



# Les premières étapes de la gestion du stress

---

## Aperçu de la trousse

Tout le monde s'entend pour dire que la vie est stressante. Divers problèmes de santé, y compris le risque accru de maladies du cœur, sont liés à un degré de stress trop élevé. Voilà pourquoi la gestion du stress est un élément important du programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC). En apprendre sur le stress et sur les façons de le gérer contribuera à améliorer votre santé physique et votre santé affective ainsi que votre qualité de vie en général.

Si vous essayez de maîtriser votre poids, il est d'autant plus important que vous appreniez des techniques de gestion du stress, car ce dernier peut parfois vous amener à trop manger ou à cesser de suivre votre régime alimentaire ou votre programme d'exercice.

Le CPRIC propose une série complète de trousse éducatives portant sur des sujets liés à la gestion du stress et à la santé affective. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Savoir comment le corps réagit au stress.
- Étape n° 2.** Apprendre à reconnaître les sources et les symptômes de stress dans votre vie.
- Étape n° 3.** Utiliser une fiche de stress pour suivre les situations qui vous stressent.

## Étape n° 1

# Savoir comment le corps réagit au stress

---

Le stress est un processus qui comporte deux éléments : la cause et l'effet.

La *cause*, c'est le « stresser ». Celui-ci peut être réel ou imaginaire. La plupart des situations qui nous préoccupent dans la vie – les stresser – ne se concrétisent jamais. La source du stress peut être d'ordre social, psychologique ou physique. Voici quelques exemples de stresser.

### Stresser sociaux

- Rapports avec les amis et la famille
- Rapports avec son patron ou ses collègues
- Contraintes de temps
- Exigences et attentes des autres

### Stresser psychologiques

- Sentiments
- Craintes
- Décisions
- Ennui
- Frustrations
- Confiance ou estime de soi

### Stresser physiques

- Bruit
- Temps (trop chaud; trop froid)
- Circulation routière
- Surpeuplement
- Lumière ou obscurité excessive
- Problèmes de santé
- Manque de sommeil

L'*effet* que le stresser a sur vous, c'est la « réaction au stress », qu'on appelle aussi la réaction « de combat ou de fuite ». Quand vous faites face à un stresser, votre corps subit une série de changements physiques qui vous aident soit à combattre le stresser, soit à le fuir. Ces changements sont complexes et mettent en jeu le système nerveux et le système endocrinien (hormones).

Voici quelques-unes des réactions physiques courantes au stress :

- Accélération du rythme cardiaque
- Respiration rapide
- Hausse de la tension artérielle
- Augmentation de la température corporelle et transpiration accrue
- Tension musculaire qui donne la chair de poule et qui fait redresser les poils
- Augmentation du taux de glucose sanguin qui sert de source d'énergie
- Dilatation des pupilles pour améliorer la vue
- Écoulement de sang vers les muscles et le foie (froid aux mains et aux pieds)
- Coagulation sanguine accrue comme moyen de protection en cas de blessure

Les premiers êtres humains comptaient sur la réaction « de combat ou de fuite » pour survivre. Aujourd'hui, pour survivre à la plupart des situations stressantes, il n'est pas nécessaire de réagir d'une telle façon. En fait, de nos jours, on a plutôt tendance à laisser les stresseurs s'accumuler ou devenir excessifs avant de prendre les mesures qui s'imposent. Malheureusement, si vous ne gérez pas le stress, celui-ci peut nuire à votre santé ainsi qu'à votre bien-être. On croit d'ailleurs qu'il augmente le risque de maladies du cœur.

### Une gamme continue de sentiments

Toutes les formes de stress ne sont pas mauvaises. En effet, sans un certain degré de stress, nous n'accomplirions rien dans la vie – il n'y aurait aucune raison de sortir du lit le matin. Il faut une certaine quantité de stress pour s'épanouir et relever des défis. La gestion du stress a pour but, entre autres, de nous amener à ne pas toujours considérer le stress comme *négatif* et nuisible, mais bien de le concevoir – dans la mesure du possible – comme un élément *positif*, inévitable et nécessaire.

Les sentiments se situent sur une gamme.

