



---

# Groupe HA

## Session 7

# Les stressseurs et la gestion du stress

*« Groupe de thérapie cognitive des H.A.  
France Bérubé, erg.; Jocelyne St-Onge, inf. »*

# Agenda

---

- Retour sur semaine dernière et sur exercice à domicile
- Pause
- Théorie et discussion sur les stressseurs et la gestion du stress
- Exercice à domicile
- Retour sur la séance

# Comprendre le stress

---

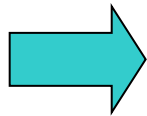
- Le stress est une réalité de la vie. Peu importe notre désir de vivre une existence sans stress, le stress est nécessaire. C'est notre réponse au stress qui peut nuire à notre vie.
- **Définition**: Le stress est défini par tout changement auquel nous devons nous adapter.
- Cela comprend les événements difficiles de la vie (le deuil et la maladie) et les événements positifs.
  - Ex. se décrocher un nouvel emploi ou partir en vacances sont des événements heureux, mais ils sont également des changements qui nécessitent une certaine adaptation

# Comprendre le stress

---

## Reconnaître vos sources de stress

- **Plusieurs choses peuvent causer du stress:**
  - **Évènements marquant de votre vie** : mariage, déménagement, séparation, naissance, maladie ou décès d'un proche, changement de travail, etc.
  - **Soucis à long terme**: inquiétudes par rapport au futur, problèmes d'argent, maladie chronique, etc.
  - **Contrariétés du quotidien** : peur d'être en retard, conflits avec un ami/un proche, appareil qui ne fonctionne pas, frustrations.



**MAIS** la plus grande partie de notre stress vient de **nous**, de la manière dont nous interprétons les choses.

Ex. Avoir un discours intérieur négatif, dans lequel nous nous critiquons et nous analysons de manière négative, peut changer un commentaire innocent en une source de stress majeure.

# Qu'est-ce qui vous cause du stress?

---

- Chacun vit le stress différemment. 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.

Qu'est-ce qui VOUS cause du stress?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- *Une fois qu'on a trouvé ce qui nous stress, se questionner à savoir si on peut changer quelque chose à la situation (ex. voir la situation autrement, résoudre le problème, demander de l'aide, etc.)*

# Comprendre le stress

---

- Un stress persistant nous affecte d'un point de vue émotionnel, physique et intellectuel et peut causer :
  - Une diminution de la concentration et de la mémoire
  - De la confusion
  - La perte du sens de l'humour
  - De l'anxiété
  - De la colère
  - De l'irritabilité
  - De la peur
  - Augmentation des symptômes de la maladie



# Comprendre le stress

## Sachez reconnaître vos symptômes de stress.

Encerclez vos symptômes de stress parmi ceux-ci :

Les symptômes physiques	Les symptômes émotionnels et mentaux	Les symptômes comportementaux
<ul style="list-style-type: none"><li>- les tensions musculaires</li><li>- mal de dos, nuque, épaules.</li><li>- les problèmes digestifs (maux d'estomac, problèmes intestinaux)</li><li>- les problèmes de sommeil (ex. insomnie, s'endormir constamment) ou d'appétit</li><li>- les maux de tête</li><li>- les vertiges</li><li>- le souffle court</li><li>- la fatigue constante</li><li>- Palpitations cardiaques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- l'agitation</li><li>- l'irritation, agressivité</li><li>- l'indécision</li><li>- l'inquiétude</li><li>- l'anxiété</li><li>- le manque de joie</li><li>- la mélancolie, pleurs</li><li>- la baisse de libido</li><li>- la difficulté à se concentrer</li><li>- la faible estime de soi</li><li>- panique.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- la perception négative de la réalité</li><li>- la désorganisation</li><li>- plus de difficulté dans les relations</li><li>- l'absentéisme</li><li>- la tendance à s'isoler</li><li>- l'abus de télévision</li><li>- la consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues</li><li>- l'évitement des situations exigeantes</li></ul>

# Mieux gérer le stress

---

- Qu'est-ce que la gestion du stress?
  - Le but de la gestion du stress est de trouver la « réponse relaxante ». Il s'agit du processus de calme psychologique et physiologique par lequel passe notre corps lorsque nous savons que le danger, ou l'événement stressant, est terminé.



