



# BONNE GESTION DU STRESS

## POUR BIEN COMPRENDRE LE RÔLE DU STRESS DANS LA RÉACTION

On utilise le terme de stress pour décrire ce qui s'appelle en réalité la réaction de stress, c'est-à-dire la façon dont notre cerveau et notre corps réagissent face à une difficulté ou à un problème à régler. Le stress est le signal qui sous-tend l'adaptation et qui joue un rôle clé dans le développement de la résilience.

### COMPRENDRE ET GÉRER LA RÉACTION DE STRESS

La réaction de stress est un message que nous envoie notre cerveau pour nous dire qu'il y a un problème dans notre environnement et qu'il faut que nous le réglions. C'est le signal qui nous pousse à nous adapter et à renforcer notre résilience. Le mot « stress » est utilisé par simplification pour décrire la réaction de stress, mais il a aussi pris une connotation négative, qui nous conduit à adopter une attitude négative face au stress et à la gestion de notre réaction de stress. **En utilisant une terminologie claire pour décrire notre expérience, nous arrivons mieux à utiliser la réaction de stress pour renforcer — au lieu de réduire — notre santé physique et mentale.** Les gens utilisent souvent le terme d'anxiété quand ils veulent parler de la réaction de stress. Mais il ne faut pas confondre l'anxiété (qui est un état constant de surexcitation) avec la réaction de stress.

### LE MYTHE DU MAUVAIS STRESS

Jusqu'à il y a peu, la plupart des gens pensaient que la réaction de stress était quelque chose de mauvais pour la santé et qu'il fallait donc l'éviter dans la mesure du possible. Nous avons été bombardés par des messages dans les médias et dans le marketing des produits nous faisant croire que le stress était notre ennemi et qu'il fallait que nous nous concentrons sur nos efforts pour éviter ou réduire la réaction de stress. Il vous suffit de taper l'expression « éviter le stress » dans Google pour voir combien cette façon de voir est répandue et combien de produits sont vendus comme étant des outils essentiels dans la lutte contre le stress! Mais qu'en est-il réellement? **Dans la plupart des cas, le stress que nous vivons au quotidien est quelque chose de bon pour nous et chercher à l'éviter pourrait nous faire du tort.** Le seul stress qui risque vraiment de nous faire du tort est le stress toxique, qui comprend des choses comme les violences, la négligence, la pauvreté, etc. — surtout quand on les vit sur de longues périodes. Mais le stress ordinaire du quotidien? En réalité, c'est un stress qui nous rend plus forts. Chaque fois que vous a) vivez une situation stressante et b) arrivez à bien gérer cette situation, vous améliorez votre force et votre résilience. Vous apprenez à mieux gérer les difficultés de la vie et vous acquérez des compétences que vous pourrez utiliser à l'avenir. La prochaine fois que vous rencontrerez une source de stress comparable, vous serez mieux outillés pour gérer le stress et vous ressentirez probablement moins de stress que la première fois. **L'essentiel est non seulement de réduire la quantité de stress que vous ressentez, mais également d'apprendre à mieux gérer le stress qui est inévitablement associé au simple fait d'être en vie.** Attention aux situations où vous évitez les sources de stress ou à celles où vous vous attendez à ce que quelqu'un modifie votre environnement pour que vous n'ayez pas la réaction de stress : dans les deux cas, cela pourrait vous faire plus de tort que de bien. Si vous évitez le stress ou que vous vous attendez à ce que quelqu'un d'autre résolve le problème que votre réaction de stress a mis en évidence, alors vous n'apprenez pas les compétences dont vous aurez besoin pour faire face aux difficultés de la vie. Au fil du temps, cela risque de susciter chez vous un sentiment d'impuissance ou de « stress permanent ». Vous avez choisi la facilité à court terme au lieu de développer votre résilience à long terme. Ce n'est pas le bon choix.



