



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

Santé mentale - Gestion du stress

Enjeu

Le stress fait partie de la vie quotidienne et découle tout aussi bien de situations plaisantes ou pénibles. S'il peut représenter une grave menace pour la santé lorsque trop intense, il y a toutefois de nombreux moyens d'y faire face et de réduire ainsi les risques qu'il fait courir.

Contexte

Le stress peut être associé à des événements importants, comme le mariage ou un nouvel emploi, ou plus ordinaires, comme la pression subie au travail ou la planification de vacances. Ce qui est stressant pour l'un ne le sera pas nécessairement pour l'autre. Le seul état sans stress d'aucune sorte, c'est la mort ! Le bon stress, celui qu'on ressent à l'issue d'une victoire ou au moment de partir en vacances, peut être motivant et rehausser le niveau d'énergie. Mais les effets négatifs d'un stress trop intense chez une personne sous pression peuvent se répercuter sur la santé.

Face au stress, l'organisme déclenche une série de réactions, qui se produisent en trois étapes :

Mobilisation de l'énergie

L'organisme libère de l'adrénaline, le cœur bat plus vite et la respiration s'accélère, peu importe que l'événement déclencheur soit plaisant ou pénible.

Utilisation des réserves d'énergie

Si l'état de mobilisation persiste, l'organisme puise dans ses réserves de sucres et de graisses. La personne se sent à bout, stressée, fatiguée et pourrait être portée à consommer plus de café, de tabac ou d'alcool. Elle peut devenir anxieuse, broyer du noir, avoir des pertes de mémoire et être plus vulnérable au rhume et à la grippe.

Épuisement des réserves d'énergie

Si rien n'est fait, l'organisme a besoin de plus d'énergie qu'il ne peut en produire. À ce stade, insomnie, erreurs de jugement ou changements de personnalité peuvent se manifester. La personne pourrait développer une grave maladie, comme une affection cardiaque, ou devenir vulnérable à la maladie mentale.

Symptômes de stress

Voici des signes de stress trop intense :

- sentiments d'irritabilité, de tristesse ou de culpabilité
- modification des habitudes de sommeil
- changement de poids ou modification de l'appétit
- difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- pessimisme
- perte d'intérêt, de plaisir ou d'énergie par rapport aux activités préférées
- nervosité excessive

Effets du stress sur la santé

Même si certains semblent en tirer profit, le stress n'en est pas moins un facteur de risque qui peut engendrer de nombreuses maladies :

- cardiopathie ;
- maladies intestinales ;
- herpès ;
- maladie mentale.

Il complique aussi la maîtrise de la glycémie chez les diabétiques.

Le stress est aussi un facteur de risque en ce qui concerne l'abus d'alcool ou de drogues, le gain ou la perte de poids, voire la maladie d'Alzheimer, selon certains.

Un stress intense peut entraîner des modifications biochimiques dans l'organisme ; celles-ci affaiblissent le système immunitaire et créent ainsi un terrain propice à la maladie.

Réduire les risques

Voici quelques trucs pour mieux gérer le stress.

Comprendre le stress

Lorsque vous présentez des signes de stress, prenez-en note et gardez les en mémoire. Vous comprendrez mieux ainsi ce qui déclenche cet état chez vous. Il peut s'agir :

- d'événements importants : mariage, changement d'emploi, déménagement, divorce ou décès d'un être cher ;
- de sources d'inquiétude persistantes : problèmes financiers, avenir des enfants, emploi ou maladie ;
- de contrariétés quotidiennes : embouteillages, personnes déplaisantes, appareils défectueux.

Gestion du stress

Parce que nous sommes différents les uns des autres, il n'y a pas de solution unique au stress, mais il y a plusieurs méthodes qu'on peut essayer pour gérer le stress à court et à long terme.