←Positif		Négatif→	
<i>Excitation</i>	<i>Stress</i>	<i>Anxiété</i>	<i>Dépression</i>
←-----→			
Mis au défi	Tracassé	Destructeur	Dépression nerveuse
Motivé	Pressé	Au désespoir	Malade physiquement
Inspiré	Incertain	Tendu	Accidentéiste
Productif	Stimulé	Replié sur soi	Suicidaire
Créatif	Sous pression		

- *L'excitation* est, la plupart du temps, un sentiment positif. C'est une façon de réagir à un défi. Quand vous vous trouvez devant une situation pour laquelle vous êtes bien préparé, vous éprouvez de l'excitation à l'idée d'une bonne expérience. Vous pourriez tout à coup ressentir un regain d'énergie, une accélération du rythme cardiaque ou des

« papillons » dans l'estomac. Vous pourriez même vous sentir à la fois excité et nerveux.

- Le *stress*, c'est l'impression d'être dépassé par les événements. Si un défi se présente, vous pourriez vous croire capable de le relever si seulement vous aviez plus de temps pour vous préparer. Il se peut que vous ayez peur d'échouer ou de décevoir quelqu'un, peut-être vous-même. Vous pourriez commencer à ressentir une pression qui vous pousse à travailler plus dur, à mieux réussir ou à atteindre la perfection. Vous devenez tendu et irritable; vous avez mal à la tête et vous avez des nœuds dans l'estomac.

***Dès l'apparition des premiers signes d'excitation ou de stress, prenez les mesures nécessaires pour prévenir les sentiments négatifs.***

- *L'anxiété* se fait sentir quand vous envisagez une mauvaise situation et que vous croyez ne pas pouvoir y faire face. Vous commencez par vous préoccuper de la situation de plus en plus jusqu'à ce que vous ne pensiez qu'à cela.
- La *dépression* se situe à l'autre extrémité de la gamme des sentiments. Les personnes déprimées perçoivent constamment la vie comme menaçante et dangereuse. Elles commencent par perdre tout espoir d'arriver à maîtriser ces menaces et peuvent devenir léthargiques et avoir l'impression qu'elles ne parviendront jamais à changer quoi que ce soit. Elles cessent de lutter et sont convaincues qu'elles ne sont bonnes à rien.

***Quand on est dépressif, il faut avoir recours aux services d'un professionnel.***

### **Le stress et les maladies du cœur**

Il y a deux principaux types de stress qui augmentent le risque de maladies du cœur, soit :

- 1) Les situations stressantes qui vous mettent en colère, qui vous rendent hostile ou agressif ou qui vous font perdre votre sang-froid;
- 2) Les situations stressantes dans lesquelles vous avez l'impression d'avoir perdu la maîtrise de vos émotions.

Apprendre à gérer ce genre de situations stressantes peut contribuer à réduire le risque d'avoir une maladie du cœur ou le risque d'aggraver votre état si vous êtes déjà atteint d'une telle maladie.

## Étape n° 2

# Apprendre à reconnaître les sources et les symptômes de stress dans votre vie

---

Il est clair que chacun vit le stress différemment. En effet, votre façon de réagir à un stresser dépend de la mesure dans laquelle vous trouvez celui-ci stressant. Par exemple, ce qui peut paraître très stressant pour votre voisin peut n'être aucunement stressant pour vous. Les stressers peuvent être positifs ou négatifs. Une promotion au travail ou la naissance d'un bébé sont des exemples de stressers positifs.

Songez aux six derniers mois. Indiquez, ci-dessous, des exemples de stressers positifs et de stressers négatifs qui sont survenus dans votre vie durant cette période.

### *Mes stressers positifs*

- 
- 
- 

### *Mes stressers négatifs*

- 
- 
- 

## Sources de stress

Les grands événements de la vie causent du stress. Bien que vous soyez en mesure de surmonter un événement important, une série d'événements qui se produisent sur une courte période de temps peut poser un problème grave. Passez en revue la liste d'événements importants de la vie ci-dessous. Cochez tous ceux qui sont survenus dans votre vie au cours des douze derniers mois. Veuillez noter que certains des événements sont dépendants de votre volonté tandis que d'autres ne le sont pas.