*Avant un examen, ce que ressentent les gens, la plupart du temps, ce n'est pas de l'anxiété. C'est la réaction de stress normale avant un examen. C'est un signal vous indiquant que vous devez trouver des solutions pour connaître la réussite dans la tâche. Qu'allez-vous faire pour vous préparer du mieux possible à l'examen? Quelles compétences devez-vous développer en vous pour arriver à mieux relever ce défi?*



*Pour en savoir plus, visionnez cette présentation « TED Talk » de Kelly McGonigal : <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>*

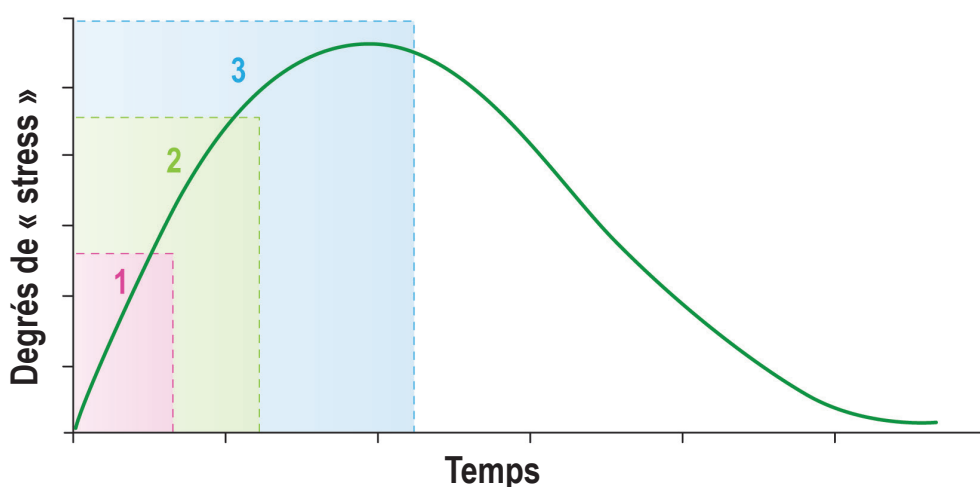
La bonne nouvelle, c'est que, même si vous avez pris l'habitude d'éviter le stress ou de vous sentir dépassé par les événements ou impuissant quand vous ressentez du stress, le problème n'est pas irréversible et il est toujours possible pour vous d'apprendre à gérer le stress selon une approche bonne pour la santé. Au lieu d'être votre ennemi, le stress peut devenir votre ami.

## TROIS ÉTAPES POUR BIEN GÉRER LE STRESS

Il est possible de trouver une manière de gérer le stress qui est bonne pour la santé, qui favorise le développement de vos capacités d'adaptation et qui vous aide à développer votre résilience. La figure ci-dessous représente la courbe typique de la réaction à une situation de stress du quotidien. Comme vous le voyez, en réponse à une difficulté qui se présente dans votre environnement (une

« source de stress », comme un examen, la perte de votre place au sein de l'équipe sportive que vous vouliez rejoindre, une mauvaise note à une évaluation, une dispute avec un ami ou un amoureux, etc.), votre cerveau et votre corps émettent, en réaction, un signal qui vous dit que vous avez un problème à résoudre. Notez bien que la courbe de la réaction de stress monte, atteint un sommet et baisse ensuite progressivement. Cette courbe comprend trois phases importantes pour la gestion du stress et il vous faut utiliser chacun de ces trois points pour bien gérer la situation.

### COURBE DE LA RÉACTION DE STRESS



- 1** À ce stade, **il faut vous concentrer sur ce que vous pensez de la réaction de stress que vous êtes en train de vivre**. Les recherches montrent que, quand nous interprétons ce signal de façon négative (« je me sens stressé ! », « je n'y arriverai pas », « je suis dépassée par les événements », etc.), la réaction de notre corps n'est pas saine et elle nous conduit à éviter la situation ou à nous attendre que d'autres personnes s'occupent de résoudre le problème pour nous. Cependant, quand nous abordons le signal sous un angle positif (« on me met au défi de résoudre ce problème », « mon cerveau et mon corps s'apprentent à m'aider à m'attaquer à ce défi important », etc.), alors la réaction de notre corps est saine et elle nous conduit à nous préparer à nous adapter et à changer notre façon de faire, conformément à ce que la réaction de stress souhaite nous faire faire.
- 2** À ce stade, **il faut vous concentrer sur la mise en évidence de la nature du problème et sur l'élaboration de solutions**. Par exemple, la réaction de stress avant un examen peut vous conduire à chercher à vous faire aider pour réviser avant l'examen ou à rencontrer votre professeur ou votre formateur pour réexaminer certains des concepts que vous n'avez pas parfaitement compris. Quand vous résolvez le problème que la réaction de stress a mis en évidence, le stress disparaît et il vous reste une nouvelle compétence que vous pourrez réutiliser à l'avenir. Vous avez réussi à vous adapter.
- 3** À ce stade, **il faut vous concentrer sur l'intensité de votre réaction de stress**. Parfois, notre réaction de stress peut être assez intense (surtout si on a eu tendance, par le passé, à éviter le stress). À ce stade, il peut être utile de recourir à des techniques pour réduire l'intensité du stress. On peut alors ici faire appel à la technique consistant à « respirer dans une boîte ». Cela consiste à s'appuyer sur le contrôle du diaphragme pour réduire le signal de stress. Vous pouvez apprendre la technique, puis vous exercer jusqu'à ce qu'elle vous vienne naturellement. Une fois que vous la maîtrisez, vous pouvez l'appliquer dans des situations où votre réaction de stress est intense et vous pouvez le faire sans que personne d'autre ne le remarque. Et devinez quoi? Bon nombre des produits et des programmes sophistiqués et chers pour la réduction du stress utilisent cette même technique dans ce qu'ils proposent. Mais vous pouvez apprendre à l'utiliser vous-même tout à fait gratuitement!



