

La gestion du stress

Première partie

Qu'est-ce que le stress?

On entend par stress toute pression exercée sur votre capacité de satisfaire aux demandes.

Le stress résulte de toutes sortes de situations, par exemple :

- Bon nombre d'événements de la vie qui entraînent un changement (p. ex. un déménagement dans une autre ville ou un changement d'emploi). Ces changements peuvent être des sources de stress, même s'ils sont positifs.
- Le travail ou l'école peut causer du stress en raison des défis, des tâches difficiles et des échéances.
- Les conflits avec les amis, la famille et les collègues.
- Des préoccupations constantes concernant les finances et le logement.
- Vos propres pensées – par exemple en établissant des normes irréalistes à votre égard et en vous inquiétant excessivement de toutes sortes de choses.
- Les tracas quotidiens, comme être pris dans un embouteillage, rater l'autobus ou égarer ses clés. Autres situations comme la toxicomanie, une mauvaise nutrition, de mauvaises habitudes de sommeil et des problèmes de santé physique.

En réponse au stress prolongé, la chimie du corps et du cerveau subit un changement qui peut provoquer de nombreuses réactions physiques et mentales négatives.

Les recherches montrent que le stress chronique peut augmenter le risque de santé. Chez la personne qui a déjà eu un épisode de psychose, un excès de stress risque d'entraîner une rechute.

Pour gérer votre stress, il faut d'abord apprendre à le reconnaître.

Les symptômes de stress comprennent bon nombre de changements d'ordre mental, social et physique.

Figurent parmi les symptômes de stress courants les suivants :

- un sentiment d'épuisement et de fatigue;
 - de l'irritabilité et de l'anxiété;
 - des changements relativement à l'appétit ou aux habitudes de sommeil;
 - des maux de tête ou de la tension musculaire dans le dos et le cou;
- une consommation accrue d'alcool ou d'autres drogues peut aussi être une indication de stress.

Chaque personne réagit au stress à sa façon.

Apprenez à reconnaître les symptômes que vous manifestez quand vous éprouvez du stress. Surveillez ces symptômes. Quand vous les ressentez, essayez de réduire votre niveau de stress en mettant en pratique au moins une des stratégies décrites ci-dessous.

Stratégies de gestion du stress

Prévoir le stress – Gérer le stress en s'y préparant

En prévoyant le stress, vous pouvez vous préparer en conséquence et déterminer à l'avance la façon dont vous allez le contrôler.

Pour ce faire, vous pouvez vous y prendre de maintes façons.

a) La répétition

Cette stratégie est utile pour tout événement qui aura lieu prochainement et qui vous tracasse. Il pourrait s'agir d'une entrevue d'emploi ou d'une situation sociale quelconque où vous ne connaîtrez personne. Repassez l'événement dans votre tête et répétez ce que vous allez dire ou les comportements que vous adopterez dans le but de vous préparer en vue de l'événement.

b) La résolution de problèmes et la planification

En analysant les causes probables du stress, vous serez en mesure de planifier vos réactions aux formes vraisemblables de stress. Vous pourriez, par exemple, prendre des mesures pour atténuer la situation ou encore avoir recours à des techniques de gestion du stress.

Il est important de planifier formellement – rien ne sert de s'inquiéter d'une manière désorganisée – vous n'irez qu'à l'encontre du but recherché. Dans le cadre d'une de vos consultations, votre clinicien du Programme d'intervention précoce en psychose passera en revue avec vous la méthode structurée de résolution de problèmes.

c) L'évitement

Quand une situation risque d'être désagréable et de ne vous procurer aucun bienfait, vous auriez peut-être intérêt à simplement l'éviter. Toutefois, vous devriez être convaincu que c'est bel et bien le cas et que, ce faisant, vous n'évitez pas de faire face à des problèmes ou vous n'aggravez pas la situation en retardant l'inévitable.

La relaxation – Adapter sa réaction mentale et physique au stress

Grâce à la relaxation, vous pouvez vous calmer le corps et l'esprit et atténuer votre réaction au stress. Vous pouvez avoir recours à la relaxation de maintes façons.

a) Faire une pause

Permettez-vous de faire des activités calmes que vous aimez, par exemple aller faire une marche tranquille, lire un livre pour le plaisir ou prendre un bain chaud.

Trouvez des activités tranquilles et calmes que vous aimez et réservez-vous du temps pour vous y adonner régulièrement. Il peut vous être très utile de vous donner le temps de décompresser pour réduire le stress.

b) L'imagerie

Le recours à l'imagerie pour réduire le stress repose sur le principe selon lequel on peut utiliser son imagination pour recréer un lieu ou une scène propice à la détente.

Les scènes peuvent comprendre des images comme être étendu sur la plage dans une anse déserte. Vous pourriez « voir » des falaises, la mer et le sable autour de vous, « entendre » les vagues qui cassent sur les rochers, « sentir » le sel dans les airs et « ressentir » la chaleur du soleil et une légère brise sur votre corps. De même, vous pourriez admirer un paysage montagnard ou nager dans une piscine tropicale, entre autres. Vous finirez par découvrir les images qui fonctionnent le mieux pour vous.

L'imagerie vous permet de remplacer une expérience réelle par des scènes issues de votre imagination. Votre corps réagit à ces scènes imaginaires pratiquement comme si elles étaient réelles. Utilisez l'endroit imaginaire comme refuge contre le stress et la pression.

c) La relaxation musculaire progressive

Il s'agit d'une technique physique de relaxation du corps quand les muscles sont tendus. Cette technique peut vous permettre d'éprouver moins de stress.

L'objet de la relaxation musculaire progressive, c'est de contracter le plus possible un groupe de muscles. Il faut garder les muscles en état de tension extrême pendant quelques secondes, puis les relâcher à leur état antérieur. Enfin, vous les détendez consciemment le plus possible.

Vous pouvez utiliser cette technique avec n'importe quel groupe de muscles, ou chacun des groupes musculaires, selon ce que vous voulez, soit détendre une seule région ou le corps au complet.

Mettez à l'essai la technique de relaxation musculaire progressive en faisant un poing et en serrant la main pendant quelques secondes. Détendez ensuite la main à sa tension antérieure, puis détendez-la consciemment de sorte qu'elle soit le plus détendue possible. Vous devriez alors ressentir une relaxation musculaire profonde.

Dans la deuxième partie, on décrit d'autres stratégies de gestion du stress.