### *Événements importants de la vie*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nouvel emploi                                 | <input type="checkbox"/> Commencer l'école ou obtenir son diplôme |
| <input type="checkbox"/> Divorce ou séparation                         | <input type="checkbox"/> Retraite                                 |
| <input type="checkbox"/> Blessure ou maladie grave                     | <input type="checkbox"/> Maladie grave dans la famille            |
| <input type="checkbox"/> Mariage                                       | <input type="checkbox"/> Grossesse ou naissance d'un enfant       |
| <input type="checkbox"/> Congédiement ou mise à pied                   | <input type="checkbox"/> Versements hypothécaires élevés          |
| <input type="checkbox"/> Mort d'un membre de la famille                | <input type="checkbox"/> Problèmes d'ordre sexuel                 |
| <input type="checkbox"/> Forclusion                                    | <input type="checkbox"/> Mort d'un ami intime                     |
| <input type="checkbox"/> Changement important sur le plan financier    | <input type="checkbox"/> Difficultés au travail                   |
| <input type="checkbox"/> Changement important sur le plan des affaires | <input type="checkbox"/> Enfant qui quitte la maison              |
| <input type="checkbox"/> Ennuis avec les beaux-parents                 | <input type="checkbox"/> Changement de résidence important        |
| <input type="checkbox"/> Cesser de fumer ou de boire                   | <input type="checkbox"/> Nouvel emploi du conjoint                |
| <input type="checkbox"/> Recevoir une reconnaissance importante        |   |

Nombre total d'événements importants de la vie au cours des douze derniers mois.

*Interprétation : Si, au cours de la dernière année, vous avez vécu au moins un des événements importants de la vie, vous auriez intérêt à apprendre des techniques de gestion du stress.*

## **Symptômes du stress**

Le stress chronique – c’est-à-dire le stress qui ne disparaît pas – peut entraîner des problèmes de santé, lesquels peuvent être liés à des symptômes physiques ou affectifs du stress. Passez en revue la liste de vérification ci-dessous pour déterminer si vous manifestez l’un des symptômes courants du stress. Cette activité pourrait aussi vous aider à décider si vous pourriez bénéficier de la participation à un programme de gestion de stress.

Il est important de noter que le stress n’est pas la seule cause possible de ces problèmes de santé. Discutez avec votre médecin de tout problème qui persiste.

### **Évaluation du stress**

Veillez encercler le numéro qui représente le mieux la fréquence à laquelle vous manifestez les symptômes ci-dessous.

- 1 = Jamais
- 2 = Rarement (plus d’une fois en six mois)
- 3 = À l’occasion (plus d’une fois par mois)
- 4 = Très souvent (plus d’une fois par semaine)
- 5 = Constamment (presque tous les jours ou tous les jours)

	<b>Jamais</b>	<b>Rarement</b>	<b>À l’occasion</b>	<b>Très souvent</b>	<b>Constamment</b>
<i>Maux de tête de tension</i>	1	2	3	4	5
<i>Migraines</i>	1	2	3	4	5
<i>Maux de ventre</i>	1	2	3	4	5
<i>Augmentation de la tension artérielle</i>	1	2	3	4	5
<i>Mains ou pieds froids</i>	1	2	3	4	5
<i>Acidité dans l’estomac</i>	1	2	3	4	5
<i>Respiration superficielle et rapide</i>	1	2	3	4	5
<i>Diarrhée</i>	1	2	3	4	5
<i>Palpitations cardiaques</i>	1	2	3	4	5
<i>Mains tremblantes</i>	1	2	3	4	5
<i>Rots</i>	1	2	3	4	5
<i>Flatulences</i>	1	2	3	4	5
<i>Envie impérieuse d’uriner</i>	1	2	3	4	5
<i>Pieds ou mains en sueur</i>	1	2	3	4	5
<i>Peau huileuse</i>	1	2	3	4	5
<i>Fatigue/épuisement</i>	1	2	3	4	5