Consultez le site suivant, où vous trouverez une excellente description de la technique et un outil interactif pour vous exercer : <http://quietkit.com/box-breathing/>

En plus des techniques décrites ci-dessus, que vous pouvez utiliser quand vous faites face à une source de stress, il existe plusieurs choses différentes que vous pouvez faire pour vous détendre et profiter de la vie. Ces techniques sont souvent présentées par les spécialistes du marketing comme des méthodes pour « décompresser » et vous pouvez soit dépenser des centaines de dollars pour vous faire conseiller par quelqu'un d'autre soit essayer les choses vous-même, pour voir ce qui marche le mieux pour vous. L'une des choses importantes à ne pas oublier : vous ne découvrirez pas du jour au lendemain ce qui fonctionne le mieux pour vous. Le processus n'est pas ponctuel. N'hésitez pas à essayer différentes solutions. Votre cerveau vous fera bien vite savoir ce qui, dans ce que vous faites, fonctionne le mieux pour vous.

Le tableau ci-dessous vous présente différentes manières de **gérer les difficultés du quotidien**.

STRATÉGIES UTILES	POURQUOI?
Déterminer la véritable nature du problème	Prenez le temps de bien réfléchir à la situation qui suscite chez vous du stress. Qu'est-ce qu'il y a dans cette situation qui vous dérange le plus? Quel est le vrai problème? Pour trouver une solution, il est important de bien cerner le problème.
Envisager les différentes solutions	Y a-t-il une solution au problème? N'oubliez pas que certaines solutions peuvent être difficiles, mais elles n'en sont pas moins des solutions. La meilleure stratégie pour gérer un problème est toujours de trouver une solution, même si c'est difficile ou si cela prend beaucoup de temps. Demandez de l'aide aux gens. C'est, après tout, comme cela que les gens s'y prennent depuis des siècles pour résoudre les problèmes.
Accepter ce qu'on ne peut pas changer	S'il n'existe pas de solution et si vous ne pouvez pas changer la situation, il est possible qu'il vous faille simplement accepter la situation et passer à autre chose. Considérez cette porte comme une porte qui s'est refermée sur vous et commencez à chercher une autre porte que vous pourrez peut-être ouvrir.
Être réaliste	Essayez de mettre les choses en perspective. Les sources de stress ne sont pas toujours des catastrophes. Demandez-vous si la situation va vraiment encore vous préoccuper dans une semaine, dans un mois ou dans un an. Si cette situation arrivait à votre ami, est-ce que vous auriez une perception différente du problème? Quels conseils lui donneriez-vous?
Accepter ses sentiments	Ce n'est pas la fin du monde de se sentir fâché ou contrarié de temps à autre. Il n'est pas nécessaire d'essayer de réprimer de tels sentiments. Il arrive souvent que le simple fait de prendre conscience que quelque chose nous agace vraiment suffise à nous faire nous sentir beaucoup mieux. Mais ne vous arrêtez pas en si bon chemin. Que pouvez-vous faire pour mobiliser votre énergie afin de relever le défi? Passez du sentiment à la pensée. Au lieu de subir le problème, cherchez à le résoudre.
Nouer des relations saines	Chaque fois que vous êtes en situation de stress, il peut être très utile d'en parler à vos amis ou à votre famille. L'art de nouer des relations saines avec des personnes sur lesquelles on peut compter est un aspect important de la gestion du stress. En outre, bon nombre de gens sont déjà passés eux-mêmes par ce que vous êtes en train de vivre et peuvent non seulement vous offrir du soutien, mais également vous suggérer des stratégies pour relever les défis auxquels vous faites face.
