permettent de faire une coupure et de recharger ses batteries.

Je me garde en forme

Les effets antidépresseurs de l'activité physique chez ceux qui en font régulièrement sont maintenant bien connus: les gens en forme supportent mieux le stress, dorment mieux et ont tendance à se sentir bien dans leur peau. Faire de l'activité physique, c'est un petit remontant naturel... Il s'agit donc de choisir l'activité qui nous plaît... ou, du moins, de profiter de toutes les occasions qui nous sont données de marcher!

J'ai des passe-temps

Les divertissements sont un moyen agréable de se faire plaisir et de se débrancher des soucis quotidiens. Lorsqu'on traverse une période plus difficile, ils nous obligent à nous concentrer sur autre chose que nos problèmes. Construire un meuble, lire un roman policier, faire un casse-tête ou encore essayer une nouvelle recette... peu importe l'activité, l'important, c'est qu'elle capte notre attention.

J'apprends à me détendre

«Oh non! quatre heures et je n'ai pas encore fini mon travail!» Attention, il est temps de laisser échapper la vapeur. Chaque personne exprime son stress de manière différente. Identifiez d'abord à quel endroit de votre corps vous accumulez les tensions. Dans les bras? La mâchoire? Le cou? Respirez bien, tendez les muscles et relâchez-les. Prenez aussi le temps de faire régulièrement des pauses, que ce soit pour vous étirer, aller marcher ou boire un verre d'eau.

Pratiquer une méthode de relaxation, c'est prendre quelques minutes de pause au quotidien. Il existe des dizaines de méthodes pour se détendre: la méditation, le yoga, le tai chi, le massage, la relaxation musculaire, le «training autogène», l'exercice physique, le bain moussant... Il y en a sûrement une qui vous convient!



J'apprécie les plaisirs de la table

Nous n'avons pas encore identifié de produits ou d'aliments «anti-stress». Mais une alimentation de qualité reste un atout précieux, car elle nous donne de l'énergie et favoriserait notre fonction immunitaire. Ainsi, une consommation généreuse et régulière de légumes, de fruits, de légumineuses et de poisson permet de faire le plein d'antioxydants et de plusieurs vitamines clés. Et pour allier plaisir et santé, pensons au vin et au thé qui contiennent des quantités importantes d'antioxydants. Même le chocolat, surtout le noir, en contiendrait! Bien sûr, ces petits plaisirs sont à consommer avec modération!

Pour un menu santé et énergisant, pas besoin de se casser la tête! Il suffit, par exemple, de ne pas sauter de repas (surtout le petit déjeuner), de miser sur des choix nutritifs, de manger des aliments riches en protéines et de boire de l'eau régulièrement. Si vous buvez du café ou du thé, limitez-vous à 2 ou 3 tasses par jour. Enfin, tentez d'éviter les repas sur le pouce et prenez le temps de vous asseoir à table: c'est l'occasion idéale de prendre une pause, de se faire plaisir, de décrocher un peu, de parler avec des amis ou de se retrouver en famille.

LA VIE DE FAMILLE, QUEL DÉFI!

Les enfants nous apportent des joies uniques... mais aussi un lot de situations stressantes, de frustrations et d'épuisement. Surtout quand les parents doivent concilier famille et boulot. Si votre «super famille» bouge à la vitesse de l'éclair et que personne ne se plaint, tant mieux. Mais si vous êtes toujours fatigués et que vous dites plus souvent «dépêche-toi» à votre enfant que «je t'aime», il est vraiment temps de faire le point.

Le secret pour avoir du plaisir et profiter des bons moments de la vie, c'est de faire de la famille une priorité. Voici quelques idées pour aider votre famille à atteindre son équilibre.

- **Ne déterminez pas un horaire pour tous les jours du calendrier:** laissez-vous des journées «libres».
- **On vous invite à siéger au sein d'un comité?** Vous pouvez répondre «Je n'ai malheureusement pas le temps».
- **Vous voulez recevoir des amis?** Demandez-leur d'apporter un plat, allez manger au resto ou commandez d'un traiteur. Vous aurez autant de plaisir.
- **Pour affronter le marathon des soupers de semaine,** cuisinez à l'avance le week-end, achetez des mets surgelés ou trouvez quelqu'un dans votre entourage qui prépare des plats maison à un prix raisonnable.
- **Vous travaillez tous les deux.** Résultat: vous passez l'aspirateur à minuit ou tondez le gazon au clair de lune! En économisant sur autre chose, faites-vous cadeau de la visite d'une femme de ménage ou d'un garçon du quartier pour la pelouse.
- **Travaillez en équipe:** dès leur jeune âge, les enfants peuvent donner un coup de pouce. Valorisez-les en leur assignant des responsabilités. Faites-leur confiance... et acceptez que ce ne soit pas toujours parfait!