	<b>Jamais</b>	<b>Rarement</b>	<b>À l'occasion</b>	<b>Très souvent</b>	<b>Constamment</b>
<i>Essoufflement</i>	1	2	3	4	5
<i>Soupirs</i>	1	2	3	4	5
<i>Bouche sèche</i>	1	2	3	4	5
<i>Mal de dos</i>	1	2	3	4	5
<i>Raideur des muscles du cou</i>	1	2	3	4	5
<i>Grincement des dents ou mâchoire serrée</i>	1	2	3	4	5
<i>Mal à la mâchoire</i>	1	2	3	4	5
<i>Constipation</i>	1	2	3	4	5
<i>Serrement de poitrine</i>	1	2	3	4	5
<i>Étourdissement</i>	1	2	3	4	5
<i>Nausées ou vomissements</i>	1	2	3	4	5
<i>Troubles menstruels</i>	1	2	3	4	5
<i>Taches sur la peau</i>	1	2	3	4	5
<i>Colite</i>	1	2	3	4	5
<i>Asthme</i>	1	2	3	4	5
<i>Indigestion</i>	1	2	3	4	5
<i>Hyperventilation</i>	1	2	3	4	5
<i>Arthrite</i>	1	2	3	4	5
<i>Éruption cutanée</i>	1	2	3	4	5
<i>Allergie</i>	1	2	3	4	5
<i>Dysfonction sexuelle</i>	1	2	3	4	5
<i>Troubles du sommeil</i>	1	2	3	4	5
<i>Retrait social</i>	1	2	3	4	5
<i>Comportement hostile</i>	1	2	3	4	5
<i>Abus d'alcool ou d'autres drogues</i>	1	2	3	4	5
<i>Usage du tabac excessif ou compulsif</i>	1	2	3	4	5
<i>Douleur inexplicable</i>	1	2	3	4	5
<i>Suralimentation</i>	1	2	3	4	5
<i>Agitation</i>	1	2	3	4	5
<i>Indécision</i>	1	2	3	4	5
<i>Perte de mémoire</i>	1	2	3	4	5
<i>Manque d'organisation</i>	1	2	3	4	5
<i>Difficulté liée à l'emploi</i>	1	2	3	4	5
<i>Difficulté à se concentrer</i>	1	2	3	4	5
<i>Se ronger les ongles</i>	1	2	3	4	5
<i>Tortiller une mèche de cheveux</i>	1	2	3	4	5
<i>Dans la lune</i>	1	2	3	4	5

	<b>Jamais</b>	<b>Rarement</b>	<b>À l'occasion</b>	<b>Très souvent</b>	<b>Constamment</b>
<i>Dépression</i>	1	2	3	4	5
<i>Irritabilité</i>	1	2	3	4	5
<i>Rire nerveux</i>	1	2	3	4	5
<i>Pleurer facilement</i>	1	2	3	4	5
<i>Cauchemars</i>	1	2	3	4	5
<i>Soupçons</i>	1	2	3	4	5

*Interprétation : Additionnez les numéros encadrés pour calculer votre note globale.*

*Note globale :* \_\_\_\_\_

75 ou moins	Symptômes légers
76-100	Symptômes modérés
101-150	Symptômes élevés
Plus de 150	Symptômes excessifs



## Étape n° 3

### Utiliser une fiche de stress pour suivre les situations qui vous stressent

---

Avant d'apprendre à mieux gérer votre stress, il est utile de déterminer ce qui vous cause du stress (vos « stressseurs ») et comment vous vous sentez quand vous êtes sous pression. Tâchez de définir les situations qui, dans votre vie, vous rendent tendu et anxieux. Prêtez attention à la façon dont votre organisme réagit au stress (votre « réaction au stress »). Vous pourriez remarquer des tendances qui se répètent.

- Où et quand êtes-vous le plus susceptible d'éprouver du stress?
- Ressentez-vous plus de stress un jour particulier de la semaine ou à un moment particulier de la journée?
- Associez-vous certaines personnes à vos situations stressantes?
- Comment réagissez-vous au stress?

Après avoir cerné vos sources de stress et la façon dont vous réagissez à celui-ci, vous apprendrez à évaluer vos techniques de gestion du stress et à trouver des façons qui vous permettront de mieux gérer la situation à l'avenir.

Utilisez la fiche de stress pour noter les situations stressantes que vous vivez dans une semaine. Inscrivez chacune des situations séparément. Pour que les données soient plus précises, il est préférable de consigner les renseignements chaque fois que vous éprouvez du stress ou de décrire vos sentiments toutes les heures ou toutes les deux heures pendant le jour. Il vous serait peut-être utile de faire des copies de la fiche avant de la remplir. Consultez l'exemple fourni.

