

Le stress, allié ou ennemi ?

Mieux informés pour agir est une campagne d'information conçue pour mieux informer les assurés du programme d'assurance collective du Groupement des chefs d'entreprise du Québec (GCEQ) afin d'en contrôler les coûts.

Ce cinquième bulletin d'information vous communique certains renseignements sur le stress.

Qu'est-ce que le stress?

Qui ne s'est jamais retrouvé en situation de stress ou ne s'est jamais senti stressé?

Il n'existe probablement aucun individu qui peut répondre par l'affirmative. En effet, le stress fait partie de nos vies! Positif ou négatif, il est omniprésent... à nous de le déjouer ou d'apprendre à l'apprivoiser!

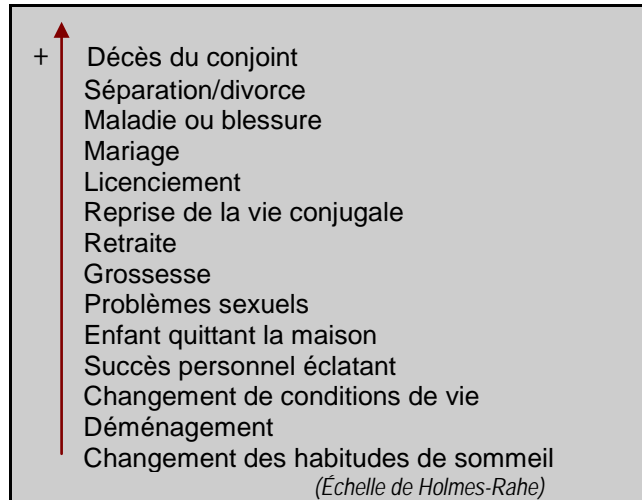
Il est important de comprendre que le stress est inévitable : c'est une réponse innée de notre corps visant à assurer notre survie et à nous adapter. Il apparaît lorsque les pressions de l'extérieur nous rendent tendus à l'intérieur. C'est ce qui nous **permet d'être créatifs**, d'affronter une nouvelle situation, de résoudre des problèmes et de progresser. D'ailleurs, des études démontrent qu'un manque de stress provoque l'ennui, la frustration, la fatigue et l'insatisfaction. Le stress est donc nécessaire... mais il doit être optimal!

BONNE LECTURE !

Mieux informés pour agir

Une campagne d'information

Saviez-vous que certains événements majeurs de la vie génèrent des changements et peuvent engendrer un stress important? Il existe une échelle des principaux facteurs de stress qui peuvent avoir un impact important sur les individus, dont voici quelques exemples :



Mais le stress peut aussi être occasionné par des éléments de moindre importance qui affectent notre quotidien : un retard causé par un embouteillage, un ordinateur qui fait des siennes, un collègue de travail qui nous aborde brusquement, un échéancier serré, etc.

À quel moment le stress est-il néfaste ?

Le stress devient néfaste lorsqu'il est **continu**. Lorsqu'une ou plusieurs situations font en sorte que notre corps est constamment sollicité en réponse au stress, notre organisme se fatigue et différents symptômes peuvent apparaître.

Comment reconnaître ces symptômes?

Symptômes physiques	Symptômes psychologiques	Symptômes comportementaux
Palpitations, fatigue, maux de tête, douleurs au dos, tensions musculaires, problèmes d'estomac, troubles du sommeil, eczéma, etc.	Être inquiet, à bout de nerfs, impatient, pessimiste, moins motivé qu'à l'habitude, voir tout comme une montagne, etc.	Rechercher l'isolement, être brusque, sauter des repas, consommer des aliments moins sains, procrastiner, augmenter la consommation d'alcool, de tabac ou de médicaments, etc.

Certains comportements mentionnés ci-dessus augmentent les risques de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux. Et du point de vue psychologique, que se passe-t-il? Il faut savoir qu'une exposition prolongée au stress peut engendrer des problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété et le trouble panique.

Quoi faire pour gérer le stress?

Vous avez deux choix : affronter ou fuir! Vous devinez que la meilleure façon d'appivoiser le stress est d'**apprendre à y faire face**... et d'identifier les sources qui causent cet état indésirable. Il n'y a pas de solution miracle pour mieux gérer le stress, toutefois, diverses stratégies s'offrent à nous afin de nous aider à mieux l'affronter.

- 1) *Prendre conscience de la situation*
 - Chaque individu a sa propre résistance au stress (Voir tableau précédent)
 - Reconnaître les signes et les symptômes du stress sur moi (C'est quoi les miens?)
 - Identifier les sources de stress (Qui? Quoi? Quand? Pourquoi?)
- 2) *Prendre du recul pour analyser la situation*; il est primordial de garder en tête que, bien souvent, ce n'est pas la situation stressante qui est en cause mais plutôt la valeur qu'on lui accorde. Donc, prendre du recul peut prendre la forme d'écrire ce que je vis, en parler avec des proches ou des personnes ressources.
- 3) *Passer à l'action*
 - Se doter de moyens qui répondent à notre personnalité et qui nous aideront à reprendre le contrôle de la situation et à retrouver l'équilibre perdu.

Vos 7 trucs antistress à retenir

1. Répondre aux questions dans les cinq cercles : Notre équilibre de vie passe inévitablement par ces 5 secteurs.



2. Définir ses valeurs : Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi?
3. Régler les situations problématiques directement avec les personnes concernées : Prendre les devants vers les autres pour dénouer les tensions ou conflits.
4. Faire le ménage dans ses relations : Choisir des relations qui sont stimulantes, positives.
5. Développer ses compétences : Se sentir plus habile donne de la confiance
6. Changer des habitudes de vie :
 - Alimentation saine et équilibrée
 - Exercices: marche, jogging, yoga, etc.
 - Sommeil
 - Congés, détente
 - Loisirs
7. Établir un horaire : Être bien organisé aide à mieux contrôler notre stress.

Ce bulletin est remis à titre de renseignement et n'a pas pour but de fournir des conseils médicaux. Veuillez consulter votre médecin et votre pharmacien pour tout ce qui a trait à votre dossier médical, les traitements requis et ordonnances de médicaments. **Ce document a été préparé par les spécialistes en promotion de la santé de Aon Conseil pour le programme d'assurance collective du Groupement des chefs d'entreprise du Québec.**

© Groupement des chefs d'entreprise du Québec – Tous droits réservés

Des ressources sont à votre disposition

Si vous vous sentez dépassé par le stress : consultez un professionnel de la santé qui pourra vous aider à trouver des solutions pour mieux gérer votre stress. Ex. : Médecin, psychologue. Finalement, un grand nombre de livres, CD-Roms, de cours traitent de la gestion du stress, utilisez-les!