

**GUIDE D'AUTOSOINS
POUR LA GESTION DU STRESS**

Gérard Lebel, inf. clinicien, MPs, MBA

Fou de soi,
pas fou du stress!

Rédigé par : Gérard Lebel, inf. clinicien, MPs, MBA
Mise en forme par : Susan K Tam, tech. en administration
Dernier révision : le 10 mars 2011

Note sur l'auteur

Gérard Lebel détient un baccalauréat en sciences de l'université de Montréal, une maîtrise en psychologie clinique et une autre maîtrise en science de l'administration et gestion des organisations. Il a travaillé comme infirmier en soins physique pendant plus de 14 ans et a œuvré comme psychologue clinicien en pratique privée.

Dès 1998, M. Lebel se joint à l'Hôpital Douglas en tant qu'infirmier soignant, puis assistant infirmier chef au service de l'urgence ainsi qu'à l'Institut Pinel. Il a de plus œuvré comme agent de liaison au Module d'évaluation liaison et a aussi occupé le rôle de chef clinico-administratif intérimaire pour deux unités. Il est actuellement conseiller en soins à la direction des soins infirmiers.

Au fil des ans, M. Lebel a développé plusieurs outils thérapeutiques et d'enseignements autant pour le personnel que pour les patients. Il a pratiqué et pratique toujours la thérapie individuelle et de groupe, a dispensé des formations et s'implique dans l'amélioration de la qualité et des services.

Table des matières

Note sur l'auteur	i
Table des matières.....	ii
Introduction.....	1
Objectifs.....	1
Des icônes pour vous guider	2
Qu'est-ce que le stress?.....	3
Quelques données	3
Nature du stress.....	4
Les trois composantes du stress	5
La source du stress	6
La réaction de stress.....	8
Alarme.....	9
Résistance	10
Épuisement.....	11
Stress aigu versus stress chronique	12
Les symptômes du stress chronique.....	13
Symptômes physiques.....	13
Symptômes émotionnels	13
Symptômes intellectuels	13
Symptômes comportementaux.....	13
Pathologies associées au stress	14
Problèmes cardio-vasculaires.....	14
Problèmes de santé mentale	14
Maladies à composantes psychosomatiques	14
Vieillesse, nutrition et immunité	14
Problèmes gastriques et gynécologiques	15
« Syndrome métabolique »	15
La gestion du stress.....	16
Les stratégies dysfonctionnelles	16
Les stratégies proactives	17
Trois stratégies gagnantes.....	17
La connaissance de soi.....	18
Comprendre son stress	18
Conscience de ses pensées	22
Connaissance de ses besoins.....	41
Gérer les réactions physiologiques	52
Les approches corps-esprits	52

Médicaments	55
Développer de saines habitudes de vie	58
Alimentation	59
Sommeil	61
Autogratisation	62
Temps.....	63
Conclusion	70
Ressources.....	71
Livres en français	71
Livres en anglais	71
Sites internet - Websites.....	71
Glossaire	73
Références.....	75
Annexes.....	79

Introduction

Dans ma pratique, j'ai observé que plusieurs personnes ne savent pas reconnaître les signes de stress, et encore pire, certaines d'entre-elles les ressentent, mais les ignorent. Il est vrai que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent ce qui peut parfois nous confondre.

Nous pouvons prendre le pouvoir de notre stress en le connaissant mieux et en développant des habiletés d'autogestions que nous pouvons appliquer à notre vie. Je vais donc vous proposer quelques pistes qui, je l'espère, vous aideront à développer un regard plus clair sur le stress afin de mieux l'appréhender. Vous verrez cependant qu'apprendre à composer avec le stress est un travail de tous les jours.

Objectifs

Ce guide a comme objectif de :

- Connaître les données actuelles sur le stress
- Décrire les trois composantes du stress et en connaître les impacts
- Reconnaître le stress aigu versus le stress chronique et ses conséquences sur la santé
- Décrire les stratégies d'évitement versus les stratégies proactives
- Apprendre à développer une meilleure connaissance de soi
- Connaître la restructuration cognitive pour mieux gérer le stress
- Apprendre à gérer les malaises physiques et dominer les émotions négatives
- Utiliser la désensibilisation, l'exposition plutôt que d'éviter
- Apprendre à gérer les réactions physiologiques à moyen et long terme
- Connaître les habitudes de vie gagnante

Des icônes pour vous guider

Tout au long de ce guide, vous verrez des icônes qui mettent l'accent sur certaines informations pertinentes.

	Truc Cette icône souligne une information pratique que vous pouvez utiliser facilement et immédiatement
	Concept clé Cette icône attire votre attention sur une information importante qui peut vous aider dans la gestion ou la compréhension de votre stress
	Attention Soyez attentif lorsque vous apercevrez cette icône puisque le texte qui l'accompagne vous indique une situation à risque
	Notes techniques L'approfondissement de certains thèmes est précédé de cette icône
	Exercice Afin d'approfondir votre compréhension, des exercices vous seront proposés et seront indiqués à l'aide de cette icône

Qu'est-ce que le stress?

La majorité des gens définissent le stress comme une pression du temps et en deuxième lieu comme une surcharge de travail. Pour eux, elle est une forme d'agression et la majorité des gens l'associe à l'état physique et psychique dans lequel ils se retrouvent suite à ces «agents» stressants.



Selon les experts, le stress est une réaction psychique et physiologique résultant de la perception d'une attente de l'environnement, cette attente demandant un effort d'adaptation.

La perception d'un déséquilibre entre les contraintes que lui impose son environnement et l'autoévaluation de ses propres capacités pour y faire face est une notion importante.

Le stress est donc un état de débalancement de l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu. Un besoin soit physiologique, psychologique, social ou spirituel n'est pas satisfait créant une tension, une frustration. De plus, vous verrez que l'ampleur d'un stress est déterminée par l'interprétation de la situation par l'individu.

Quelques données

- 25 % des hommes et 29 % des femmes disent éprouver un stress quotidien intense, au travail et dans leur vie personnelle. C'est parmi le groupe d'âge des 40 ans à 54 ans que le stress intense est le plus fréquemment ressenti, tant chez les hommes (29 %) que chez les femmes (33 %).
- Au moins 3 % des hommes et 6 % des femmes vivent un épisode dépressif majeur attribuable au stress qu'ils ressentent, à la maison ou à leur travail.
- En 2003, le Dr Herbert Benson de l'université Harvard affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au stress. De même que 60 % à 80 % des accidents de travail, selon l'American Institute of Stress.
- Le stress atteint les deux sexes sans discrimination cependant toutes les recherches rapportent que la prévalence des troubles anxieux est deux fois plus élevée chez la femme (tr. Panique, agoraphobie, phobies, TAG, TOC).

Nature du stress

Tout ce qui entraîne une sécrétion des hormones de stress est par définition un stressueur.

Il y a:

- Les stress physiques (le froid, le chaud, les blessures, la toxicomanie...) et
- Les stress psychologiques (décès, perte, critique, ...). La situation familiale, le réseau social, la perception d'un individu quant à son statut social et les traits de sa personnalité expliquent de 12 % à 21 % des problèmes de stress psychologique.



Une autre distinction

Vous êtes face à un ours, vous vivez un tremblement de terre, un tsunami!

C'est ce qu'on appelle le **Stress absolu**

Vous trouvez que vous avez beaucoup de travail, que votre patron n'est pas gentil, vous sentez de la pression au travail, vous êtes pris dans le trafic!

Il s'agit du **Stress relatif**

Les stress absolus sont universels et objectifs. Toutes les personnes confrontées à ces stressueurs les interprètent comme étant stressants (ex.: un tremblement de terre, un tsunami, les événements du 11 septembre 2001).

Le stress relatif est subjectif et cause différentes réactions chez différentes personnes. Seulement certaines personnes confrontées à ces stressueurs les interprètent comme étant stressants (ex.: la pression au travail, la circulation, les impôts, un examen).

Les trois composantes du stress



La **source** du stress



La **réaction** de stress



La **gestion** du stress

La source du stress

Donner des exemples de source de stress :

Plusieurs situations peuvent provoquer la sécrétion d'hormones de stress que ce soit un stress absolu ou relatif.



La source c'est du CINÉ!

Pour chaque situation, évaluez s'il s'agit d'un stress absolu ou relatif.

Certaines conditions psychologiques peuvent participer à l'apparition de la condition de stress chez un individu par exemple:

A. Si l'on a l'impression de ne pas avoir le **C**ontrôle sur la situation (ambiguïté, maladie)

Stress relatif Stress absolu

B. Lors d'une situation **I**mprévisible (accident, retard...)

Stress relatif Stress absolu

C. Lors d'une situation **N**ouvelle (anticiper le pire)

Stress relatif Stress absolu

D. Lorsqu'il y a une menace à l'**E**go (rupture amoureuse, évaluation au travail...)

Stress relatif Stress absolu

Corriger : A. Stress relatif B. Stress absolu C. Stress relatif D. Stress relatif



Les facteurs de stress sont plus toxiques lorsque :

Ils s'inscrivent dans la durée	... car ils peuvent créer un état de stress chronique et devenir un risque pour la santé.
Ils sont subis	... car ils sont vécus plus difficilement : par exemple si je n'ai pas le contrôle sur la situation et que je ne lâche pas prise, si la situation est imprévue et que je ne prends pas le contrôle que j'ai, si on me juge et que je me sens jugé.
Ils sont nombreux	... ce qui est un facteur aggravant par exemple quelqu'un qui perd de son travail, divorce et développe une maladie...
Ils sont incompatibles	... Par exemple, votre employeur vous demande une forte exigence de productivité, mais vous avez une faible marge de manœuvre ou encore d'une forte exigence de productivité et de faibles bénéfices procurés par le travail (financiers ou autres) (modèle de Siegrist).

La réaction de stress

Dans cette section, on verra le syndrome général d'adaptation avec les réactions physiologiques et les hormones mises en action lors d'une réaction de stress.

Donnez trois exemples de réaction de stress :



C'est Hans Selye qui a d'abord employé le terme stress lorsqu'il faisait ses études médicales à l'Université de Montréal, dans les années 1920. Selye a aussi introduit le concept de « syndrome général d'adaptation », qui décrit **les trois réactions successives de l'organisme quant à une situation stressante** :



Alarme

Votre patron n'est pas content des résultats ou tout simplement, il n'est pas de bonne humeur aujourd'hui.



Résistance

Vous vous sentez menacé ou n'avez plus le contrôle de la situation et vous vous sentez toujours plus tendu.



Épuisement

Vous n'avez pas pu retrouver le calme et la sérénité et votre système est épuisé.

Alarme

Le système limbique, ou cerveau des émotions est le lieu où nos réactions cérébrales les plus primaires naissent, ainsi que la plupart des désirs et besoins vitaux, comme se nourrir, réagir à l'agression et se reproduire. Ce système est composé, entre autres, de l'hypothalamus, de l'hippocampe et de l'amygdale.



Dès la confrontation à une situation évaluée comme stressante, il y a activation du système hormonal hypophyse-hypothalamus-glande surrénale et des hormones sont libérées par l'organisme par une glande située au-dessus des reins, la glande mésentérique : ce sont les catécholamines (**adrénaline, noradrénaline**). Ces hormones ont pour effet une mobilisation du **système sympathique**.