## Fiche de stress CPRIC

### **Instructions**

- **Jour/Date** – Quand vous êtes-vous senti stressé? Pour chaque jour, indiquez la date.
- **Heure** – Notez chaque situation stressante et l’heure à laquelle vous l’avez vécue.
- **Agent déclencheur** – Quel événement au juste a semblé vous causer du stress? Il peut s’agir d’un geste posé par une autre personne, d’une idée que vous avez eue, d’une nouvelle situation ou de tout ce qui se produit immédiatement avant que vous ressentiez un plus grand stress.
- **Réaction** – Quels sentiments particuliers le stress a-t-il suscités en vous? Décrivez du mieux que vous le pouvez vos réactions physiques (changements survenus dans votre corps), affectives (idées et sentiments) et comportementales (actions) au stress.
- **Intensité** – Quel degré de stress avez-vous ressenti? Évaluez l’intensité sur une échelle de 1 (très peu de stress) à 10 (beaucoup de stress).
- **Durée** – Pendant combien de temps avez-vous éprouvé le stress avant de redevenir calme? Enregistrez le temps (secondes, minutes, heures) qui s’écoule avant que le stress disparaisse et que vous soyez redevenu calme.

<i>Jour/Date</i>	<i>Heure</i>	<i>Agent déclencheur</i>	<i>Réaction</i>	<i>Intensité</i>	<i>Durée</i>
<i>Exemple:</i> Lundi 98-01-19	Heure : 7 h 45 Heure : 9 h 30 Heure : 17 h	Circulation dense Échéance de projet Enfant malade	Devenu en colère Eu des palpitations cardiaques Désespéré	7 8 8	30 min 45 min 60 min
Lundi __-__-__	Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____				
Mardi __-__-__	Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____				
Mercredi __-__-__	Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____				
Jeudi __-__-__	Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____				
Vendredi __-__-__	Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____				
Samedi __-__-__	Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____				
Dimanche __-__-__	Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____ Heure : ____				

# Les premières étapes de la gestion du stress

---

## Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Donnez des exemples de stressseurs positifs et de stressseurs négatifs qui sont survenus dans votre vie au cours des six derniers mois.

*Mes stressseurs positifs*

- 
- 
- 

*Mes stressseurs négatifs*

- 
- 
- 

- Comptez le nombre total d'événements importants de la vie que vous avez vécus au cours des douze derniers mois.

*Événements importants de la vie* = \_\_\_\_\_

- Calculez la note concernant la fréquence à laquelle vous éprouvez des symptômes de stress.

*Note d'évaluation du stress* = \_\_\_\_\_

- Complétez les énoncés de la section intitulée *Vérifiez vos connaissances* pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.
- Remplissez la fiche de stress, à la troisième étape, pendant une semaine.

### *Vérifiez vos connaissances*

1. La \_\_\_ est stressante.
2. La cause du stress s'appelle le \_\_\_\_\_.
3. L'effet du stressseur sur vous s'appelle la \_\_\_\_\_.
4. Quand on est exposé au stress, le corps subit des changements physiques qui mettent en jeu le système \_\_\_\_\_ et le système endocrinien (hormones).
5. Les premiers êtres humains comptaient sur la réaction de « \_\_\_\_\_ ou de \_\_\_\_\_ » pour survivre.
6. On croit que le stress contribue au risque de maladies \_\_\_\_\_.
7. Toutes les formes de stress ne sont pas \_\_\_\_\_.
8. L'\_\_\_\_\_ se fait sentir quand vous envisagez une mauvaise situation et que vous croyez ne pas pouvoir y faire face.
9. Quand on est \_\_\_\_\_, il faut avoir recours aux services d'un professionnel.
10. Les situations stressantes qui vous mettent en \_\_\_\_\_ ou qui vous rendent hostile augmentent votre risque de maladies du cœur.
11. \_\_\_\_\_ vit le stress différemment.
12. Si, au cours de la dernière année, vous avez vécu au moins un des \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ de la vie, vous auriez intérêt à apprendre des techniques de gestion du stress.

*Réponses : 1) vie; 2) stresseur; 3) réaction au stress; 4) nerveux; 5) combat/ fuite; 6) du cœur; 7) mauvaises; 8) anxiété; 9) dépressif; 10) colère; 11) chacun; 12) événements importants.*

**Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.**