# Mieux gérer le stress

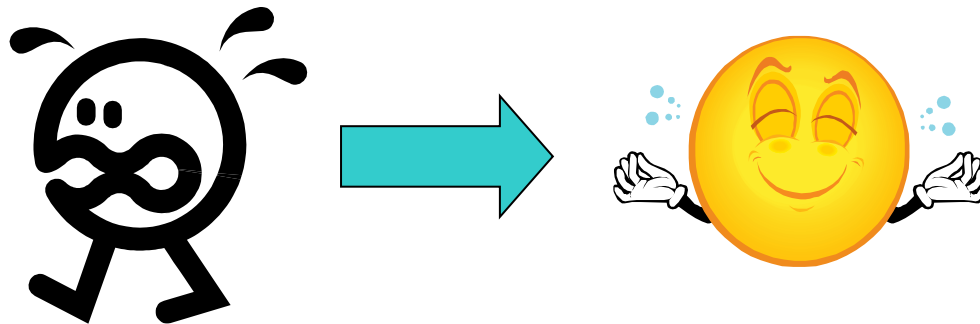
---

- Quels moyens utilisez-vous pour vous détendre ou vous sentir mieux lors que vous vous sentez stressés?

---

---

---



# Pour mieux gérer le stress...

---

- **Résoudre (si possible) les problèmes qui causent du stress**
  - Trouvez des solutions aux problèmes qui vous causent du stress. Demandez vous : «Qu'est-ce que je peux faire pour régler le problème? À qui je peux en parler? Quelles seront les conséquences?» Etc.
- **Fixez des objectifs réalistes**
  - Apprendre à dire non est essentiel pour certaines personnes. Évaluez votre horaire et identifiez parmi vos tâches ou vos activités celles que vous pouvez faire et celles que vous devriez abandonner.
- **Ne soyez pas trop critique envers vous-même et les autres.**

# Pour mieux gérer le stress...

---

## ○ Apprenez des techniques de relaxation

- Pratiquer la méditation ou faire des exercices de respiration à chaque jour peut contrer le stress chronique et vous redonner une perspective plus positive.
- Les bonnes techniques de respiration peuvent à elles seules améliorer votre bien-être psychologique et physique

- Autres exercices de relaxation :
- 
- 



# Pour mieux gérer le stress...

---

- **Adoptez et maintenez de bonnes habitudes de vie**
  - **Faites de l'exercice**
    - Vous n'avez pas à vous entraîner pour courir le marathon mais faire de l'exercice modéré sur une base régulière peut aider à réduire la tension et à améliorer le sommeil et l'estime de soi. Prendre l'habitude de faire de l'exercice est essentiel.

*Les exercices physiques que je fais ou que je pourrais faire sont :*

---

---

---

---



# Pour mieux gérer le stress...

---

- **Adoptez et maintenez de bonnes habitudes de vie (suite)**
    - **Alimentation**
      - Avoir une bonne alimentation est souvent la première chose à faire lorsqu'on se sent stressé.
      - Limitez l'alcool, la caféine, le sucre et le gras.
    - **Sommeil**
      - Assurez-vous d'avoir assez de repos. La qualité du sommeil compte davantage que la quantité. Trop dormir peut être aussi mauvais que de ne pas assez dormir.
      - Prenez du temps pour relaxer avant de vous coucher.
      - Les boissons chaudes (sauf le café!) et les tisanes ou un bon bain chaud aident au repos.
  - *Le nombre d'heures de sommeil que j'ai besoin pour bien me sentir est :*
- 



# Pour mieux gérer le stress...

---

## ○ **Faites-vous plaisir**

- Prendre le temps de pratiquer son passe-temps favori est une excellente manière de retrouver son côté créatif et de le stimuler. Rencontrer des gens agréables et s'amuser sont aussi de bons moyens de diminuer le stress.

*Ce que je fais ou pourrais faire pour me faire plaisir/me divertir est :*

---

---

---

---



# Pour mieux gérer le stress...

---

## ○ **Exprimez-vous**

- Partager ses inquiétudes avec un ami peut vous aider à mettre les choses en perspective et à ne pas vous sentir seul. Vous pouvez également apprendre de nouvelles manières de gérer le stress efficacement.

***La ou les personnes à qui je peux parler quand je me sens stressé est/sont :***

---

---





## En résumé

---

- Il est impossible d'avoir une vie sans stress.
- Ce qui cause du stress est très personnel à chacun.
- Le stress peut avoir des effets sur notre santé physique et notre santé mentale.
- Comprendre ce qui nous cause du stress peut aider à mieux gérer le stress.
- Il existe plusieurs moyens pour aider à diminuer le stress.



# Rappel pour le choix de nouvelles stratégies

---

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- **Essayer** une nouvelle stratégie à la fois.
- **Pratiquer** 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.