Le système sympathique est associé à la mobilisation de l'énergie en période de stress (noradrénaline, adrénaline).

Les effets sympathiques sont :

- la dilatation de pupilles et des bronchioles
- l'augmentation du rythme cardiaque et respiratoire
- l'augmentation des niveaux de vigilance
- l'augmentation de la température corporelle
- l'augmentation de la pression sanguine
- la digestion s'arrête
- la peau change pour se protéger des hémorragies
- le système reproducteur s'interrompt

Toutes ces modifications ont pour but d'amener l'oxygène aux muscles et au cœur, et ainsi de préparer l'organisme à réagir pour la lutte ou la fuite. C'est ce qu'on appelle le stress primaire. Le stress dit secondaire est lorsque vous provoquez vous-même une réaction de stress comme votre mariage par exemple.



Le stress peut aussi faire perdre les moyens et nuire à l'action puisqu'il s'agit d'un mécanisme de notre héritage génétique où le cerveau émotionnel « débranche » le cortex préfrontal, la partie la plus avancée du cerveau cognitif, pour laisser la place aux réflexes et les réactions instinctives. Cependant, face à des situations où ce sont nos pensées qui déclenchent le danger, le débranchement se produit et nous perdons nos capacités de réfléchir et d'agir. C'est une partie du mécanisme observé dans le stress post-traumatique et les attaques de panique.

Résistance

Après l'alarme, un second axe neurohormonal (l'axe corticotrope) est activé, préparant l'organisme aux dépenses énergétiques que nécessitera la réponse au stress. De nouvelles hormones, les glucocorticoïdes (cortisone 5%, hydrocortisone = cortisol 95%), sont sécrétées: elles augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau. Les glucocorticoïdes ont la particularité de pouvoir freiner leur propre sécrétion par rétroaction : la quantité d'hormones libérées dans le sang est détectée par des récepteurs du système nerveux central qui la régularisent.



Le cortisol est sécrété environ 10 minutes après l'alarme pour, entre autres, aider l'adrénaline à maintenir un niveau d'énergie suffisamment élevé pour fuir ou combattre.

Les glucocorticoïdes (cortisol) :

- stimule l'augmentation du glucose sanguin ; elle permet donc de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme
- augmente la dégradation des lipides
- diminue l'absorption intestinale de calcium
- augmente la sensibilité des fibres musculaires lisses vasculaires aux agents hypertenseurs
- entraîne la diminution des lymphocytes circulants, la stimulation de production des globules rouges, et l'augmentation des neutrophiles et des plaquettes
- entraîne un retard de cicatrisation des plaies
- favorise l'augmentation de la TA et diminution du potassium
- à une action anti-inflammatoire et immunosuppressive

Catécholamines	Glucocorticoïdes
Augmentation de la fréquence cardiaque	Diminution importante de la croissance
Augmentation de la fréquence respiratoire	Affaiblissement du système immunitaire
Augmentation de la fixation et du transport en O ₂	Diminution de la reproduction
Augmentation de la glycémie	Augmentation de la glycémie
Augmentation de la quantité d'acides gras sanguins	Augmentation de la dégradation des lipides et augmentation de la quantité d'acides gras sanguins
	Entraîne un <u>retard de cicatrisation des plaies</u> .
	Favorise <u>l'augmentation de la TA</u> et diminution du potassium.

À une action anti-inflammatoire et <u>immunosuppressive</u> .

Toujours à la phase de résistance, d'autres hormones sont sécrétées dont les endorphines (enképhalines), la dopamine et la sérotonine. Les endorphines ont des effets euphorisants et analgésiques, qui freinent les messages de douleur. La dopamine sert comme support au maintien de l'adrénaline et de la noradrénaline, favorise la circulation et supporte plusieurs autres fonctions. La sérotonine vient comme médiateur de plusieurs fonctions physiologiques et pour moduler l'humeur, l'appétit et le sommeil.



Donc si on ne peut éviter le stress et que l'on maintient notre système hyperactif par nos pensées négatives, on commence à s'épuiser en utilisant nos ressources corporelles et même si à cette phase on présente une énergie débordante.

Épuisement

Si la situation stressante se prolonge encore ou s'intensifie, les capacités de l'organisme peuvent être débordées. Pour faire face à la situation, l'organisme produit toujours plus d'hormones. Le système de régulation évoqué précédemment devient inefficace, les récepteurs du système nerveux central deviennent moins sensibles aux glucocorticoïdes, dont le taux augmente constamment dans le sang. L'organisme, submergé d'hormones, est en permanence activé. Il s'épuise!



Des recherches récentes ont aussi montré que chaque situation stressante et les réactions physiologiques qu'elle a engendrées sont en effet stockées en mémoire corporelle et psychique. C'est en partie ce qui se produit dans la phobie, le stress post-traumatique ou les attaques de panique. Suite à un stimulus parfois banal, nous répondons rapidement même avant de penser par une stimulation hormonale dont l'intensité et la durée sont aussi influencées par une situation stressante antérieure, mémorisée corporellement et psychologiquement et que nous associons donc à la situation présente. C'est en fait un conditionnement opérant.

Stress aigu versus stress chronique

Le stress n'est qu'un phénomène d'adaptation du corps face à une situation. Cependant, l'état de stress aigu et l'état de stress chronique n'ont pas les mêmes conséquences sur la santé.



Stress aigu

Le stress aigu correspond aux réactions de l'organisme quand nous faisons face à une situation menaçante, ponctuelle ou imprévisible (présentation en public, accident, nouvel apprentissage). Quand cette situation de stress prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent généralement peu de temps après. Il peut donc être utile afin de nous aider à faire face à une situation.



Stress chronique

L'état de stress chronique s'installe lorsque la situation de stress se prolonge et/ou se répète. Notre système n'est pas fait pour maintenir un état de surexcitation continu et doit avoir des périodes de récupération.

Le stress chronique maintient les mécanismes physiologiques mis en jeu pour faire face à une situation de stress ce qui épuise le système et entraîne des effets néfastes pour la santé.

En quelques semaines, peuvent apparaître **des symptômes physiques, émotionnels, intellectuels et comportementaux.**





Les symptômes du stress chronique

Symptômes physiques

- Douleurs
- Tensions musculaires
- Problèmes digestifs
- Problèmes de sommeil ou d'appétit
- Maux de tête
- Vertiges
- Souffle court
- Fatigue



Symptômes émotionnels

- Sensibilité, nervosité et inquiétude accrues, crises de larmes ou de nerfs
- Agitation
- Anxiété
- Irritation
- Tristesse
- Baisse de libido
- Faible estime de soi



Ici on peut remarquer le symptôme d'anxiété qui est en fait l'émotion principale et normale qui découle du stress. Cependant si la perception et l'anticipation du danger ou de la menace dépassent un certain seuil ou se prolongent, le stress et l'anxiété deviennent indissociables et l'anxiété devient exagérée, incontrôlable et pathologique n'étant plus en mesure de s'adapter. Il peut être opportun d'identifier si vous ne souffrez pas d'une anxiété pathologique.

Symptômes intellectuels

- Difficultés de concentration, erreurs, oublis;
- L'indécision;
- La difficulté à se concentrer;
- La perception négative de la réalité
- La désorganisation



Symptômes comportementaux

- Modification des conduites alimentaires
- Comportements violents et agressifs
- Plus de difficulté dans les relations
- Absentéisme
- Tendance à s'isoler
- Abus de télévision
- Consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues
- Évitement de certaines situations



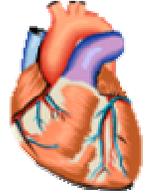


Pathologies associées au stress

Si la situation stressante se prolonge dans le temps et/ou si elle est très intense, les différents symptômes s'aggravent et/ou se prolongent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent dans certains cas devenir irréversibles.

Problèmes cardio-vasculaires

Plusieurs études ont démontré un lien entre un risque accru de maladies coronariennes et même de décès par maladies cardio-vasculaires et des accidents vasculaires cérébraux chez des personnes ayant un stress chronique. Par exemple, une étude rétrospective de Rosengren A, Hawken S, et al; 40 a été effectuée en 2004. Elle a porté sur 11 119 patients, de 52 pays, ayant souffert d'un infarctus du myocarde qu'on a comparé à 13 648 sujets semblables, mais sans problèmes cardiaques. Les chercheurs ont conclu que les risques de maladies cardiovasculaires étaient clairement associés au taux de stress auquel les sujets avaient été soumis au cours de l'année précédente.



Problèmes de santé mentale

On croit que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves:

- La dépression et l'anxiété ont été mises en relation avec des situations de stress
- Le suicide peut être la conséquence d'un état de stress prolongé
- Crises de panique
- Phobies
- Dépendances
- Troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie)

Maladies à composantes psychosomatiques

Le stress peut favoriser l'aggravation ou le prolongement des maladies suivantes: l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, etc.

Vieillesse, nutrition et immunité

Accélération du vieillissement : Lors de la réaction de stress, il y a augmentation de l'oxydation donc du vieillissement et de la mort des cellules causés par les radicaux libres.

Déficit nutritionnel : Lors de stress, la demande énergétique est tel qu'elle peut entraîner un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres, en plus, des nutriments essentiels qui sont moins bien absorbés.

Déficit immunitaire : Comme mentionné auparavant, le cortisol peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus vulnérable aux infections, et aux différents types de cancer. Vous n'avez qu'à penser au rhume ou à l'herpès que vous développez en période de stress.



Cohen S, Miller GE et Rabin BS.⁹ ont rapporté que le stress et les pensées ou les émotions pouvaient stimuler la production des cytokines. Ces petites protéines très puissantes sont sécrétées par des globules blancs (qui ont pour fonction de défendre l'organisme contre les infections) et sont responsables de la régulation et de la communication intercellulaire. Mais si le stress est trop intense, ou devient chronique, il peut y avoir surproduction de cytokines. Cela contribuerait à aggraver divers processus inflammatoires associés à un grand nombre de maladies.

Problèmes gastriques et gynécologiques

Ulcères gastriques : La plupart des ulcères sont causés par la bactérie *Helicobacter pylori*, mais le stress peut contribuer à l'apparition de ceux-ci et à la difficulté à les soigner. Le stress est aussi reconnu pour jouer un rôle dans les brûlures d'estomac.

Problèmes gynécologiques : L'aménorrhée (l'arrêt des menstruations) a été observée chez les femmes stressées. L'infertilité des hommes et femmes est souvent observée lors de périodes de stress.

« Syndrome métabolique »

Le stress peut donc contribuer au syndrome métabolique qui est l'association de différents symptômes tels que l'obésité abdominale, la résistance à l'insuline (qui peut évoluer vers un diabète), l'hypertension artérielle et des perturbations du métabolisme des lipides (cholestérol, triglycérides...).



La gestion du stress



Comme nous l'avons vu dans la première partie, le stress est une réaction d'adaptation dans le but de faire face à une situation menaçante, inconnue ou imprévisible. Toutefois, par nos pensées, nous créons et maintenant souvent un état de stress malgré que notre système a besoin de revenir à l'état normal de sérénité ou de récupération. Si le stress est trop intense ou se prolonge, il s'installe donc un état d'épuisement. C'est pour cela qu'il est important d'entrevoir une bonne gestion du stress afin de créer les réactions physiologiques, émotionnelles et psychologiques appropriées et nécessaires à l'action et de retrouver notre équilibre le plus tôt possible.