Méditation, exercice, groupe d'entraide... comment des activités si différentes peuvent-elles avoir des effets positifs similaires sur le stress? La clé, selon les experts, c'est que toutes ces activités contribuent à combattre le sentiment d'impuissance et à alimenter celui de contrôle, de façon à ne plus se sentir une «victime».

Une question d'équilibre

Il est illusoire de croire qu'un jour on réglerait tous nos problèmes et qu'il n'y aura plus de situations stressantes. Ce qu'il faut rechercher, ce n'est pas l'absence de stress, mais l'équilibre. L'équilibre dans nos activités et dans notre façon d'envisager la vie.

J'INVESTIS DANS TOUS LES SECTEURS DE MA VIE

(QUESTION 20)

Imaginons, par exemple, que nous flottons à 500 pieds dans les airs soutenus par trois ballons: un ballon travail (le temps qu'on accorde à ses responsabilités que ce soit au travail ou à la maison), un ballon amour (le temps qu'on conserve pour nos amours, nos relations avec les autres) et un ballon loisirs (le temps qu'on garde pour soi). Tant que nos trois ballons ont suffisamment d'air, c'est-à-dire qu'on investit suffisamment dans chacun, on flotte allègrement. Il n'y a aucun problème si, à certains moments de la vie, un des ballons est plus gonflé que les autres. Mais si, de façon régulière, on mise tout sur un seul ballon comme celui du travail, de l'amour ou des loisirs, on vole avec deux autres ballons presque dégonflés. Si un jour notre gros ballon crève, parce qu'on perd notre travail ou notre conjoint, par exemple, on risque de se retrouver rapidement au sol. On gagne donc à garder de l'air dans nos trois ballons, à maintenir un bon équilibre entre le travail, les amours et les loisirs.



PRENDRE SOIN DE SOI

On a tendance à croire qu'il est possible d'être heureux uniquement quand tout va bien. « Ah! quand ce problème sera réglé, je pourrai enfin respirer et être heureux! » Au fond, on sait bien que c'est faux et que les problèmes et situations stressantes feront toujours partie de notre vie. L'important, c'est de les considérer comme une partie seulement de notre quotidien, d'éviter qu'ils ne deviennent trop envahissants.

C'est pourquoi il est utile de trouver sa « zone de confort », c'est-à-dire de reconnaître à quels moments on se sent bien et en harmonie, et de savoir apprécier ces moments. Cela demande d'être à l'écoute de ses besoins, d'être capable de se donner de l'importance et d'accepter parfois de ne faire des choses que pour soi-même.

S'occuper de soi, se mettre en tête de ses priorités, ce n'est pas de l'égoïsme, bien au contraire. C'est souvent quand on est bien dans sa peau qu'on a le plus à donner aux autres.

Ce document a été élaboré par les docteurs **Louis Gagnon**, **Robert Perreault** et **Gilles Pineau** et par **Danièle Prévost** du programme santé ACTI-MENU avec la collaboration de **Gilles Lacoste**, consultant en ressources humaines, de **Sylvie Rémillard**, psychologue, du docteur **Louis Guérette**, psychiatre, CHUM, Notre-Dame, du docteur **Edouard Beltrami**, psychiatre, professeur honoraire à l'Université de Montréal, du docteur **Raymonde Pineau**, Direction de la santé publique de Québec et de **Louise Labrie**, spécialiste en promotion de la santé, Direction de la santé publique de Montréal-Centre. ■ Nous tenons également à remercier les membres du Comité scientifique d'ACTI-MENU: docteur **Renaldo Battista**, épidémiologiste, professeur agrégé, Université McGill; **Monique D. Gélinas**, Ph.D., nutrition, professeur émérite, Université de Montréal; docteur **Jean Davignon**, interniste, Institut de recherches cliniques de Montréal; **Mireille Dubost**, M.Sc., diététiste, chargée de cours, Université de Montréal; **Gaston Godin**, Ph.D., docteur en sciences du comportement, professeur titulaire, Université Laval; docteur **Martin Juneau**, cardiologue, Institut de cardiologie de Montréal; docteur **Réal Lacombe**, directeur, Direction de la santé publique de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue; docteur **André Lacroix**, endocrinologue, professeur titulaire de médecine, CHUM, Hôtel-Dieu. ■ Graphisme: **Christine Houde**. Illustrations: **Michel Rabagliati**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander cette brochure en composant le (514) 326-2466 ou le 1 866 356-2466. Visitez notre site Web au : www.actimenu.ca. © 1996, 2000, 2002, 2004, ACTI-MENU. Toute reproduction est interdite sans autorisation écrite. Dépot légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2004.