



**Comment éviter
l'émergence du STRESS?**



But de la conférence

Le but de la conférence est de regarder les mécanismes qui sous-tendent le stress.



Sujets traités

- Qu'est-ce que le stress?
- Les mécanismes du stress
- Comment gérer le stress
- Des moyens efficaces pour le conter

Stress





Constats...

En 1998, près de la moitié des adultes canadiens âgés de 25 à 44 ans ont dit se sentir prisonniers de la routine quotidienne. Plus de la moitié s'inquiétaient de ne pas avoir assez de temps à consacrer à leur famille et à leurs amis. Le **stress** causé par le manque de temps atteignait son paroxysme chez le quart des hommes mariés et chez plus du tiers des femmes mariées qui travaillaient à temps plein tout en ayant des enfants à la maison.

Statistiques

Au Québec :

- Plus de 12 % de la population travaille + de 50 heures par semaine
- Plus de 50 % de la population se dit trop stressée
- 25 % des gens ne prennent pas le temps de prendre leur petit déjeuner

Suite...

- 50 à 75 % des gens consultent un médecin pour leur parler de leur situation critique face au stress
- En 2005, 53 % des employés de plaignent d'épuisement causé par le stress par rapport à 39 % en 1995 et cela continue d'augmenter

Mécanisme du stress

- Le rythme cardiaque s'emballé.
- Le tonus musculaire et le taux de sucre s'effondrent.
- L'organisme tentera de s'adapter.
- Le système nerveux envoie un message à l'hypothalamus.
- Il agira sur la glande médullosurrénale et libère l'adrénaline.
- Augmentation du débit du rythme cardiaque afin d'oxygéner les muscles et les tissus, libérant du sucre et des graisses par le foie.
- Les pupilles se dilatent.

suite...

Suite...

- L'organisme est en position d'alarme.
- Phases naturelles de sécrétion d'hormones: l'endorphine aux vertus apaisantes, le cortisol, la dopamine, la sérotonine et les hormones sexuelles.
- Si le stress perdure et que l'organisme est incapable de faire face aux dépenses énergétiques, on passe au stade d'épuisement.
- Les défenses immunitaires perdent du terrain, rendant sensible aux agressions extérieures.
- La soupape de sécurité explose : fatigue, colère, dépression apparaissent.
- Ce qui créera des réactions en spirale.



Les précurseurs du stress

- Charges et responsabilités trop lourdes
- Le système nerveux déséquilibré
- L'enracinement de la routine au quotidien sous tous ses axes
- Manque d'ancrage
- Les habitudes de vie pas toujours saines
- Pertes d'énergie lors des transactions et échanges avec les gens de notre entourage (travail, social, familial) pas toujours intéressants et valorisants
- L'alimentation
- Le manque d'exercice



Quelques moyens pour s'en sortir...

Quelques autres solutions efficaces

- Calme, détente
- Dormir
- Amusement
- Relation sexuelle
- Garder son cœur d'enfant
- Apprendre à mieux respirer
- Cours de yoga, de méditation ou de relaxation
- Lecture positive
- **Être** au lieu de toujours vouloir avoir ou paraître
- Lâcher prise

D'autres trucs pour réduire le stress

- Chantez une chanson que vous aimez.
- Donnez-vous du temps pour vous habituer à un changement majeur avant d'en vivre un autre.
- Prenez le temps de revivre un moment heureux de votre vie.
- Embrassez vos enfants et vos proches, dites-leur que vous les aimez.
- Écoutez votre musique préférée.
- Arrivez toujours 10 à 15 minutes avant un rendez-vous.
- Marchez, courez, faites une activité sportive que vous aimez.
- Évitez le tabac ou toute drogue récréative.

Suite...

- Éliminez ou réduisez les quantités de caféine et de sucre dans votre régime alimentaire.
- Concevez les «échecs» comme des expériences valables plutôt que des obstacles.
- Soyez gentil et calme avec votre entourage.
- Parlez moins, écoutez davantage.
- Allez voir des spectacles, théâtre, concert qui vous font rêver et détacher de vos problèmes.
- Suivez un cours qui vous a toujours tenté de faire, autorisez-vous!
- Apprendre à dire non sans avoir peur de décevoir ou faire de la peine.
- Respectez vos limites.

Suite...

- Frappez des balles de tennis ou de golf, lancez des ballons.
- Évitez la compagnie de ceux qui vous dénigrent.
- Observez les poissons dans un aquarium.
- Appréciez la nature : la pluie qui tombe, un coucher de soleil, le feu d'un foyer, le vent qui balaie, le calme de l'eau d'un lac ou des rapides d'une rivière, une tombée de neige...
- Pleurez sans vous appitoyer sur votre sort.
- Ne résitez pas au changement.

Suite...

- Vivez une journée à la fois et le moment présent.
- Prenez le temps de manger.
- Prenez des vacances reposantes sans vous mettre de la pression.
- Laissez le travail au bureau et laissez votre vie familiale à la maison.
- Faites-vous des doubles de clés ou autres afin d'éviter des inquiétudes.
- Faites de la musique, jouez un instrument quelconque.
- Évitez de parler trop longuement au téléphone ou passer trop de temps sur l'ordinateur.
- Prenez régulièrement des bains.

Finalem...ent...

- Caressez et donnez de l'affection à vos enfants ou proches, même aux animaux.
- Débranchez le téléphone et regardez un bon film.
- Faites des changements à la maison : déménagez meubles, repeindre, etc.
- Mettez en œuvre vos talents : peindre, tricoter, écrire, etc.
- Avant de vous coucher, faites la rétroaction des belles choses accomplies dans votre journée.
- Riez et ayez un peu plus le sens de l'humour.
- Priez, méditez, remerciez (Dieu) comme vous le concevez!



**Comment éviter
l'émergence du STRESS?**