Et si j'évitais, ce serait moins compliqué!

L'évitement peut être utile quant à certaines situations dangereuses tel que de se faire suivre par un individu louche. Cependant, lorsque l'évitement, ou toute stratégie vous empêche d'affronter ou de gérer un problème, ceci est nocif sur les plans émotionnels, psychologiques et physiques.

Les stratégies dysfonctionnelles

- La négation (le déni)
- La *diversion, l'évasion ou la mise à distance*
- *L'évitement, la fuite ou l'isolement*
- Le *défolement émotionnel*



Toute diversion peut créer une **dépendance** et détruire nos relations et notre vie professionnelle. L'évitement accentue les problèmes tout simplement parce qu'il nous empêche de les résoudre. Consommer de l'alcool, des drogues, de la nourriture, provoquer des disputes pour se détourner du problème, la cyberdépendance, les jeux électroniques, le cellulaire et plusieurs autres choses peuvent servir de diversion pour fuir la réalité. Le *défolement émotionnel sert à focaliser sur ses émotions négatives et de les exprimer au lieu de chercher un moyen de régler le problème qui en est la source*. Cette stratégie entraîne chez vous une augmentation des hormones de stress, crée des conflits et entraîne l'éloignement des autres qui pourraient vous aider et vous supporter ce qui ne réussit qu'à empirer les choses.

Les stratégies proactives



Puisque l'évitement ne fonctionne pas, que faut-il faire? Être *proactif* ! C'est-à-dire tenter de faire coopérer les différents niveaux du cerveau (reptilien, émotionnelle et cognitif) à l'aide de différentes stratégies. Il est possible de modifier nos modes de pensées, nos émotions et nos comportements par l'apprentissage de nouveaux modes de fonctionnement. Il faut pratiquer ses nouveaux comportements pendant au moins 6 mois afin que l'apprentissage devienne une procédure, un réflexe.



La réaction au stress comporte trois volets soit cognitif, émotif et physiologique. Il faut donc travailler sur les trois plans ce qui nous donne une plus grande gamme de stratégies pour y faire face.

Trois stratégies gagnantes

1. Connaissance de soi
 - Comprendre son stress
 - Conscience de ses pensées
 - Connaissance de ses besoins
2. Gérer les réactions physiologiques
3. Habitudes de vie saine

La connaissance de soi

Comprendre son stress



Il s'agit de la première étape et d'une importante clé pour bien gérer son stress.

D'abord, veuillez identifier la source de votre stress ainsi que votre niveau de stress à l'aide de l'échelle de Cungi. ([Annexe 1](#))

Stratégies à court terme

La compréhension de votre réaction aux situations stressantes est un premier pas vers le développement de votre capacité à diminuer votre niveau de stress. Si nous décidons qu'une situation est stressante, nous appliquons la réaction de danger soit << de lutte ou de fuite >>, causant une montée d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol.



Écoute ton corps!

Lorsque le cœur bat à toute vitesse, que votre visage et votre corps deviennent chauds, que vous respirez plus rapidement, que vous suez, et que vous vous sentez fâché ou que vous avez peur, c'est signe que vous faites une **réponse au stress**. Vous pouvez vous aider à reconnaître vos réactions avec la fiche des réactions du stress. ([Annexe 2](#))



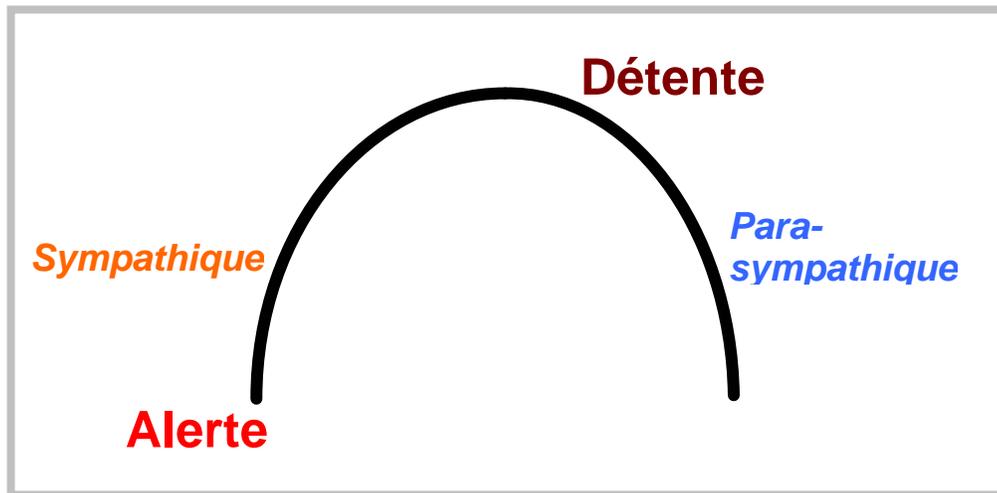
Fiche des réactions du stress et de l'anxiété

Nom :	Prénom :	Date :		
<i>Cochez la colonne qui correspond à un accroissement ou à l'adaptation de sensations dont vous trouverez la liste ci-dessous.</i>				
Symptômes physiques	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Indigestion	1	2	3	4
Tension dans les épaules	1	2	3	4
Maux de tête	1	2	3	4
Tension dans les mâchoires	1	2	3	4
Accélération du rythme cardiaque	1	2	3	4
Modification de l'appétit	1	2	3	4
Froideur et moiteur des mains	1	2	3	4
Constipation ou diarrhée	1	2	3	4
Total				
Symptômes psychologiques ou émotifs	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Problèmes de concentration	1	2	3	4
Insomnie	1	2	3	4
Nervosité	1	2	3	4
Abus d'alcool	1	2	3	4
Sentiment d'urgence	1	2	3	4
Tristesse ou désespoir	1	2	3	4
Oubli de choses importantes	1	2	3	4
Usage accru de la télé ou de l'ordinateur	1	2	3	4
Total				
Symptômes relationnels	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Baisse de la libido	1	2	3	4
Disputes fréquentes	1	2	3	4
Hostilité	1	2	3	4
Impatience envers les autres	1	2	3	4
Perte d'intérêt pour la vie sociale	1	2	3	4
Fuir ses amis	1	2	3	4
Jalousie	1	2	3	4
Ne plus montrer son affection	1	2	3	4
Total				

Interprétation du total de chaque catégorie de symptômes:

- 8-14** Le stress vous crée peu de problèmes dans ce domaine. Cela ne signifie pas que vous n'êtes pas stressé ni que vous n'avez pas besoin d'apprendre à gérer votre stress. Vous êtes tout simplement dans une période plutôt stable et agréable de votre vie.
- 15-19** Le stress commence à s'attaquer à votre corps, à votre état mental ou à vos relations interpersonnelles. Ce n'est pas grave pour l'instant. Il vous serait toutefois avantageux d'apprendre à gérer votre stress et à maîtriser ces symptômes avant qu'ils empirent. Vous préserverez votre santé et profiterez mieux de la vie.
- 20-25** Le stress vous pose un problème. Votre santé ou vos relations interpersonnelles risquent d'en souffrir. Il est temps de commencer à gérer votre stress. Si la pensée de vous y attaquer par vos propres moyens vous décourage, demander de l'aide.
- 26-32** Vous êtes sans doute conscient que le stress est en train de vous détruire. Vous souffrez probablement déjà de problèmes de santé. Vous devez absolument vous engager à prendre soin de vous et de vos relations interpersonnelles.

Il est toujours possible de déjouer notre système de réponse au stress et ainsi diminuer la quantité d'hormones de stress sécrétée en utilisant des méthodes qui activent le système parasympathique et par le fait même calme la réaction du système sympathique. Si vous venez de vivre le stress, vous aurez besoin de plusieurs minutes pour retrouver un certain calme, pour mieux vous concentrer et réfléchir. Souvent s'éloigner, se retirer de la situation permet ce calme et favorise la réflexion.



Trois stratégies rapides!

1. Connectez-vous sur votre respiration « abdominale », sentez bien l'inspiration et l'expiration passer à travers votre cœur en retenant quelques secondes à chacune d'elle. Souriez et imaginez que votre rythme cardiaque ralentit. Ainsi, vous ne pensez qu'à votre respiration, dans le moment présent, déconnectez de la pensée menaçante et créez la cohérence cardiaque.
2. Faites croire à votre cerveau que la situation n'est pas menaçante en pensant à quelque chose de positif, de plaisant et d'apaisant (une image, un événement, un moment, une blague, une chanson) et souriez pour essayer d'atténuer votre réponse au stress.
3. La réponse au stress est de mobiliser l'énergie pour un éventuel combat ou une fuite. Utilisez cette énergie accumulée en marchant, en montant les escaliers, en contractant vos muscles, pliant vos jambes, en dansant, faites de l'automassage et faites-le en souriant ...Soyez créatif!



Si vous venez de vivre le stress, vous aurez besoin de plusieurs minutes pour retrouver un certain calme, pour mieux vous concentrer et réfléchir. Souvent s'éloigner, se retirer de la situation permet ce calme et favorise la réflexion.

Conscience de ses pensées

Soyez le réalisateur de votre film!

L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la *perception* qu'a l'esprit du stimulus en question –le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant modifie la réaction au stress. Une situation n'est stressante que si VOUS l'interprétez comme étant stressante. Lorsque la réaction de stress est adaptée à l'événement, il en résulte un rapport « qualité/prix » maximal soit des actions, pensées et sentiments justes et appropriés.



Vous pouvez sentir que vous perdez le **C**ontrôle, que la situation est **I**mprévisible, qu'elle est **N**ouvelle ou encore que quelque chose menace votre **E**go. C'est du **CINÉ**!



Exercice

Votre collègue est une personne irritable qui vous critique souvent et de façon irritable il vous dit que vous travaillez mal.

Quel est l'élément stresseur?	
a. Est-ce que vous sentez que vous perdez le Contrôle de la situation ?	
b. Est-ce qu'elle est Imprévisible?	.
c. Est-ce qu'elle est Nouvelle?	
d. Est-ce qu'elle menace votre Égo?	

