

# Comment vaincre le stress

Contrôlez-vous le stress dans votre vie de tous les jours ou vous submerge-t-il ? Vous est-il arrivé de vous sentir éreinté(e) ou au désespoir face à des situations qui vous semblent absolument insurmontables ? Il est impossible de prévoir à l'avance les circonstances qui se présenteront un jour donné et le stress qui les accompagne est tout aussi inéluctable ; il s'agit tout simplement des réponses de l'organisme au changement.

Le stress ne se voit pas directement, mais il se sent et son influence se ressent sur notre santé physique et émotionnelle. On peut apprendre à tirer parti du stress de manière positive et créative.

Le stress prend différentes significations selon les personnes. Supposons que vous dormiez et n'avez pas conscience du stress. Pourtant, après une journée mouvementée, vous êtes encore stressé(e). Le cœur doit continuer à pomper, le système digestif poursuit son travail et même le cerveau continue de rêver. Ce n'est que lorsque le corps n'est plus obligé de changer ou de réagir que le stress disparaît.

Toute activité ou situation, qui exigent de vous un changement, peuvent être source de stress. Bon nombre de ces événements sont imprévus et toutes les situations stressantes ne sont pas toujours tristes ou déprimantes. Même les occasions joyeuses, comme par exemple Noël, des mariages, un nouvel emploi ou encore un déménagement peuvent occasionner le stress.

## Les causes principales

### EXTERNES

- 1) incertitude et changement
  - crainte des forces extérieures
  - trop de changement en trop peu de temps
- 2) milieu de travail/à l'école
  - quantité de travail et de responsabilités
  - conflit avec l'autorité, d'autres
- 3) questions de survie
  - argent, logement, nourriture, habillement

Nancy Larmer



### INTERNES

- 4) situations familiales
- 5) conflit interpersonnel
- 6) stress secondaire provenant d'une relation étroite avec quelqu'un en proie à un stress profond
- 7) incertitude face à son rôle et à son avenir

Les sources internes du stress sont souvent plus complexes que les sources externes, mais dans un cas comme dans l'autre, on a atteint le point de non-retour et le monde qui nous entoure a changé. De ce fait, il nous faut changer et la seule et unique chose que l'on puisse changer est nous-mêmes. On ne peut pas changer l'autre personne, et il n'est pas toujours possible de changer la situation. Prendre conscience de ce fait, quoiqu'on en pense, constitue déjà un grand pas en avant et permet d'utiliser le stress de manière positive.

Comment reconnaître le stress chez nous-mêmes ou ceux qui nous entourent ? Existe-t-il des symptômes reconnaissables qui puissent servir d'indicateurs ? Les signes émotionnels incluent l'irritabilité, l'excitabilité, la dépression et la tristesse, des difficultés de concentration, un comportement impulsif et un besoin incontrôlable de pleurer, de s'enfuir ou de se cacher. Les symptômes physiques incluent la fatigue, un changement d'appétit, des maux de tête, des ulcères, le rhume des foins, une faiblesse, des vertiges ou des sursauts au moindre bruit.

Que faire pour affronter le stress de manière plus créative ? Faire face sous-entend de s'adapter tous les jours à une situation stressante en utilisant ces outils : des repas équilibrés et une consommation limitée de caféine, de sel, de sucre et de denrées à base

d'hydrate de carbone (que l'on trouve dans les beignes, la pâtisserie et les aliments sans apport nutritif) ; la détente, les exercices, dormir suffisamment ; des activités de loisirs variées et la décision consciente d'organiser son temps et ses ressources physiques.

Il est primordial d'estimer de manière réaliste le temps dont on dispose et de se fixer des blocs de temps bien précis pour des tâches difficiles ou ingrates. Si l'on ne parvient pas à organiser son temps de manière efficace, il n'est pas possible d'organiser sa vie sans un surcroît de stress. Il s'agit de se prendre en main, de dire carrément "non" et de tenir bon lorsque l'on sait qu'il est impossible ou que l'on n'a pas le temps de prendre des responsabilités supplémentaires.

Quelques conseils pouvant aider à résoudre les conflits et le stress chez soi : se réserver du temps pour soi-même, essayer de parler de ce qui ne va pas, soit avec les personnes impliquées, soit avec un(e) ami(e) neutre, se fixer de petites foulées pour atteindre ses objectifs, et enfin, essayer de pardonner chaque mois à sa famille et à ses ami(e)s une habitude qui nous dérange.

Avoir le contrôle de son environnement suppose d'être maîtresse ou maître de sa journée, de sa semaine et de son mois, de se fixer des objectifs réalistes et de prévoir des succès et des échecs. Lorsque l'on sent que l'on a bien en main au moins une part de sa destinée, on peut alors évaluer les situations stressantes dans leur contexte. Il n'est pas bon d'essayer d'éliminer le stress ; par contre, on peut en faire une expérience positive pour tous et particulièrement pour soi-même. Le stress c'est le sel de la vie ; servez-vous en de manière créative.

Nancy Larmer est une conseillère des organisations rurales auprès de la succursale des Organisations et services ruraux du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.