Éviter de consommer de l'alcool ou de la drogue ou limiter sa consommation	Ce n'est pas en buvant à l'excès ou en consommant de la drogue que vous allez résoudre le problème. Ces substances ont une incidence sur votre capacité de prendre des décisions et ne sont qu'un remède temporaire. Quand l'effet de la substance se dissipe, le problème est toujours là et votre stress risque d'être encore pire. Si vous consommez trop d'alcool ou de drogue, cela risque aussi d'entraîner toutes sortes de problèmes de santé physique ou mentale.
Manger équilibré	Avec un régime alimentaire équilibré, vous serez plus fort physiquement et mentalement. Un tel régime fournit à votre corps l'énergie dont il a besoin pour connaître la réussite. Limitez votre consommation d'aliments à forte teneur en matières grasses ou en sucre et d'aliments transformés. Ce n'est pas toujours facile, surtout si vous vous alimentez principalement à la cafétéria ou si vous faites des économies en achetant des pâtes au fromage en boîte. Pour mieux manger, consultez le site Web suivant : <a href="https://www.canada.ca/fr/services/sante/alimentation-saine.html">https://www.canada.ca/fr/services/sante/alimentation-saine.html</a>
Faire de l'exercice	<p><i>L'une des meilleures manières de se détendre et d'éliminer le stress est de faire de l'exercice. C'est bon à la fois pour le corps et pour le cerveau. Les recherches montrent qu'il est essentiel, pour que l'exercice physique produise autant d'effet que possible, de faire 30 minutes d'exercice vigoureux par jour (course à pied, soccer, vélo stationnaire, aérobique, etc.). Si vous n'en êtes pas encore là, commencez par prendre de simples décisions, comme les suivantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Faites le trajet de votre domicile à l'école à pied. Faites la même chose quand vous allez retrouver vos amis.</i></li> <li>• <i>Descendez de l'autobus un ou deux arrêts avant votre destination ou stationnez votre véhicule un peu plus loin de l'établissement et faites le reste à pied.</i></li> <li>• <i>Quand vous avez le choix, prenez les escaliers.</i></li> <li>• <i>Au lieu d'aller prendre un café ou une boisson ensemble avec vos amis, allez faire une promenade ensemble.</i></li> </ul> <p><i>N'oubliez pas que l'idée est de faire l'exercice, non pas simplement pour perdre du poids ou ne pas grossir, mais aussi pour que votre corps, vos poumons, votre cœur, votre cerveau, etc. soient en bonne forme et le restent longtemps.</i></p>

STRATÉGIES UTILES	POURQUOI?
Dormir	<p>Pour être dans le meilleur état de santé physique et mentale, il faut bien dormir la nuit. L'idéal, pour la plupart des gens, est d'avoir entre huit et neuf heures de sommeil, mais c'est à vous de sentir ce qui vous convient. On a parfois l'impression, à l'université ou au collège, que les nuits blanches passées à réviser sont essentielles, mais en réalité il est plus efficace d'avoir une bonne nuit de sommeil et de réviser les principaux points le matin. Si vous avez des problèmes d'insomnie, peut-être qu'il faut que vous travailliez sur vos habitudes de sommeil. Il peut s'agir, par exemple, d'aller vous coucher et de vous lever à la même heure tous les jours, d'avoir une routine régulière avant d'aller vous coucher, d'éviter les écrans (télévision, ordinateur, tablette, téléphone, etc.) pendant au moins une heure avant de dormir, etc. Vous trouverez des conseils pour mieux dormir à l'adresse suivante : <a href="http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/">http://teenmentalhealth.org/product/healthy-sleeping/</a></p>
Gérer son temps	<p>Apprenez à organiser votre emploi du temps pour les devoirs et les autres responsabilités du quotidien. Cela vous aidera à renforcer votre productivité et à éviter de vous sentir dépassé par les événements. Quand on sait qu'on a le temps de faire tout ce qu'on a à faire, cela facilite la gestion du quotidien.</p>