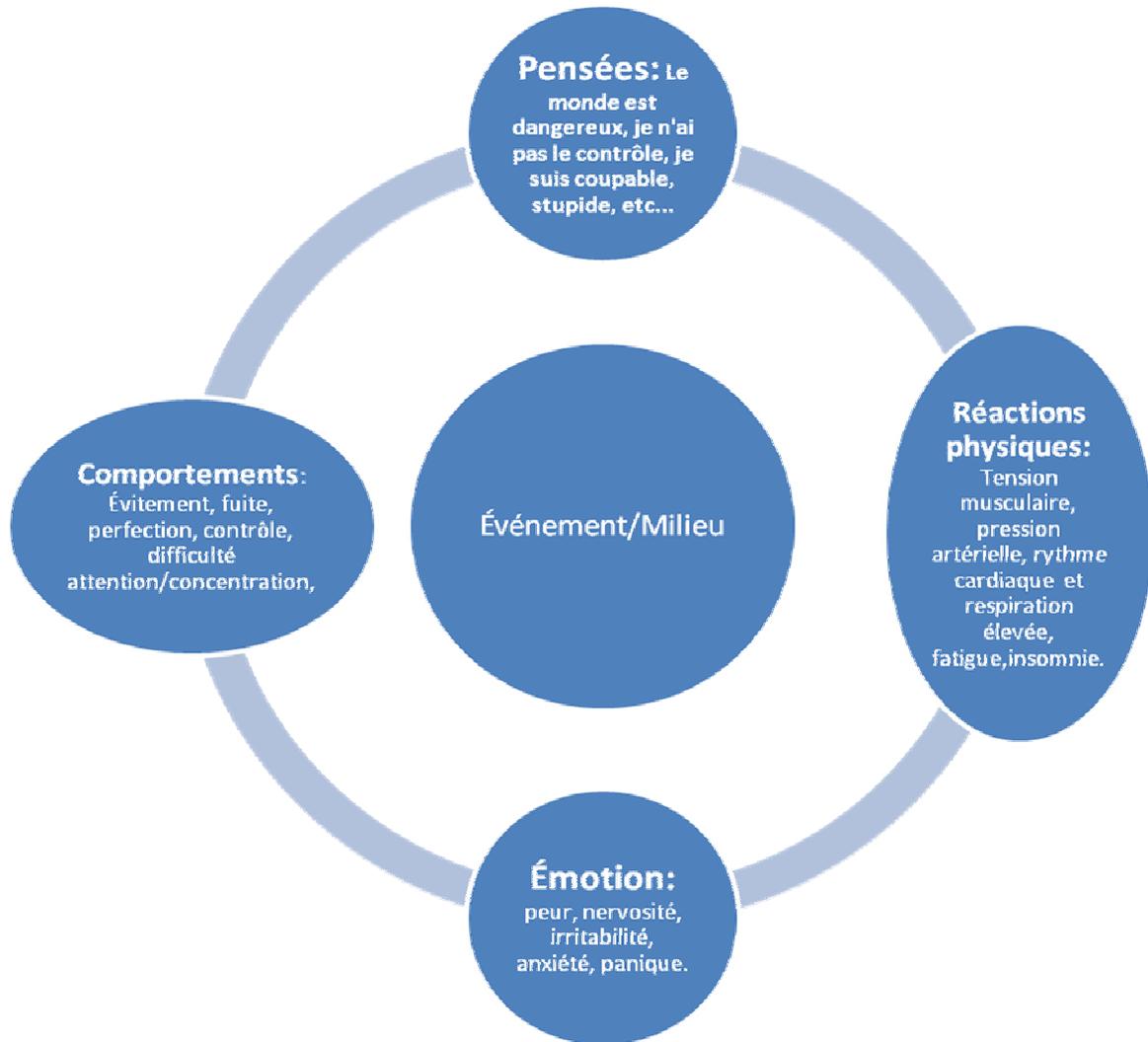
Réponse possible :

- Peut-être un peu, car vous en avez assez de vous faire critiquer.
- Non. Votre collègue vous critique souvent.
- Non. Non ce n'est pas une situation nouvelle puisqu'il est comme ça depuis toujours.
- BINGO!** En vous critiquant ainsi, il met en doute vos compétences.



Le cercle vicieux

Les théories actuelles de l'apprentissage soulèvent qu'une grande partie du comportement humain est le résultat de ce qui a été appris (par opposition à ce qui est inné) et ancré au cours d'innombrables expériences de renforcement (répétitions). Dans le schéma, vous voyez qu'une pensée entraîne une émotion puis un comportement.



Afin de modifier le niveau de réaction au stress, il faut modifier ses pensées. D'abord en en prenant conscience, en les identifiant et en évaluant comment elles déterminent mes réactions émotives/physiologiques et le choix de mes stratégies d'action.



Pratiquer la restructuration cognitive

Les recherches en neurobiologie ont démontré que le cerveau cognitif contrôle l'attention consciente ainsi que la capacité de tempérer les réactions émotionnelles. Cette régulation des émotions par le cognitif évite donc que notre vie soit gérée par nos instincts et nos réflexes. La restructuration cognitive est un moyen d'apprendre à bien utiliser ce mécanisme de contrôle.



Le travail de la restructuration cognitive est facile à mettre en œuvre : il consiste à repérer l'ensemble de ses pensées automatiques, qui sont peu nombreuses, en analysant son comportement dans des situations stressantes, à élaborer des processus de pensées alternatifs qui pourront être utilisés à l'avenir et récolter ainsi les fruits d'une émotion mieux maîtrisée donc d'un stress réduit. Modifier un nombre restreint de pensées et d'émotions apportera un grand changement dans votre relation à la vie.



Utilisez la fiche d'auto-observation des pensées vous aidera à identifier vos pensées, vos émotions et vos comportements et y trouver d'autres possibilités. ([Annexe 3](#))

Fiche d'auto-observation des pensées

Situation Qui, quoi, quand, où? 1. Décrire l'événement précis produisant l'émotion déplaisante ou le fil d'idées, de pensées, de souvenirs	Émotions Comment je me suis senti(e)? 2. Évaluer l'intensité de l'émotion de 0 à 8.	Pensées automatiques Ce qui m'est venu à l'esprit au moment même? 3. Écrire la pensée automatique qui a précédé, suivi ou accompagné l'émotion. 4. Évaluer votre niveau de croyance dans la pensée automatique de 0 à 8.	Indice ou preuves pour	Indice ou preuves contre	Pensées alternatives Quelles sont les pensées qui conviennent mieux? Qu'est qu'une autre personne dans la même situation aurait pensé ?	Réévaluer votre émotion Comment je me sens suite à cette nouvelle émotion?



Observer vos pensées automatiques!

Chacun de nous élabore des pensées automatiques. Il s'agit d'un "discours intérieur" conditionné par notre personnalité et notre état émotionnel qui nous conduit à analyser les situations selon un schéma prédéterminé (ce qui « passe spontanément par l'esprit »). Comme mentionné précédemment, **chaque pensée crée une émotion et la modification de la pensée influe sur l'émotivité et vice versa.**

Types de pensées automatiques (trois catégories):

Relatives à soi-même (au besoin)

Relatives à autrui et à l'environnement (au responsable)

Relatives à l'avenir (anticipation)



Exemple : Vous vous présentez à un entretien d'embauche ou à un examen.

Relatives à soi-même: «Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre...»

Relatives à autrui et à l'environnement : «Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi!»

Relatives à l'avenir : «Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire.»

Identifiez votre CINÉ

a. Est-ce que vous sentez que vous n'avez pas le Contrôle de la situation ?	
b. Est-ce qu'elle est Imprévisible ?	.
c. Est-ce qu'elle est Nouvelle ?	
d. Est-ce qu'elle menace votre Égo ?	

Corriger :

- Peut-être un peu, car ce n'est pas vous qui décidez du résultat.
- Non.** Puisque vous le savez à l'avance.
- Peut-être un peu, car vous n'avez pas d'examen ou d'entrevue d'embauche régulièrement.
- BINGO!** Vous craignez l'échec et/ou le rejet.



Détecter vos distorsions cognitives

Les cognitions étant par nature plus ou moins subjectives, elles peuvent conduire à une vision approximative, déformée, voire totalement inexacte du monde. Les distorsions cognitives sont des façons de penser stériles, souvent stéréotypées, qui s'appliquent de manière quasi automatique (on parle également de "pensées automatiques"), et amènent souvent la personne à avoir une vision très sombre du monde. Il est donc important de les identifier afin de pouvoir les modifier. ([Annexe 4](#))

Guide d'identification des distorsions cognitives			
✓	COGNITIONS	DÉFINITION	EXEMPLE
	1 LES PENSÉES « TOUT OU RIEN »	Tendance à catégoriser dans les extrêmes - blanc-noir, bon-mauvais, sans nuance. Votre vision de la situation se limite à 2 catégories plutôt qu'un continuum.	"Si je n'ai pas été embauché, c'est que je ne vauds rien", "Si je n'ai pas 20 sur 20 à cet examen, c'est que je suis nul". « Si je ne réussis pas complètement, je suis un total perdant »
	2 LA GÉNÉRALISATION À L'OUVRANCE (SURGÉNÉRALISATION)	Tendance à conclure que lorsqu'une chose arrive une fois, elle arrivera toute la vie et entraîne la douleur de rejet. Un seul événement négatif peut influencer tout le comportement à venir d'une personne qui se voit alors voué à l'échec.	"Elle n'a pas voulu sortir avec moi, aucune n'acceptera un rendez-vous avec moi. Je serai malheureux et solitaire toute ma vie. » « Parce que je ne me sens pas bien durant la rencontre Je n'ai pas ce qu'il faut pour me faire des amis. »
	3 LE FILTRE (L'ABSTRACTION SÉLECTIVE)	Tendance à s'attarder négativement sur un petit détail dans une situation qui fait percevoir négativement l'ensemble de cette situation. C'est un processus de filtrage de la pensée qui fausse la vision de la réalité.	« Parce que j'ai eu une note plus basse dans mon évaluation (qui contient aussi plusieurs notes élevées), cela veut dire que mon travail est médiocre. »
	4 LE REJET DU POSITIF	Tendance persistante à transformer des expériences neutres ou même positives en expériences négatives.	« J'ai bien fait ce projet, mais cela ne veut pas dire que je suis compétent, j'ai juste été chanceux.» «On me fait un compliment, mais "tout le monde sait que c'est faux, on me dit ça juste pour me faire plaisir.»
	5 LES CONCLUSIONS HÂTIVES : L'INFÉRENCE ARBITRAIRE A. L'INTERPRÉTATION INDUE OU LA LECTURE DES PENSÉES B. L'ERREUR DE PRÉVISION	A. Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative envers soi sans prendre la peine de procéder à une vérification. B. Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est confirmée par les faits. La prédiction est considérée comme un fait même si elle a peu de chances de se réaliser.	A. "Je lui ai laissé un message, mais il ne m'a pas rappelé, il ne me considère plus comme son ami.", ou bien : "Mon patron m'a regardé de travers, il pense certainement me licencier". B. "Je vais devenir folle.", "Cette thérapie ne marchera pas, je suis incurable.", "Je vais rester seul toute ma vie."

Guide d'identification des distorsions cognitives (suite)			
✓	COGNITIONS	DÉFINITION	EXEMPLE
	6 EXAGÉRATION (DRAMATISATION) ET MINIMALISATION	Tendance à amplifier l'importance accordée à ses propres erreurs, ses craintes et ses imperfections. Tendance à diminuer l'importance de ses points forts en les voyant petits.	"J'ai fait une erreur au travail, tout le monde va le savoir et je serai complètement ridicule aux yeux de tous." Exemple de minimalisation : "J'ai trouvé la solution au problème, mais c'est simplement parce que j'ai eu un coup de chance".
	7 LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS	Tendance à présumer que les sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses.	« J'ai l'impression d'être un raté, je suis donc un raté. « Je me sens coupable, j'ai donc dû faire quelque chose de mal. »
	8 LES « JE DOIS » ET LES « JE DEVRAIS »	Tendance à essayer de se motiver par des «je devrais» ou des «je ne devrais pas», comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité.	« <i>Je devrais</i> faire ceci... », « <i>Je dois</i> faire cela... », « Il <i>devrait</i> arriver à l'heure... » "Après tout ce que j'ai fait pour lui, il devrait au moins être reconnaissant."
	9 L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE	Forme extrême de généralisation à outrance qui représente la tendance à s'apposer une étiquette négative, à la suite d'une erreur. C'est aussi d'accoler une étiquette à une autre personne quand son comportement déplaît. Les erreurs d'étiquetage reposent sur le fait de décrire quelque chose par des mots inexacts, colorés et chargés d'émotions	« Je suis un perdant-né » plutôt que de se dire : « J'ai raté mon dix-huitième trou ». "Cette personne est un monstre."
	10 LA PERSONNALISATION	Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être la cause. C'est l'origine du sentiment de culpabilité.	« Ce qui arrive est ma faute.» « Je dois être une mauvaise mère.»



