

Le Stress ⁸

Le stress est une fonction **normale** de l'être humain qui fait face à un danger. C'est une réaction d'alerte contre une menace psychologique. Une perturbation des habitudes, de l'équilibre force l'individu à retrouver cet équilibre ou à en atteindre un nouveau. Un **événement positif** peut aussi amener du stress.

1. L'individu perçoit une situation de **défi** ou de **menace**.
2. Il considère que résoudre ce défi ou cette menace est important pour son bien-être.
3. Il n'est **pas certain** d'avoir les ressources nécessaires pour répondre à cette menace.
4. Le corps, pour faire face à la situation stressante, produit de l'**adrénaline**.

Certaines personnes croient pouvoir tolérer le stress sur une longue période, mais l'organisme finit par s'épuiser. Le stress amène de nombreux effets secondaires : troubles digestifs, troubles respiratoires, angines de poitrine, etc.
C'est à prendre au sérieux.

Stratégie de gestion du stress :

Certains moyens sont **nuisibles** :

1. Consommation excessive d'alcool;
2. Colère non contrôlée;
3. Conduite automobile dangereuse.

D'autres moyens sont plus efficaces :

- ◆ Développer des habiletés de communication :
 1. Apprendre à **dire non**;
 2. Demander ce que l'on souhaite, en faire la demande;
 3. Exprimer ses **émotions**;
 4. Répondre aux critiques.
- ◆ **Avoir un bon sens de l'humour**
- ◆ **Apprendre à gérer son temps**
 1. Faire un horaire incluant des **activités agréables**;
 2. Établir des **priorités**.
- ◆ Mobiliser du support des gens de l'entourage
 1. Informer les gens de vos besoins précis;
 2. Remercier et accepter qu'on vous remercie;
 3. Accepter que les autres vous aident, même si ce n'est pas parfait;
 4. Parler d'autre chose que de la maladie.
- ◆ Les efforts pour changer l'environnement
 1. Éviter les événements stressants.
- ◆ Se retirer de l'environnement
(prendre une période de repos et d'intimité)
- ◆ Détourner son attention, **se changer les idées**
- ◆ Prendre une distance émotionnelle, regarder les choses de plus loin, **prendre du recul**
- ◆ **Se comparer à d'autres personnes qui vivent les mêmes stress**
(ne pas se sentir inférieur, mais plutôt apprendre des autres)
- ◆ Apprendre à **se connaître**
- ◆ Se parler comme à un ami
(s'encourager)
- ◆ L'entraînement à la **relaxation**

Lorsqu'on est stressé, il faut éviter de s'**isoler**. Il ne faut pas être **froid** ou **rigide**, ni tenter **de contrôler** ce qui se passe. Se mettre en **colère** ou s'**agiter** n'aidera pas non plus. À court terme, ces moyens vont soulager, mais par la suite ils risquent d'amener d'autres sources de stress ou de détresse dans notre vie.

Attitudes positives permettant de diminuer la
détresse
et d'améliorer la qualité de vie

1. **Avoir une relation amicale avec soi-même :**

Chercher à **satisfaire nos besoins** et à **atteindre nos buts**.
Accepter de partir d'où nous sommes, sans se résigner à y demeurer toute la vie. Se faire une idée de ce que nous souhaitons vivre et assumer nos choix.
C'est choisir de **croire et d'espérer**.

2. **Cultiver un jardin relationnel :**

Cultiver toutes sortes d'**amitiés**, c'est **se donner l'occasion d'aimer et d'être aimé** et d'accepter que les autres puissent nous aider. C'est aussi se confier à des personnes de confiance et s'éloigner de ce qui empoisonne notre vie.

3. Utiliser sa raison et percevoir les situations d'une façon nuancée :

Chercher de **l'information de qualité**. Éviter de se servir de nos limites comme excuse, n'exagérer rien. Rechercher à **influencer positivement notre vie** et notre entourage plutôt que de vouloir tout contrôler. Se concentrer sur ce que l'on peut faire maintenant et pour l'avenir, n'accorder de l'importance qu'à ce qui le mérite.

L' ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Aussi appelé « burn out », l'épuisement professionnel est un état d'extrême fatigue dû au travail, soit à cause d'une surcharge de travail, de mauvaises conditions de travail ou encore de stress ou de pression reliés au travail. Bref, la personne en a trop fait et a fini par tellement s'épuiser que le moindre effort devient insupportable.

L'épuisement professionnel n'est pas relié systématiquement au travail, on peut faire un "burn out" suite à une surcharge de bénévolat. Certaines personnes font tellement de bénévolat qu'elles y mettent autant d'heures que si elles travaillaient à temps plein.

Il est important de se protéger dans son bénévolat.

TRUCS POUR DIRE NON :

- ✓ **Trouver une raison logique pour justifier un refus**
- ✓ **Donnez-vous le droit de prendre le temps nécessaire pour réfléchir à une question.** Par exemple : la personne vous demande d'aller faire ses commissions, vous hésitez, vous savez qu'il y a une bonne raison pour laquelle vous devriez dire non, mais sur le coup cette raison vous échappe. Si vous demandez à l'autre de vous donner le temps d'y réfléchir, peut-être alors réaliserez-vous que cette semaine, vous n'avez même pas le temps de faire vos propres commissions.

✓ **Pesez le pour et le contre**

Pour	Contre
1. Pour rendre service.	1. Je n'ai pas beaucoup de temps.
2. Elle en a besoin .	2. J'avais prévu passer du temps à flâner avec mon chum.
3. Elle demande rarement mon aide.	3. J'ai déjà dit non à ma mère, pourquoi je dirais oui à elle?
etc.	etc.