- Cerner le problème. Qu'est-ce qui vous cause du stress ? Est-ce votre travail, quelqu'un de votre entourage ou un ensemble de facteurs ? Un léger problème apparent cache-t-il un malaise plus profond ? Quand vous connaissez le problème, vous pouvez agir.
- Cherchez des solutions. Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour régler le problème. Commencez par les aspects que vous pouvez maîtriser. Par exemple, cherchez un autre emploi, parlez de vos problèmes personnels à un professionnel de la santé ou adressez-vous à un conseiller financier. Imaginez ce qui va se passer si vous ne faites rien. Quand vous aurez changé des choses pour régler votre problème, vous ressentirez moins de pression.
- Parlez de vos problèmes. Vos amis, vos collègues ou vos proches ignorent peut-être que vous vivez des moments difficiles. Si vous leur en parlez, cela pourrait vous aider de deux façons. D'abord, en exprimant vos sentiments, vous réduirez partiellement votre stress. Puis, ces personnes vous suggéreront peut-être des solutions. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un qui n'est pas de votre entourage, adressez-vous à votre médecin de famille ou à un professionnel de la santé mentale.
- Renseignez-vous sur la gestion du stress. Outre les professionnels de la santé spécialisés dans ce domaine, de nombreuses ressources (livres, films, vidéos, cours et ateliers) peuvent vous aider à apprendre des techniques de gestion du stress.
- Diminuez la tension. L'activité physique est très efficace à cet égard. Marchez, faites de l'exercice ou du jardinage pour alléger le stress. Vous pouvez aussi utiliser des techniques de relaxation, comme la respiration profonde et les exercices d'étirement. La méditation et la relaxation progressive visant à réduire la tension sont efficaces chez de nombreuses personnes.
- Oubliez vos problèmes. La lecture, un nouveau hobby ou le sport sont une forme de congé mental du stress. Cela met, entre vous et vos problèmes, une distance qui facilite la recherche de solutions.
- Soyez indulgent envers vous-même. Stress et pessimisme vont de pair. Peut-être vous répétez-vous trop souvent des phrases comme : Je ne peux pas... Je ne vais... Je devrais... Je dois... Soyez réaliste. Trouvez des solutions applicables qui vous mèneront progressivement vers l'atteinte de vos objectifs.

Prévention du stress

Quand votre stress aura diminué, vous pourrez utiliser les techniques ci-après pour éviter qu'il ne s'amplifie.

- Prenez des décisions. Hésiter à prendre une décision est une cause de stress.
- Évitez de remettre au lendemain. Faites-vous un horaire qui prévoit aussi bien des activités de loisir que des obligations.
- Déléguez ! Laissez les autres assumer une partie des tâches que vous avez prévues plutôt que d'essayer de tout faire vous-même.
- Abordez les choses de façon positive et réaliste.

Rôle du gouvernement du Canada

Le gouvernement du Canada aide les Canadiens à préserver et à améliorer leur état de santé mentale, notamment par la gestion du stress. Dans les domaines qui relèvent de sa compétence :

- il produit et diffuse des connaissances ou appuie des organismes qui le font ;
- il apporte un soutien dans les secteurs qui dispensent des soins – primaires, à domicile et actifs – à améliorer leur capacité d'offrir divers programmes et services de santé mentale ;
- il exerce un leadership et assure une gouvernance ;



VOTRE SANTÉ ET VOUS

- il met au point des campagnes de marketing social ;
- il surveille les tendances sanitaires dans la population ;
- il fournit du financement ; en 2007, il a alloué des fonds pour créer et appuyer une commission sur la santé mentale chargée de proposer une stratégie nationale.

Pour en savoir plus...

Vous trouverez de plus amples renseignements sur le stress dans les sites suivants :

Unité de la promotion de la santé mentale,
Agence de la santé publique du Canada
http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/index_f.html

Section de la santé mentale, Santé Canada :
http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/mental/index_f.html

Réseau canadien de la santé :
<http://www.canadianhealthnetwork.ca/>
(cliquez sur Santé mentale)

Association canadienne pour la santé mentale : www.cmha.ca

Vous pouvez communiquer avec le bureau de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région, dont vous trouverez le numéro de téléphone dans l'annuaire du téléphone.

Association de psychiatres du Canada :
www.cpa-apc.org/

Réseau national pour la santé mentale :
www.nnmh.ca

Société canadienne de psychologie :
www.cpa.ca

La société pour les troubles de l'humeur du Canada : www.mooodisorderscanada.ca

Vous trouverez d'autres articles sur la santé et la sécurité dans le portail Votre santé et vous
www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez également nous appeler sans frais, au 1-866-225-0709, ou au 1-800-267-1245* pour les malentendants.