Exercice : Identifier les types de pensées automatiques

A. « Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... »

B. « Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi! »

C. « Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire. »

Corriger

A. Généralisation, Filtre, Rejet du positif, Conclusions hâtives, Exagération.

B. Pensées tout ou rien, Conclusions hâtives, Exagération.

C. Pensées tout ou rien, Filtre, Rejet du positif, Exagération, Étiquetage.

Comme vous pouvez le constater, il peut y avoir plusieurs réponses. Le type que vous donnez à votre pensée automatique est donc bon pour vous et vous n'avez pas à être précis.



Identifier l'émotion et la réaction physiologique

Une fois les pensées identifiées, on identifie ses réactions émotionnelles et physiologiques. Il est important de ressentir et de reconnaître nos émotions, car elles jouent un rôle essentiel dans notre équilibre et notre santé. De plus, en permettant au processus naturel de l'émotion de se dérouler, on s'assure de recevoir le message que nous apporte l'émotion et de pouvoir la moduler et prendre en main la satisfaction de nos besoins. Vous pouvez vous aider à l'aide de l'échelle des réactions physiologiques vue précédemment. ([Annexe 2](#))

Voici un exemple des émotions possibles créées par une pensée automatique.

« Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... »

Par rapport au besoin, à soi-même: Amertume, chagrin, désœuvrement, mécontentement, peine, tristesse.

Par rapport au responsable, à l'environnement: choqué, colère, dégoût, exaspération, excréc, fureur, haine, impatience, rage, révolté,

D'anticipation, à l'avenir: effroi, épouvante, frayeur, peur, terreur.



S'entraîner au contrôle et à la modulation des émotions.

On se calme d'abord pour mieux penser et agir, car une émotivité élevée bloque le raisonnement et empêche la pensée efficace.

Nous vivons à une époque où les confidences publiques de vedettes et d'illustres inconnus sont si courantes que le partage de nos soucis et frustrations semble l'unique façon d'affronter les épreuves de la vie. Or, cela ne convient pas à tous.



Une étude américaine sur le deuil a montré que les personnes endeuillées qui évitaient de penser ou parler constamment de leur tristesse ont connu moins de problèmes de santé à court terme (nausée et diarrhée) et de problèmes psychologiques à long terme (anxiété et dépression). Cela ne signifie pas qu'il faut se refermer sur soi-même. Mais après avoir connu la peine et les sanglots, il faut rediriger notre attention sur quelque chose de positif, loin de l'élément stressant en cause. Il faut cependant être à l'affût d'un contrôle exagéré des émotions, car si on ne laisse pas l'information émotionnelle jouer son rôle d'avertissement, on risque de créer d'autres réactions somatiques ou devenir un être froid et insensible incapable de prendre de bonnes décisions.

Vous pouvez vous aider à l'aide du guide des émotions. ([Annexe 5](#))



Clarifier vos comportements, vos stratégies

Suite à l'identification des émotions, j'identifie mes réactions, c'est-à-dire mes stratégies pour faire face à la situation stressante.

Quel est votre genre?

- **Axé sur la tâche** : vous aimez analyser la situation et prendre des mesures pour la gérer directement.
- **Axé, sur les émotions** : vous préférez faire face à vos sentiments et trouver un soutien social.
- **Axé sur les distractions** : vous avez recours à des activités ou à votre travail pour oublier la situation.



En fait ces trois modes peuvent être à la fois utiles et nuisibles dépendamment de la façon dont ils sont utilisés. Tentez de trouver vos modes d'adaptation à l'aide du questionnaire COPE. ([Annexe 6](#))

Questionnaire COPE (Charles Carver 1997)

Notez à quelle fréquence vous avez recours à ces stratégies d'adaptation selon l'échelle ici-bas.

Question	Jamais	À l'occasion	Assez souvent	Très souvent
1. <i>Je me tourne vers le travail ou d'autres formes d'activités pour ne plus y penser.</i>	1	2	3	4
2. <i>Je m'efforce de trouver une solution au problème.</i>	1	2	3	4
3. <i>Je me dis que ce n'est pas vrai.</i>	1	2	3	4
4. <i>Je consomme de l'alcool et des drogues pour me sentir mieux.</i>	1	2	3	4
5. <i>Je demande à mes proches de me soutenir affectivement.</i>	1	2	3	4
6. <i>Je prends des initiatives en vue d'améliorer la situation.</i>	1	2	3	4
7. <i>Je refuse de croire que cela se soit produit.</i>	1	2	3	4
8. <i>Je dis des choses pour ventiler mes sentiments désagréables.</i>	1	2	3	4
9. <i>Je demande aux autres de me donner des conseils et de m'aider.</i>	1	2	3	4
10. <i>Je consomme de l'alcool et des drogues pour m'aider à passer au travers.</i>	1	2	3	4
11. <i>J'essaie d'envisager les choses sous un autre angle, de les rendre plus positives.</i>	1	2	3	4
12. <i>J'essaie de mettre au point une stratégie sur la façon de m'y prendre.</i>	1	2	3	4
13. <i>Je cherche à être réconforté et compris de quelqu'un.</i>	1	2	3	4
14. <i>Je cherche quelque chose de bien dans ce qui m'arrive.</i>	1	2	3	4
15. <i>Je fais quelque chose pour moins y penser, comme aller au cinéma, regarder la télé, lire, rêvasser, dormir, magasiner.</i>	1	2	3	4
16. <i>J'accepte que cela se soit bel et bien passé, que ce soit la réalité.</i>	1	2	3	4
17. <i>J'exprime mes sentiments négatifs.</i>	1	2	3	4
18. <i>Je trouve du réconfort dans ma religion ou mes croyances spirituelles.</i>	1	2	3	4
19. <i>J'essaie de demander à d'autres personnes de me dire ce que je dois faire ou de m'aider à le faire.</i>	1	2	3	4
20. <i>J'essaie d'apprendre à vivre avec.</i>	1	2	3	4
21. <i>Je réfléchis intensément aux initiatives que je devrais prendre.</i>	1	2	3	4
22. <i>Je prie ou je médite.</i>	1	2	3	4
TOTAL				

Faites le total pour chaque sorte de stratégie d'adaptation et notez-le.

Question	Total	Sorte de stratégie
1 et 15		<i>Diversión</i>
2 et 6		Action
3 et 7		<i>Déni</i>
4 et 10		<i>Abus de substances</i>
5 et 13		Soutien émotif
9 et 19		Soutien social
8 et 17		<i>Défolement</i>
11 et 14		Positivisme
12 et 21		Planification
16 et 20		Acceptation
18 et 22		Transcendance



Les stratégies d'évitement

L'évitement, ou toute stratégie qui vous empêche d'affronter un problème et d'agir pour le régler, est nocive sur les plans émotifs, psychologiques et physiques ce qui vous verrez plus bas.

L'évitement le plus courant est la *diversion*. Il y a diversion lorsqu'on fait autre chose pour ne pas affronter le problème comme consommer de l'alcool, des drogues et même de la nourriture. Certains vont même jusqu'à provoquer des disputes pour se détourner du problème. Même l'ordinateur, les jeux électroniques, le cellulaire et plusieurs autres choses pour servir de diversion pour fuir la réalité. Cependant, toutes ces diversions peuvent créer une dépendance et détruire nos relations et notre vie professionnelle. Ce qui aura comme résultat d'accroître la réaction de stress. L'évitement accentue les problèmes tout simplement parce qu'il nous empêche de les résoudre.

Le *défolement émotif* est une autre forme d'évitement. Il s'agit du fait de focaliser sur ses émotions négatives et de les exprimer au lieu de chercher un moyen de régler le problème qui en est la source. Cette stratégie crée des conflits et entraîne l'éloignement des autres qui pourrait vous aider et vous supporter ce qui ne réussit qu'à empirer les choses.



Les stratégies proactives

Puisque l'évitement ne fonctionne pas, que faut-il faire? Être *proactif* ! C'est-à-dire anticiper les coups durs et s'organiser pour les prévenir. La première étape consiste à se préparer en acquérant les ressources qui nous permettront de faire face aux aléas de la vie (argent, réseau social solide, bonne organisation ou planification). Une autre étape est de reconnaître les signaux annonçant qu'une difficulté nous attend au détour. Le fait de prévoir ces éventualités nous permet d'évaluer l'importance de la menace et l'ampleur des mesures à prendre pour les empêcher de dégénérer en stress majeurs. Vous êtes donc proactif en ayant pris des initiatives concrètes.



Trouver des alternatives par la résilience

L'inverse du stress est la résilience. La résilience est la capacité de rebondir, de faire face à l'aide de:

- En trouvant des pensées alternatives
- En utilisant la désensibilisation et l'exposition
- En ayant recours à un **plan B** lors de situations stressantes.

J'identifie aussi des pensées proactives et moins anxiogènes



Voyons des exemples:

- « Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... »
Alternative : Mon CV a passé, j'ai donc les compétences pour le poste et donc pour répondre aux questions.
- « Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi! »
Alternative : Je n'ai peut-être pas toutes les connaissances ni l'expérience, mais j'ai de la volonté et j'ai réussi ma formation.
- « Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire. »
Alternative : Plusieurs personnes sont parties de rien et ont réussi. Je peux améliorer ma situation financière avec un emploi plus rémunérateur.

Je pratique la désensibilisation et l'exposition en réalité ou en imagination



Les thérapies cognitivo-comportementales recourent souvent aux techniques d'exposition et de désensibilisation qui amènent le personne à se confronter, dans la réalité ou en imagination, aux situations problématiques. Il y a bien entendu un processus d'habituation, mais l'exposition favorise aussi l'analyse de la manière dont la personne construit le sens de ce qu'elle vit et permet de proposer des hypothèses sur le caractère adaptatif ou pathologique de celui-ci. Le sujet se confronte à son monde intérieur et développe peu à peu un regard extérieur sur son propre fonctionnement. Il considère peu à peu ses attributions comme des hypothèses qu'il critique et propose des alternatives réalistes et plus adaptatives à ce qu'il vit. La désensibilisation systématique (D.S.) propose une exposition en imaginaire et vise à déconditionner une réponse pathologique d'anxiété en associant l'objet phobogène à une réaction de détente. Elle est utile lorsque l'exposition in vivo s'avère impossible.

Une fois la relaxation bien acquise on établit un programme d'exposition aux situations stressantes, soit en réalité ou en imagination, tout en commençant par des stressors peu importants, puis en augmentant progressivement la difficulté.



