

## LE STRESS

Le stress fait partie de la vie de tout le monde. Plusieurs événements de la vie -agents stresseurs- peuvent déclencher une réaction de stress et les réactions face au stress diffèrent d'une personne à l'autre.

Même si le stress passe d'abord dans la tête, il a des effets considérables sur le corps, dont le fait d'augmenter le risque de maladies du cœur et d'AVC. Il est donc important d'être en mesure de le reconnaître et de le prendre en charge rapidement.

Plusieurs réactions face au stress sont possibles, et démontrent que l'esprit et le corps sont étroitement liés.

### Par exemple, le stress peut entraîner :

- Une augmentation du rythme cardiaque
- Des muscles tendus
- Des douleurs au dos et/ou à la tête
- De l'insomnie
- Une consommation accrue de malbouffe et d'aliments sucrés
- Etc.

### Comment soulager la tension lorsque l'on vit une situation stressante?

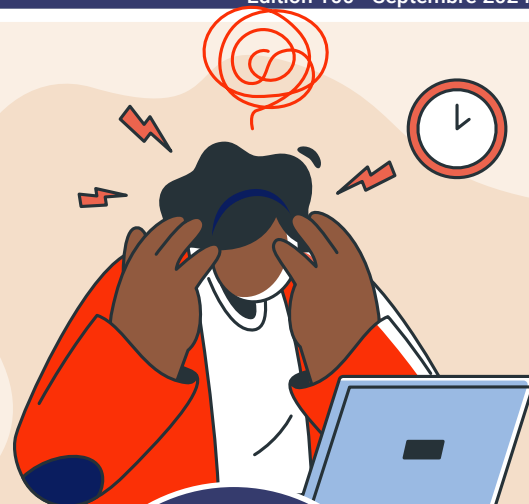
Il faut d'abord se rappeler que chaque problème possède au moins une bonne solution.

Les différentes méthodes pour gérer le stress peuvent être divisées en trois grandes catégories :

1. Les méthodes **physiques et comportementales** :  
Faire de l'activité physique, des exercices de relaxation, avoir une alimentation saine, etc.
2. Les méthodes **cognitives et mentales** :  
Dresser la liste de toutes les solutions possibles au problème et appliquer la plus faisable et la plus efficace, pratiquer la méditation, etc.
3. Les méthodes **personnelles et sociales** :  
Passer du temps avec les amis et la famille, prendre des vacances, faire une pause de la routine habituelle, etc.

Il vous suffit d'analyser les situations qui se présentent à vous et de choisir la ou les méthodes de gestion du stress qui vous conviennent le mieux!

Source : <https://www.coeuretavc.ca/>



Si vous aimeriez en apprendre davantage sur votre capacité à maîtriser le stress, une autoévaluation est disponible sur le site CŒUR + AVC.

[Cliquez ici](#)



# Maîtrisez-vous votre stress?

Pour le savoir, faites le « Test de 5 minutes sur le stress »

Comment avez-vous réagi lors d'une récente situation stressante?

Répondez vrai (V) ou faux (F).

1.	J'ai ignoré le fait que quelque chose me dérangeait et j'ai essayé de poursuivre mes activités habituelles.	V	F
2.	Je me suis assuré que je savais comment réagir à cette situation stressante.	V	F
3.	J'ai refusé d'admettre que quelque chose me tracassait et j'ai essayé de ne pas remarquer que je ressentais des symptômes de stress tels qu'une augmentation du rythme cardiaque, une tension musculaire et un comportement hâtif.	V	F
4.	J'ai pris de l'alcool, des cigarettes ou d'autres substances pour soulager mon stress.	V	F
5.	J'ai dressé un plan et je l'ai suivi une étape à la fois.	V	F
6.	De temps à autre, je prenais le temps de me détendre et d'oublier mon stress en lisant, en écoutant de la musique, en regardant un film ou en me reposant.	V	F
7.	J'ai pensé au côté amusant de la situation ou j'ai offert mon soutien et ma compréhension aux personnes de mon entourage qui vivaient, elles aussi, un stress.	V	F
8.	J'ai pris le temps de me rappeler des choses importantes dans la vie. J'ai revu mes objectifs personnels et les priorités dans mon travail.	V	F
9.	J'ai passé ma colère et ma frustration sur mes amis et ma famille.	V	F
10.	Je n'arrêtais pas de penser que j'étais impuissant face à cette situation.	V	F
11.	Je n'ai confié à personne ce qui me tracassait réellement, même si certaines personnes auraient été prêtes à me soutenir ou à m'aider.	V	F
12.	J'ai commencé à faire de l'exercice ou j'ai adopté un passe-temps afin de me distraire un peu.	V	F

# Les meilleures stratégies d'adaptation pour maîtriser le stress

Si vous avez répondu de la même façon que ci-dessous, vous mettez déjà en pratique des stratégies de « maîtrise du stress ». Sinon, vous pourriez peut-être revoir les situations et considérer d'autres stratégies qui vous permettraient de mener une vie plus saine et beaucoup plus agréable.

