



Surmonter le stress

Aperçu de la trousse

Chaque personne réagit différemment au stress. Certaines personnes ont une « réaction de fuite » alors que d'autres ont une « réaction de lutte ». La réaction de fuite consiste à espérer que le problème disparaisse de lui-même ou à s'éloigner de la situation stressante. La réaction de lutte consiste à essayer de régler le problème le plus vite possible, malgré les inquiétudes et les tourments éprouvés.

Il n'y a pas une réaction meilleure que l'autre. Chacune comporte des avantages et des inconvénients. Un mélange des deux est sans doute la meilleure approche. L'important est de choisir une réaction qui convient à la situation. Le fait de savoir comment vous êtes susceptible de réagir à une situation stressante vous aidera à déterminer les meilleures façons de réduire et de gérer le stress dans votre vie. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

Étape n° 1. Apprendre à reconnaître son style de gestion du stress

Étape n° 2. Apprendre à éviter les situations stressantes, à les modifier et à s'y adapter

Étape n° 3. Rédiger son contrat de gestion du stress

Étape n° 1

Apprendre à reconnaître son style de gestion du stress

Les chercheurs ont découvert qu'il existe deux types de réaction au stress : la réaction de fuite et la réaction de lutte. Les deux peuvent aider à réduire le stress. Laquelle correspond le plus à votre façon de surmonter le stress? Connaissez-vous d'autres personnes qui ont ces réactions?

Réactions de fuite

- vouloir se distancier du problème
- bloquer le stress
- se replier sur soi
- espérer que le problème disparaisse

Réactions de lutte

- poser beaucoup de questions
- s'inquiéter et se tourmenter
- s'inquiéter des situations que l'on ne peut maîtriser
- travailler fort et persévérer

Vous trouverez ci-dessous une liste des avantages et des inconvénients associés à ces deux réactions. Nommez d'autres avantages et inconvénients à l'aide d'exemples tirés de votre propre expérience.

La réaction de fuite

Avantages

- Beaucoup de problèmes se résolvent d'eux-mêmes.
- L'évitement est efficace lors d'un stress bref.
-
-

Inconvénients

- Certains problèmes nécessitent que l'on agisse.
- Les personnes qui adoptent une réaction de fuite ne sont pas toujours prêtes à surmonter une crise importante.
- Les personnes qui adoptent une réaction de fuite sont souvent peu conscientes de leurs symptômes physiques du stress.
-
-

La réaction de lutte

Avantages

- Le fait d'agir aide la personne à se sentir maître de la situation.
- Les personnes qui adoptent une réaction de lutte réussissent mieux à surmonter le stress à long terme.
- Les personnes qui adoptent une réaction de lutte sont habituellement conscientes de leurs symptômes physiques du stress.
-

Inconvénients

- Lors de situations difficiles, les personnes qui adoptent une réaction de lutte se font du mauvais sang et se mettent en colère.
- L'épuisement guette les personnes qui se poussent sans cesse (travailler fort et persévérer) ainsi que celles avec qui elles vivent ou travaillent.
-
-

Conseils pour gérer le stress :

Personnes qui ont une réaction de fuite

- Adonnez-vous à la méditation, à la lecture ou à un passe-temps, faites une longue marche ou prenez un bain chaud pour vous détendre et réduire le stress.
- Apprenez à reconnaître vos réactions physiques au stress.
- Demandez de l'aide – d'un conseiller ou d'un groupe de soutien – durant une crise importante.

Personnes qui ont une réaction de lutte

- Faites des activités qui exigent de la concentration, comme le tennis, au lieu de faire des activités qui vous permettent de ressasser vos soucis, comme la marche ou la natation.
- Utilisez des techniques de résolution de problèmes qui vous aident à maîtriser vos pensées.

Étape n° 2

Apprendre à éviter les situations stressantes, à les modifier et à s'y adapter

Pour chaque situation stressante, il y a trois réactions possibles : on peut l'éviter, la modifier ou s'y adapter. L'un des objectifs de la gestion du stress est de choisir une réaction qui convient à la situation.

Éviter les situations stressantes

Il n'est pas toujours possible d'éviter complètement le stress, mais vous devez connaître vos options et *faire votre possible pour éviter le stress inutile*. Vous pourriez ainsi réduire la fréquence à laquelle vous devez surmonter des situations stressantes.

Pouvez-vous :

- éviter les endroits bruyants?
- éviter les températures extrêmes?
- éviter les changements inutiles (prenez une décision et respectez-la)?
- éviter quelqu'un qui vous exaspère?
- quitter le travail ou la maison plus tôt pour éviter la circulation?
- vous éloigner d'une situation stressante (et y retourner seulement une fois que vous avez l'esprit clair)?
- éviter de parler d'un sujet particulier?

Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous pourriez éviter.

1.

Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous ne pouvez pas éviter.

1.