Technique d'exposition

- Faites la liste des principaux soucis ou évitement
- Classez-les selon un ordre croissant
- Exposez-vous de façon graduée en imagination pendant un temps suffisamment long
- Formulaire désensibilisation en imagination ([Annexe 7](#))
- Exposez-vous « in vivo » pendant un temps suffisamment long;
- Hiérarchie Anxiété-provocation et évitement ([Annexe 8](#))
- Grille d'anticipation de l'action (Annexe 9)
- Refaites le même exercice plusieurs fois jusqu'à une diminution acceptable de la réaction

J'ai recours à un plan B lors de situations stressantes.

Pour recourir à un plan B, utiliser la technique de résolution de problème. Le simple fait d'imaginer un plan B vous donnera un sentiment de contrôler la situation, et diminuera l'importance de l'agent stressant. Même si l'agent stressant est toujours présent, vous aurez développé votre résilience.



Technique de résolution de problème ([Annexe 10](#))

1. Définir le problème.
2. Dressez une liste des solutions possibles.
3. Choisir la ou les solutions après évaluation.
4. Établir des moyens d'action.
5. Passez à l'action.
6. Évaluez le résultat.

Étapes	Marche à suivre	
1. Prendre conscience du ou des problèmes.	a) Reconnaître la présence d'un ou de plusieurs problèmes importants et le ou les définir. b) Décrire le ou les problèmes de façon précise et concrète. c) S'il y a plusieurs problèmes, en dresser la liste en commençant par le plus important en fonction de la gravité et de l'urgence	
Liste des problèmes/barrières : 1. 2. 3. 4.		
2. Adopter une attitude constructive.	a) Le problème peut être considéré comme un défi plutôt que comme une menace. b) Le problème peut être une occasion de croissance.	
3. Fixer des objectifs.	Objectifs SPORT (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.	
Liste des objectifs : 1. 2. 3. 4.		
4. Chercher des solutions possibles.	Écrire spontanément toutes les solutions qui semblent bonnes ou moins bonnes sans les analyser immédiatement.	
Liste des solutions : 1. 2. 3.		
5. Considérer les avantages et les inconvénients des solutions.	a) Énumérer les avantages, à court, à moyen et à long terme, des solutions trouvées au point 4. b) Énumérer les inconvénients, à court, à moyen et à long terme, des solutions trouvées au point 4.	
Solution 1	Avantages	Inconvénients
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		

Étapes	Marche à suivre	
6. Choisir une solution	Choisir une solution ou un ensemble de solutions.	
Solution 1	Avantages	Inconvénients
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		
7. Connaître les obstacles et les ressources.	a) Reconnaître les obstacles à surmonter. b) Trouver les ressources disponibles.	
Obstacles	Ressources	
8. Déterminer un plan d'action.	a) Produire un plan détaillé. b) Établir un échéancier réaliste et précis. c) Commencer par une étape facile. d) Passer à l'action le plus rapidement possible. Objectifs SPORT (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.	
Liste des étapes 1. 2. 3. 4. 5.		
9. Passer à l'action et évaluer les résultats.		



Évaluez votre motivation à y faire face

Pour évaluer mon niveau de motivation, j'évalue à l'aide de questions combien suis-je convaincu de vouloir apporter des changements et combien je crois posséder les ressources, pour apporter les changements.

Les ressources peuvent être de différents ordres soient

- physique : ai-je la santé, la force, l'énergie?
- matérielle : pourrais-je trouver l'argent, l'outil?
- sociale : mes amis, ma famille, mes collègues, ma communauté peuvent-ils m'aider?
- psychologique : suis-je capable? est-ce que je mérite un tel effort? ai-je le temps?

Plus les réponses à ces questions sont négatives, plus le signal envoyé par le cerveau au métabolisme est à un niveau élevé d'alarme, plus les réactions physiologiques sont intenses.

([Annexe 11](#))



ÊTES-VOUS MOTIVÉS?

PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR ET POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES. INSCRIVEZ VOS RÉPONSES SUR LES ÉCHELLES PROPOSÉES OU SUR LES ESPACES.

SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 100 :

CONVICTION

Jusqu'à quel point mon humeur ou ma situation a-t-elle un effet négatif sur ma vie?

0 AUCUN EFFET NÉGATIF 50 100 EFFET EXTRÊMEMENT

Jusqu'à quel point est-ce important pour moi de me sentir mieux?

0 PAS IMPORTANT DU TOUT 50 100 EXTRÊMEMENT IMPORTANT

Jusqu'à quel point est-ce une priorité pour moi que les choses aillent mieux dans ma vie?

0 PAS UNE PRIORITÉ DU TOUT 50 100 PRIORITÉ EXTRÊMEMENT ÉLEVÉE

Si vous décidez de _____ qu'est-ce que cela pourrait vous apporter de bon?

Si vos réponses sont peu élevées, vagues ou incertaines, vous envisagez peut-être la possibilité d'apporter des changements, mais vous n'en êtes pas encore certain. Vous devez regarder plus les bénéfices de changer. ([Annexe 12](#))

*Si vos réponses sont très élevées et que vous avez de bonnes raisons de changer, **VOUS ÊTES CONVAINCU DE VOULOIR CHANGER.***

CONFIANCE

Si vous décidez vraiment de _____, croyez-vous que vous pourriez y arriver?

0 PEU CONFIANT 50 100 EXTRÊMEMENT CONFIANT

Qu'est-ce qui vous empêcherait de _____? (Barrières)

Comment croyez-vous que vous pouvez _____? (Stratégies)

Si vos réponses sont peu élevées, que vous avez plusieurs barrières ou peu de stratégies, vous devez trouver des façons de contourner ses barrières et trouver des stratégies d'action vers le changement. ([Annexe 10](#))

*Si vos réponses sont très élevées et que vous sentez avoir les capacités, les connaissances, les outils et l'environnement appropriés, **VOUS ÊTES SÛR DE POUVOIR CHANGER.** Vous en avez assez et vous êtes disposé à consacrer du temps tous les jours pour vous sentir mieux.*

Oui: Je trouve des solutions, me fait un plan d'action et j'agis. Grille d'anticipation de l'action ([Annexe 9](#))



À retenir :

Un problème défini est déjà à moitié résolu

- Parlez de vos problèmes à des personnes de confiance.
- Prenez des décisions.
- Évitez l'incertitude.
- Passez à l'action
- Déléguez au besoin.
- Savoir refuser, mettre des limites
- Allez chercher de l'aide professionnelle si nécessaire.
- Accepter qu'il n'y ait pas de solution. C'est-à-dire lâcher-prise et, dans certaines circonstances, c'est également une attitude saine.

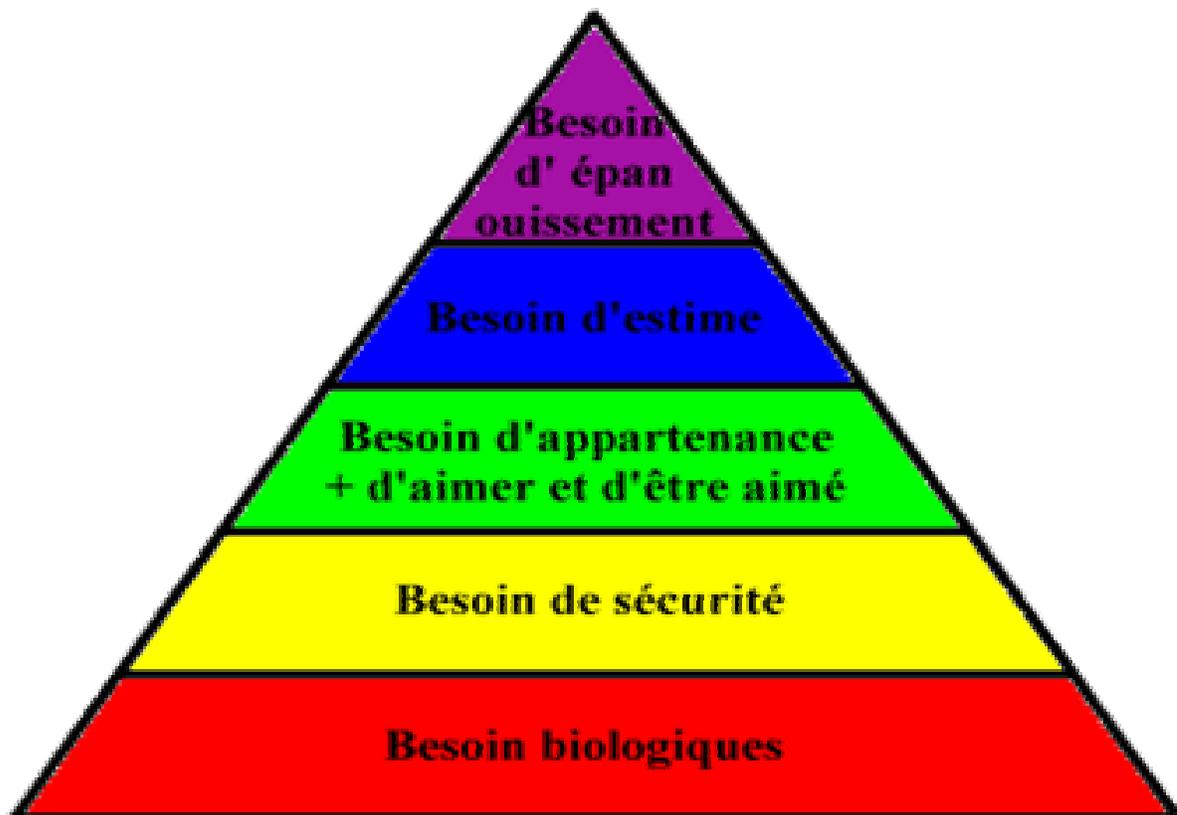
([Annexe 12](#))



Connaissance de ses besoins

Pour vivre en harmonie dans la société, il est impératif de maintenir un certain équilibre entre nos réactions émotionnelles et les réponses rationnelles qui préservent les liens sociaux. Les pensées, les émotions, les gestes s'agencent naturellement ce qui nous permet de prendre les décisions et d'agir en accord avec nos valeurs et nos besoins. Reste-t-il qu'il faut connaître nos besoins. Il existe plusieurs théories des besoins cependant aucune théorie n'est parfaite ce pourquoi deux d'entre elles vous seront proposées dont celle d'Abraham Maslow qui est largement connu et utilisée ainsi que la théorie de l'autodétermination.

Pyramide de MASLOW



Selon Maslow (1943 « A Theory of Human Motivation »), les motivations d'une personne résultent de l'insatisfaction de certains de ses besoins. Les travaux de Maslow permettent de classer les besoins humains par ordre d'importance en 5 niveaux. Les trois premiers niveaux de la Pyramide de Maslow sont fondamentaux et doivent être satisfaits. Les deux premiers niveaux sont assez évidents. Toutefois, le troisième étage de la pyramide est représenté par les besoins sociaux, d'amour et d'appartenance. Pour se sentir en sécurité psychologiquement, une personne doit savoir ce qu'elle peut attendre des autres, y compris des membres de sa famille, ainsi que des expériences nouvelles et des conditions de son environnement.