Rappelez-vous qu'il n'existe aucune technique d'adaptation au stress qui soit efficace pour vous aider à gérer le stress dans toutes les situations ou en tout temps. La meilleure méthode de gestion du stress consiste à élaborer un ensemble de techniques flexibles qui fonctionnent pour vous en tant qu'individu.

<b>1.</b>	<b>F</b>	La première étape dans la gestion du stress est de reconnaître la nécessité d'un changement. Accordez-vous un moment de tranquillité pour tenter d'identifier la source de votre stress. Le fait de nier continuellement une situation stressante peut avoir des effets graves sur votre santé cardiaque à longue échéance.
<b>2.</b>	<b>V</b>	Une fois les causes de votre stress identifiées, il est important que vous vous renseigniez sur l'apprentissage de nouvelles techniques ou l'amélioration de vos compétences actuelles. Un professionnel accrédité sera en mesure de vous guider.
<b>3.</b>	<b>F</b>	Bon nombre de problèmes – par exemple une accélération du rythme cardiaque et une élévation de la tension artérielle, une tension musculaire, une mauvaise concentration, une irritabilité et des troubles du sommeil – peuvent tous être des symptômes d'un stress excessif dans votre vie. Ne les passez pas sous silence, car votre corps tente de vous avertir que quelque chose ne va pas. Consultez votre médecin ou votre spécialiste en gestion du stress.
<b>4.</b>	<b>F</b>	Vous trouvez peut-être que l'alcool, la cigarette ou d'autres substances diminuent votre stress et vous aident à faire face à une situation difficile. Cependant, tout soulagement n'est que temporaire et ce comportement ne peut que mener à d'autres problèmes pour votre santé physique et émotionnelle.
<b>5.</b>	<b>V</b>	Le fait d'établir quelques priorités et d'être flexible face aux situations qui ne sont pas d'une importance capitale peut vous aider à traverser une période particulièrement stressante. Apprenez à gérer votre temps et à établir des échéances réalistes. Ces mesures devraient faire partie de votre plan global de gestion du stress.
<b>6.</b>	<b>V</b>	Reconnaissez que des sources de satisfaction tout aussi gratifiantes s'offrent à vous. Vous pourriez peut-être puiser votre inspiration dans la culture, la littérature, la philosophie ou la religion ou tout simplement consacrer du temps aux activités qui vous plaisent.

7.	V	Les situations stressantes procurent souvent une occasion de croissance au niveau des émotions et attitudes positives. Celles-ci peuvent comprendre la capacité de voir le côté amusant de votre situation, de vous fier à vos convictions et d'augmenter la confiance que vous éprouvez envers les personnes proches de vous.
8.	V	Vous serez parfois appelé à réexaminer vos objectifs personnels afin de voir s'ils reflètent encore réellement ce que vous souhaitez accomplir dans votre vie ou dans votre carrière. Si tel n'est pas le cas, il est peut-être temps de procéder à une réévaluation de vos objectifs et de vos priorités.
9.	F	Si vous subissez des pressions ou êtes stressé, vous vous emporterez sans doute plus facilement contre les personnes de votre entourage immédiat. Il existe des façons plus positives d'éliminer les tensions émotionnelles et physiques qui contribuent au stress. Efforcez-vous d'éviter les situations qui ne manqueront pas de vous stresser, faites de l'exercice pour diminuer la tension ou éloignez-vous temporairement d'une situation donnée.
10.	F	Le stress peut parfois susciter des sentiments d'anxiété ou d'impuissance. Il est important de briser le cercle des pensées négatives en cherchant des moyens pour réduire le stress ou pour atténuer les perturbations qu'il cause dans votre vie.
11.	F	Le fait de vous confier à autrui peut vous aider à envisager une situation stressante sous un nouvel angle. De plus, les amis et la famille peuvent vous apporter un appui moral précieux à un moment où vous avez besoin de vous sentir bien avec vous-même.
12.	V	Quelquefois, il est important de se détacher émotionnellement des tracas de tous les jours. Faites une activité qui vous obligera à oublier temporairement ce qui se passe. Profitez-en.

La prévention est importante.  
Renseignez-vous sur les façons  
d'adopter un mode de vie plus sain.  
**[coeuretavc.ca/vivez-sainement](http://coeuretavc.ca/vivez-sainement)**

[Retourner au Flash prévention](#)