Modifier les situations stressantes

Si vous ne pouvez pas éviter une situation stressante, *vous pouvez peut-être la modifier de manière à créer un résultat plus positif*. Cela exige une certaine planification. Essayez d'anticiper les situations stressantes et ayez un plan d'action pour les surmonter.

Pouvez-vous :

- porter des bouchons d'oreille ou des écouteurs pour bloquer le bruit?
- vous habiller en fonction de la température?
- modifier votre trajet pour éviter la circulation?
- modifier vos objectifs pour qu'ils soient plus réalistes?
- établir un horaire pour vous aider à mieux gérer votre temps?
- demander à quelqu'un de changer son comportement ou ses actions?
- déléguer l'autorité et la responsabilité aux autres chaque fois que vous en avez l'occasion?
- apprendre à dire « non »?
- vous allouer assez de temps pour finir une tâche?
- obtenir des renseignements exacts?
- établir une liste de priorités?
- diviser les tâches?
- planifier une activité intéressante à faire?
- établir un programme à suivre?
- établir des relations de confiance?

Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous pourriez changer.

1.

Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous ne pouvez pas changer.

1.

S'adapter aux situations stressantes

Si vous ne pouvez pas éviter ou changer la situation, il serait peut-être utile de changer votre façon de penser, vos sentiments ou vos actions. Cela doit se faire de l'intérieur. Au lieu d'apporter des changements importants à votre vie, apprenez à vous adapter aux situations stressantes et à les surmonter du mieux que vous pouvez.

Pouvez-vous changer votre façon de penser?

- Pardonnez une erreur.
- Excusez-vous de vos erreurs.
- Entretenez un discours intérieur positif (« Je peux rester calme »).
- Adoptez une approche moins compétitive envers vous-même et les autres.
- Considérez le stress comme une occasion d'apprendre ou un défi à relever.
- Pensez aux aspects positifs de votre vie.
- Demandez-vous si cela vaut vraiment la peine (est-il justifié de vous mettre dans tous vos états?).

- Demandez-vous si la situation aura des répercussions à long terme (sera-t-elle encore importante dans un an, voire cinq ans?)
- Examinez la situation « dans son ensemble ».
- Surmontez votre perfectionnisme.

Pouvez-vous changer vos sentiments?

- Pratiquez des techniques de relaxation.
- Utilisez la représentation mentale pour créer un résultat positif.
- Faites de l'exercice pour réduire le stress.
- Prenez le temps de rire ou de chanter.
- Partagez vos sentiments avec les autres.

Pouvez-vous changer vos actions?

- Renseignez-vous.
- Comptez jusqu'à dix.
- Apprenez de nouvelles compétences pour réduire le stress causé par un manque d'habiletés.
- Ralentissez et faites une chose à la fois.
- Parlez de votre problème avec quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Adonnez-vous à un passe-temps.
- Évitez de fumer, de boire et de manger de façon excessive pour ne pas empirer les choses.

Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie auquel vous pourriez vous adapter.

1.

Étape n° 3

Rédiger son contrat de gestion du stress

Vous avez découvert quelle est votre réaction habituelle au stress et appris de nouvelles façons de le surmonter. S'il existe un facteur de stress dans votre vie que vous aimeriez aborder d'une manière plus efficace, il pourrait être utile de remplir un contrat personnel de gestion du stress.

Un contrat de gestion du stress est un outil pratique qui vous aidera à apporter des changements dans votre vie. Il comporte les éléments suivants :

- *Le contrat est un document écrit.* Vous vous engagez envers vous-même à atteindre votre objectif à une date déterminée.
- *Le contrat contient un objectif très spécifique.* De cette façon, vous saurez si vous l'avez atteint de manière satisfaisante.
- *Le contrat prévoit une récompense.* La récompense devrait vous motiver à atteindre votre objectif.
- *Le contrat est signé par un témoin.* Vous devriez demander à quelqu'un de vous appuyer dans vos efforts et de signer le contrat avec vous.

Contrat personnel de gestion du stress

Mon facteur de stress : _____

Mon objectif : D'ici le _____, je, _____,
(date) (votre nom)

vais **éviter** mon facteur de stress/le **modifier**/m'y **adapter** de la façon suivante : _____
(encerclez votre choix)

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand : _____

Je vais m'offrir la récompense suivante quand j'aurai atteint mon objectif : _____

J'ai besoin du soutien suivant : _____

Je vais demander à _____ **de participer à mon plan.**
(nom de la personne)

Signature _____ **Signature du témoin** _____

Date _____ **Date** _____

Surmonter le stress

Avant votre prochaine visite

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

- Avez-vous une réaction de fuite ou une réaction de lutte?

Lorsque je me trouve devant une situation stressante, j'ai tendance à adopter une réaction de _____.

- Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous pourriez éviter.

1.

- Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous ne pouvez pas éviter.

1.

- Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous pourriez changer.

1.

- Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous ne pouvez pas changer.

1.

- Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie auquel vous pourriez vous adapter.

1.

- Remplissez le contrat personnel de gestion du stress pour surmonter un facteur de stress important dans votre vie.

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