Les autres besoins sont qualifiés eux de secondaires. Le quatrième niveau est donc beaucoup plus tourné sur sa propre personne : c'est le besoin d'estime de soi. Pour évoluer, chaque personne doit avoir de l'estime pour elle-même, mais aussi sentir que les autres ont de la considération pour elle. Mais pour atteindre le sommet de la pyramide de Maslow, et atteindre la réalisation de soi, il faut que l'individu ait été capable de résoudre ses problèmes et d'aider les autres, d'accepter les conseils qui lui sont donnés, de se pencher et d'avoir de l'intérêt pour le travail et les questions sociales, de savoir communiquer et écouter, de contrôler son stress et d'aider les autres à le faire, de s'aimer, d'être à la recherche de nouvelles expériences et connaissances, de prévoir les problèmes et les réussites, et de s'accepter tel qu'il est. Bref, un processus pas forcément facile pour le commun des mortels. Une chance que la théorie de l'autodétermination nous apporte un autre angle pour appréhender nos besoins secondaires.



La psychologie de la personnalité définit le bien-être en termes d'acquisition de plaisir et de bonheur. La théorie de l'autodétermination, qui fait partie de cette branche de la psychologie, maintient que l'humain, d'une façon innée, tend à satisfaire trois besoins psychologiques fondamentaux, à savoir le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin de relation à autrui et que leur satisfaction est essentielle à leur croissance, à leur intégrité et à leur bien-être. Quand ces besoins sont satisfaits, l'organisme connaît la vitalité 42, la congruence avec soi 45 et l'intégration psychologique. 17

3 besoins psychologiques fondamentaux

- **Besoin d'autonomie**
- **Besoin de compétence**
- **Besoin de relation à autrui**

Besoin d'autonomie

L'*autonomie* suppose que la personne décide volontairement de son action et qu'elle est elle-même l'agent qui réalise cette action de sorte qu'elle est en congruence avec elle et qu'elle l'assume entièrement. 14,16

Besoin de compétence

La compétence réfère à un sentiment d'efficacité sur son environnement 15, 48, ce qui stimule la curiosité, le goût d'explorer et de relever des défis. Toutefois, à elle seule, l'efficacité ne suffit pas à susciter le sentiment d'être compétent; elle doit comprendre aussi le sentiment de la prise en charge personnelle de l'effet à produire. Ces deux besoins pourraient permettre en sorte d'atteindre le besoin d'estime et d'accomplissement du Maslow, mais sous un mode plus réaliste.

À réfléchir :

Quand un homme a faim, mieux vaut lui apprendre à pêcher que de lui donner un poisson!

Ainsi, il développera sa compétence et son autonomie.

Besoin de relation à autrui

Il implique le sentiment d'appartenance et le sentiment d'être relié à des personnes qui sont importantes pour soi.^{3, 41} Ressentir une attention délicate et sympathique confirme alors qu'on est quelqu'un de signifiant pour d'autres personnes et objet de sollicitude de leur part.³⁸ Vous reconnaissez ici sûrement le besoin d'appartenance, d'aimer et d'être aimé de la pyramide de Maslow.



Ces trois besoins ne couvrent pas et n'épuisent évidemment pas toutes les sources de motivation de l'humain. Ils sont par ailleurs considérés comme des nutriments dont la satisfaction est essentielle à la croissance psychologique, à l'intégrité et au bien-être de l'humain. Plusieurs études ont démontré les liens bénéfiques de la satisfaction de ses besoins fondamentaux. Non seulement ceux-ci stimulent la motivation intrinsèque et les processus d'intégration, mais elles exercent un impact direct sur la santé physique et psychologique des personnes.⁴⁹ Il est cependant important de différencier entre nos besoins, nos valeurs et nos désirs.

Besoins versus désirs

Besoin	Désir ou envie
Naturel et nécessaire	Non naturel, éphémère
Objectif	Subjectif
Presque identique d'une société à l'autre	Fortement lié au contexte, société, culture, époque
Les besoins ne sont pas infinis	Les désirs qui peuvent s'appliquer à tout sont infinis
Il fait souffrir jusqu'à ce qu'il soit satisfait. Sa non-satisfaction peut entraîner la mort.	À peine satisfait, il réapparaît.
Dominante physiologique	Dominante psychologique

Les désirs sont au service des besoins et de motifs sous-jacents.

Si je veux être plus efficace pour tondre ma pelouse je désire donc une tondeuse. (Besoin de Compétence)

Contrairement à la satisfaction des besoins fondamentaux, la satisfaction des désirs n'est pas nécessairement essentielle au bien-être de l'individu et peut même en réalité compromettre sa croissance et son intégrité.

Je désire plus d'argent et travaille 60 heures par semaine.

Donc, l'efficacité en soi par rapport aux buts individuels n'implique pas nécessairement la santé.

Les **besoins** sont naturels et nécessaires et les **désirs ou envies**, plus éphémères, changeants et subjectifs. Kasser et Ryan 28 ont montré qu'une importante valorisation des besoins fondamentaux est en rapport positif avec un large éventail d'indicateurs de santé mentale et d'actualisation de soi, tandis qu'une importante valorisation des buts extrinsèques tels que l'argent, la popularité, l'apparence, a été associée négativement au bien-être. Il est donc important de préciser aussi bien la source d'un désir que sa nature si on veut prévoir et modifier l'impact de ce but sur la santé et sur le bien-être. Il peut alors être important de définir nos valeurs.

Besoins versus valeurs



Pour avoir de la motivation, nos besoins doivent être comblés. Mais la satisfaction de nos besoins doit aussi se faire selon nos valeurs, car ce sont nos valeurs profondes qui seront un moteur d'action puisqu'elles déterminent notre individualité, ce que nous voulons, comment nous vivons. La valeur est une mesure de l'importance, de l'intérêt d'un être, d'une chose, d'une idée, suivant l'estimation qu'on en peut faire ou l'estime qu'on lui porte. C'est donc par l'entremise de notre système de valeurs que nous jugeons le monde qui nous entoure. Une situation est jugée négative si elle est à l'opposé de nos valeurs et positive si elle va dans le même sens et influence donc notre perception de la menace (CINE). Nous pouvons donc être à l'affût de ces jugements de valeur et faire en sorte que nos conduites soient le plus possible en accord avec nos valeurs.

Pour retrouver de l'allant, partez à la recherche de vos valeurs. En identifiant vos valeurs et vos besoins, vous pourrez donner un sens (une orientation, un cap) à votre vie et garder un niveau élevé de motivation.



Satisfaire ses besoins

La notion de réalisme dans la planification d'objectif est importante afin de réussir l'objectif et d'éviter la démotivation. Votre éducation, votre environnement, votre personnalité, votre histoire, votre culture, vos expériences de vie font que vous êtes un être à part entière et différents des autres. Vous devez donc aussi définir des règles de vie en fonction de vos valeurs et avec une vision globale du système dans lequel vous vivez. Afin de vivre du plaisir et du bonheur, il est impératif de connaître nos besoins, nos valeurs et nos désirs afin d'agir de façon adéquate pour les satisfaire et ressentir moins de tension et moins de stress.



- Connaître ses besoins et ses valeurs (Physiologique, sécurité, autonomie, compétence, relation à autrui)
- Apprendre à ressentir, identifier et prioriser ses besoins.
 - Évaluation de la satisfaction domaines de vie ([Annexe 13](#))
 - Évaluation des Besoins ([Annexe 14](#))
- Accepter ses besoins
- Faire la différence entre ses besoins, ses valeurs et ses désirs. Vivre ses désirs selon ses valeurs
 - Tableau valeurs,désirs ([Annexe 15](#))
- User d'approches psychosociales: groupes d'entraide, soutien social, amis, etc.



Évaluation de la satisfaction des domaines de vie

1 = Non satisfait 2 = Peu satisfait 3 = Moyennement satisfait
 4 = Très satisfait 5 = Totalement satisfait

	1	2	3	4	5
OBLIGATIONS					
Mon niveau d'activité versus d'énergie					
Mon niveau d'activité versus ma capacité de gestion de mon temps					
Mon équilibre versus mes loisirs					
Activité versus détente					
Vie sociale versus vie familiale					
Contact social versus solitude					
HABITUDES					
Hygiène physique					
Exercice					
Détente					
Alimentation					
Sommeil					
Hygiène corporelle					
Posture					
Habillement					
Santé physique					
Hygiène psychologique					
Contact avec soi					
Gestion des relations interpersonnelles					
Gestion des émotions					
Discipline personnelle					
Perception de moi					
Satisfaction de mes besoins					
Acceptation de la critique					

1 = Non satisfait 2 = Peu satisfait 3 = Moyennement satisfait
 4 = Très satisfait 5 = Totalement satisfait

	1	2	3	4	5
SECTEURS DE VIE					
Vie de couple					
Intimité affective					
Engagement mutuel					
Sentiment amoureux					
Sexualité					
Vie relationnelle					
Relation parent/enfant					
Relation avec fratrie					
Relation avec autres membres de la famille					
Amitié					
Autres relations personnelles					
Spiritualité					
Travail					
Habitudes de travail					
Tâches à accomplir					
Condition de travail					
Relation avec mes collègues					
Relation avec mon ou mes patrons					
Loisirs					
Satisfaction de mes intérêts (hobbies, passions)					
Sports					
Activités sociales (cinéma, lecture, soirée, etc..)					

1 = Non satisfait 2 = Peu satisfait 3 = Moyennement satisfait 4 = Très satisfait 5 = Totalement satisfait

Domaines	1	2	3	4	5	Décrivez vos satisfactions et insatisfactions	Objectifs de changement SPORT (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.	Date d'échéance	Évaluation/réajustement
Obligations									
Hygiène/santé physique									
Hygiène/santé psychologique									
Vie de couple									
Vie familiale									
Autre vie relationnelle									
Spiritualité									
Travail/étude									
Condition de vie/fiancière (logement, nourriture, loisirs etc..)									
Vie sociales - Loisirs									
Autre :									

Tableau des valeurs/désirs

Le besoin est ce qu'il faut pour me sentir bien avec moi-même. Ils sont essentiels au bien-être physique et psychologique de l'individu. La valeur est une mesure de l'importance, de l'intérêt d'un être, d'une chose, d'une idée, que je lui accorde ou ce à quoi elle peut me servir ou aux avantages qu'elle me procure. Elle vous encourage à agir de façon à maintenir un état de bien-être ou de bonheur qui se maintient dans le temps. Une situation est jugée négative si elle est à l'opposé de nos valeurs et positive si elle va dans le même sens. Si votre choix est irréaliste, obligé, basé sur l'apparence et la performance, elle ne permet plus un résultat positif de sentiment de bonheur ou de bien-être. Vos valeurs seront vos items A. Le désir est une envie, le fait de vouloir quelque chose. Il n'est pas nécessaire, est plus éphémère, changeant et subjectif. Il fera partie des items B et C.

