

Le stress

Pour mieux surmonter les difficultés de la vie

2011 rev.

Qu'est-ce qui cause le stress?

Le stress est une réaction de défense de l'organisme. Cette réaction instinctive, que l'on nomme parfois réaction de lutte ou de fuite, est saine dans les situations urgentes comme, par exemple, pour éviter une automobile qui fonce sur vous à toute allure. Mais le stress peut également vous causer des symptômes physiques s'il persiste trop longtemps, notamment lorsque vous faites face aux difficultés et aux changements de la vie quotidienne.

Sous l'effet du stress, votre organisme semble toujours se préparer à éviter la collision avec l'automobile, même s'il n'y a pas d'auto. Votre corps est envahi par un surplus d'énergie, mais il ne sait pas où canaliser cette énergie. Cet état peut créer de l'anxiété, des craintes, des soucis ou de la tension.

Quels sont les changements capables de générer un stress?

Tout changement peut vous causer du stress, même les événements heureux. Ce n'est pas seulement le changement ou l'événement qui compte, mais aussi votre réaction à ce changement. Les sources de stress peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Par exemple, une personne pourra ne pas être stressée de prendre sa retraite alors qu'une autre le sera.

D'autres événements peuvent être stressants : un congédiement, un enfant qui quitte la maison ou qui y revient, le décès de votre conjoint, un divorce ou un mariage, la maladie, un accident, une promotion, des difficultés financières, un déménagement ou une grossesse.

Le stress peut-il me rendre malade?

Le stress peut vous causer des problèmes de santé ou amplifier vos problèmes si vous n'apprenez pas à le gérer positivement. Si vous pensez que vos symptômes sont causés par stress, parlez-en à votre médecin. Il est important de vous assurer que vos symptômes ne sont pas causés par d'autres problèmes de santé.

Signes et symptômes possibles de stress

- Anxiété
- Insomnie
- Maux de dos
- Problèmes relationnels
- Constipation ou diarrhée
- Essoufflement
- Dépression
- Rigidité de la nuque ou de la mâchoire
- Fatigue
- Maux de ventre
- Maux de tête
- Hypertension artérielle
- Perte ou gain de poids
- Crise cardiaque
- Brûlure d'estomac

Comment puis-je réduire et gérer mon stress?

La première étape est d'apprendre à reconnaître les situations qui vous stressent particulièrement. Il existe des signes précoces de stress, comme la tension dans vos épaules ou votre cou, ou le fait de serrer les poings. Avec l'aide de votre médecin, vous pouvez apprendre à identifier les événements de votre vie qui vous causent du stress et reconnaître comment votre corps réagit au stress.

L'étape suivante consiste à choisir un moyen de contrôler votre stress. L'un des moyens est d'éviter la situation ou ce qui vous cause du stress, mais souvent ce n'est pas possible. L'autre moyen serait de changer la façon dont vous réagissez au stress. Dans bien des cas, c'est la meilleure solution.

Suggestions pour gérer son stress

- Ne vous préoccupez pas des choses qui échappent à votre contrôle, comme le temps qu'il fait.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Trouvez des solutions aux petits problèmes. Cela vous aidera à obtenir un sentiment de contrôle.
- Préparez-vous le mieux possible à faire face aux

- situations qui peuvent vous causer du stress.
- Essayez de solutionner les conflits que vous avez avec d'autres personnes.
 - Demandez l'aide de vos amis, de votre famille ou consultez un professionnel de la santé ou un conseiller.
 - Fixez-vous des objectifs réalistes au travail et à la maison. Évitez les horaires surchargés.
 - Faites régulièrement de l'exercice physique.
 - La méditation, la prière, la lecture, le yoga et les techniques de relaxation peuvent vous aider.
 - Détendez-vous en participant à des activités sportives, sociales ou de loisir.
 - N'essayez pas d'en faire plus que vous ne le pouvez. Apprenez à dire non si vous n'avez pas le temps de faire ce qu'on vous demande.
 - Tentez de percevoir le changement comme un défi stimulant et non comme une menace.
 - Mangez régulièrement des repas bien équilibrés et dormez suffisamment.
 - Évitez la consommation excessive d'alcool et les drogues.

Pourquoi faire de l'exercice?

L'exercice est une bonne façon de combattre le stress parce qu'il vous permet de dépenser le surplus d'énergie et diminue la tension. L'exercice est reconnu pour libérer les endorphines qui font que vous vous sentez bien. C'est aussi un moyen d'être en forme, ce qui procure une sensation de bien-être.

Qu'est-ce que la méditation?

La méditation est une technique qui vous aide à vous concentrer sur une pensée ou une activité relaxante. Il existe plusieurs façons de la pratiquer. Vous pouvez méditer en effectuant des exercices répétitifs, comme la marche ou la natation. Vous pouvez aussi faire de la relaxation en étirant vos muscles ou en respirant profondément.

Les exercices de relaxation sont assez simples. Choisissez un muscle et contractez-le pendant quelques secondes. Beaucoup de gens trouvent plus facile de débiter par les muscles du pied et de monter graduellement. Relâchez le muscle après quelques secondes. Faites le même exercice avec tous les muscles.

Les étirements peuvent également vous aider à soulager la tension. Faites une rotation lente de la tête. Étirez le cou vers le haut et penchez la tête lentement d'un côté et de l'autre. Faites rouler vos épaules. Tous ces mouvements peuvent vous aider à vous détendre.

La respiration profonde et lente peut aider à soulager le stress. Elle vous aide à obtenir beaucoup d'oxygène et elle active la relaxation, l'antidote de l'organisme contre le stress.

La respiration profonde, étape par étape

- Couchez-vous à plat sur le dos.
- Placez une main sur votre abdomen, juste au-dessus du nombril. Placez l'autre main sur votre poitrine.
- Respirez lentement par le nez en tendant les muscles du ventre pour qu'il se soulève.
- Retenez votre respiration une seconde.
- Expirez lentement par le nez et relâchez les muscles du ventre pour qu'il retombe.

Pendant que vous méditez, n'essayez pas d'arrêter de penser. Essayez simplement de ne pas penser à la même chose trop longtemps. Laissez-vous porter par vos pensées.

Que faire si ces mesures ne m'aident pas à contrôler mon stress?

Parlez-en à votre médecin de famille pour obtenir son appui et ses conseils sur d'autres moyens de gérer votre stress. Il ou elle vous aidera à établir un plan de gestion qui pourrait inclure l'orientation vers un professionnel de la santé qui possède une formation spéciale dans ce domaine ou un traitement médicamenteux si vos symptômes sont graves. Il vous suggèrera peut-être aussi des ressources locales ou des groupes de soutien de votre collectivité.

Si vous pensez souvent à vous causer du mal ou à causer du mal à d'autres personnes, consultez votre médecin de famille ou rendez-vous à la salle d'urgence la plus près de chez vous.

Références

1. Kavan MG, Guck TP, Barone EJ. A practical guide to crisis management. *Am Fam Physician*. 2006 Oct 1; 74(7): 1159-64. Review.
2. Torpy JM, Lynn C, Glass RM. JAMA patient page. Chronic stress and the heart. *JAMA*. 2007 Oct 10; 298 (14): 1722.

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