Valeur saine	Valeur malsaine
<i>Flexible (exceptions et quotas)</i>	<i>Rigide (générale, pas d'exceptions ou quotas)</i>
<i>Personnelle (examinée et vérifiée)</i>	<i>Introjectée (acceptée de l'extérieur sans réflexion)</i>
<i>Réaliste (basée sur les conséquences)</i>	<i>Irréaliste (basée sur ce qui doit être bien)</i>
<i>Améliore la vie (reconnaît les besoins et sentiments)</i>	<i>Restreint la vie (ignore les besoins et sentiments)</i>

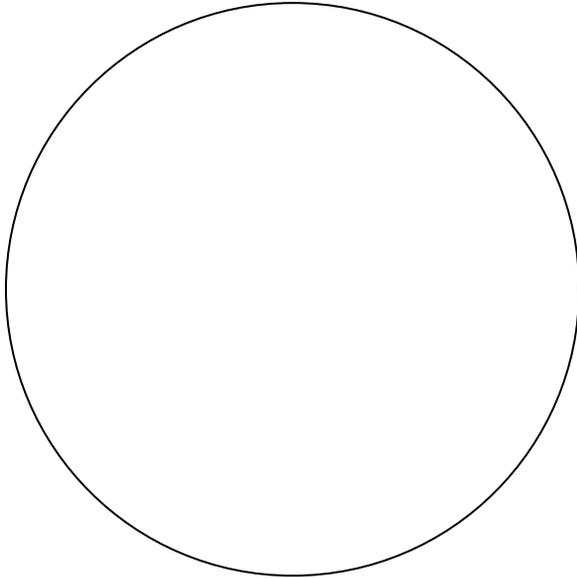
Sélectionnez vos valeurs/désirs:

- A. Indispensables à ma vie personnelle et professionnelle
- B. Désirables, mais peu essentielles
- C. Peu important

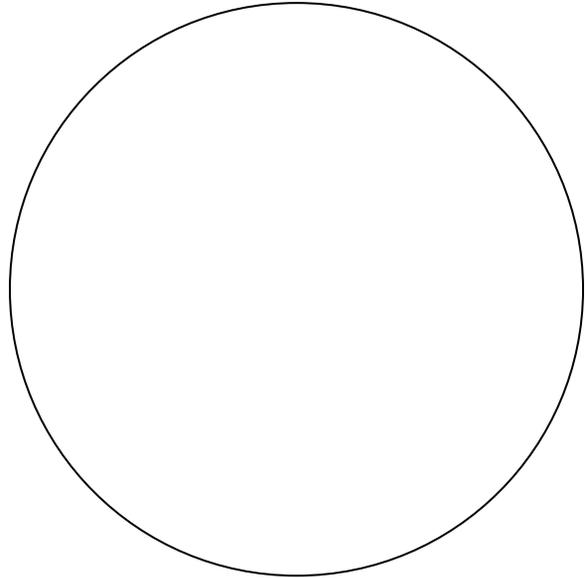
Physiques	A	B	C	Morales	A	B	C	Intellectuelles	A	B	C
Confort				Sincérité				Apprendre			
Santé				Honnêteté				Réaliser			
Activité				Attention				Créer			
Apparence physique				Partage				Enseigner			
Condition de vie				Gentillesse				Trouver des solutions			
Niveau d'énergie				Timidité				Communiquer			
Loisirs				Aide/support				Activité artistique			
Argent				Réussite				Réussite			
Environnement				Récompense				Service			
Nature				Motivation				Liberté			
Ambiance				Liberté				Autonomie			
Trajets				Choix				Égalité			
Condition de travail				Sécurité				Éducation			
Voyages				Prestige				Innovation			
Famille				Confiance				Diversité/nouveauté			
Amitié				Respect				Pouvoir décisionnel			
Diversité/nouveauté				Fidélité				Esprit ouvert			
Travail d'équipe				Compétence				Diriger			
Stabilité d'emploi				Responsable				Sagesse			
Productivité				Être apprécié/aimé				Compétence			
Prosperité				Paix dans le monde				Imagination			
Bonheur				Égalité				Logique			
Paix intérieure				Amitié				Maîtrise de soi			
Ambition				Ouverture d'esprit				Discipline			
Courage				Indulgence							
Indépendance				Tendresse							

2 Parmi les valeurs que vous avez choisies, transférez dans le cercle les 5 les plus importantes pour vous. Donnez à chaque partie du cercle une dimension proportionnelle (en forme de pointe de tarte) à l'importance que vous accordez à chaque valeur. Faites de même pour vos désirs.

Cercle des valeurs



Cercle des désirs



ÉVALUATION DES BESOINS

1 = Non satisfait 2 = Peu satisfait 3 = Moyennement satisfait 4 = Très satisfait 5 = Totalement satisfait

Besoins	1	2	3	4	5	Décrivez vos satisfactions et insatisfactions	Objectifs de changement SPORT (Spécifique, Positif, Observable, Réaliste et délimité dans le Temps). Exemple : Je fais mon CV et l'envoi d'ici 1 semaine.	Date d'échéance	Évaluation/réajustement
Physiologique									
Sécurité									
Appartenance/ Relation à autrui/ Affection									
Estime de soi									
Épanouissement Autonomie Compétence									
Inclusion									
Contrôle									
Autre :									

Critères de satisfaction d'un besoin

Une **réponse adéquate** à un besoin réel augmente toujours notre vitalité

Une **réponse inadéquate** à un besoin réel n'augmente pas notre vitalité

Une réponse adéquate à un **faux besoin** n'augmente pas notre vitalité

Une **réponse excessive** à un besoin entraîne une réaction de répulsion

Gérer les réactions physiologiques



Rappelons-nous que la connaissance de soi est un ingrédient important pour la gestion du stress. Cependant, comme rapporté précédemment, il est important de jouer sur plusieurs plans. Vous verrez ici qu'il existe de nombreuses stratégies pour influencer sur le plan physiologique.

Les approches corps-esprits



Plusieurs chercheurs ont émis l'hypothèse qu'une bonne gestion du stress et des fonctions du psychisme pourrait avoir des effets bénéfiques sur l'immunité, ce qui constitue le fondement même de la psychoneuroimmunologie et des approches corps-esprit. En agissant sur l'esprit, sur l'intellect ou les émotions, on peut influencer directement les mécanismes physiologiques qui participent à la prévention et à la guérison des maladies. Certaines techniques parviennent à mettre un frein aux réactions physiologiques perturbatrices engendrées par le système nerveux parce qu'elles permettent d'enclencher la « réaction de détente », qu'on appelle aussi « mécanisme de relaxation ». Cette réaction sollicite l'activation du système nerveux parasympathique. Les techniques de détente constituent donc des outils thérapeutiques capables de contrecarrer plusieurs des processus biologiques liés au stress qui mènent à la maladie. Ces techniques sont également utiles pour réparer les dommages déjà causés à l'organisme par les stress répétés.



Maîtriser les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique.

Plusieurs méthodes:

- Respiration, Relaxation: hypnose, autohypnose, sophrologie, visualisation, training autogène, biosynergie, tai-chi, Qi Gong, yoga, massage.
- Intériorisation: méditation, réponse de relaxation, prière, visualisation.
- Toutes les psychothérapies et les thérapies psychocorporelles.
- Biofeedback, cohérence cardiaque, exercices physiques.



Respiration (Dépliants relaxation : [Annexe 16](#))

Le stress fait s'accélérer la respiration et la rend superficielle; par contre, lorsqu'on la ralentit consciemment et qu'on la rend plus profonde (respiration abdominale), tout le métabolisme en bénéficie. Il est assez facile d'apprendre certains exercices respiratoires, dont plusieurs sont inspirés du yoga, et de les pratiquer à tout moment, en tous lieux.

Cohérence cardiaque



Selon des études en neurobiologie, il existerait un système « cœur-cerveau » où les deux organes s'influencent mutuellement par le biais du système nerveux sympathique qui accélère et le parasympathique qui joue un rôle de frein. Ainsi, en pratiquant la cohérence cardiaque,

on influe non seulement le cœur et le cerveau, mais plusieurs autres rythmes physiologiques. C'est une technique qui utilise la respiration profonde et est donc facile à pratiquer, qui ne nécessite pas de s'isoler et nécessite peu d'investissement de temps. On ne tente pas d'obtenir des circonstances extérieures idéales, on tente seulement de contrôler son intérieur.⁴³



Méditation

Bien qu'il existe plusieurs formes de méditation, on peut dire que cela consiste essentiellement à entraîner l'esprit à atteindre un certain état de calme, de sérénité. Il semble que par la méditation, il est possible de créer des « circuits neuronaux de bonheur et de joie de vivre ». Des études ont démontré que les personnes pratiquant la méditation présentent certaines zones du cerveau plus développées et perdent moins du cortex cérébral lors du vieillissement. Ils ont un bon sommeil, ont plus de résistance au stress, aux maladies et à la douleur. Ils sont plus créatifs et plus efficaces pour ralentir le cœur et recréer les ondes cérébrales alpha, premières ondes du sommeil, ondes du calme. Donc, une fois la crise passée, les personnes sensibles au stress ou soumises à un contexte stressant doivent donc - un jour ou l'autre - prendre les mesures nécessaires pour favoriser cet état de bien-être et réduire de façon permanente l'impact du stress dans leur vie et la méditation est un bon moyen.

Visualisation

Elle permet de déjouer les mécanismes mentaux qui perpétuent le stress. On suggère par exemple de se concentrer sur un lieu qui nous est particulièrement agréable – la forêt, le bord de mer, etc. –, dans ses *moindres* détails, et de s'y représenter physiquement avec une émotion agréable.



Techniques mentales de relaxation

Plusieurs techniques de relaxation interviennent directement sur les processus biologiques de la réaction de détente, puisque la conscience est *aussi* un événement biologique. Mentionnons la relaxation musculaire progressive, la méthode Jacobson., la **biosynergie**, l'**hypnothérapie**, l'autorelaxation et la **sophrologie**. Vous pouvez consulter des intervenants formés; on trouve également une grande variété de documents audio contenant les indications verbales d'une relaxation guidée à faire seul, chez soi (passeportsanté.com). Quant aux documents audio ne contenant que de la musique, aussi « planante » soit-elle, ils ne sont pas d'une grande utilité si on n'est pas déjà « entraîné » à la relaxation.

Massage

La plupart des massages ont un effet à la fois apaisant et énergisant, diminuent l'excitabilité nerveuse et soulagent les affections causées par le stress (les maux de dos, la migraine, l'épuisement, l'insomnie, etc.) Les chercheurs associent les effets neuroendocrinologiques du massage à ceux déjà observés chez les personnes pratiquant la méditation et celles qui pratiquent le yoga. Une seule séance de massage aurait des effets biologiques mesurables sur

le système immunitaire et sur le stress. À défaut de pouvoir s'offrir tous les jours les mains expertes d'un massothérapeute, on peut facilement apprendre certaines techniques d'automassage qui se pratiquent sur le visage, les mains ou les pieds tel que le Do in et la réflexologie.



Selon les résultats préliminaires, le massage suédois classique réduirait de manière importante les taux sanguins de vasopressine, une hormone libérée en cas de stress et qui augmente la pression artérielle.

Les taux sanguins et salivaires de cortisol, une hormone associée au stress et à l'inflammation, étaient aussi davantage réduits chez les sujets du groupe actif que chez ceux du groupe témoin, bien que la différence était relativement modeste.

Les auteurs rapportent également que le sang des participants qui avaient reçu le massage suédois renfermait davantage de lymphocytes que celui des sujets du groupe témoin. Les lymphocytes sont des cellules actives du système immunitaire. Cette augmentation des cellules immunitaires circulant dans le sang était modeste, mais significative et constante chez tous les sujets du groupe actif lorsqu'on les comparait à ceux du groupe témoin.



Exercices physiques

L' exercice physique « brûle » les hormones de stress en excédent et réduit la tension accumulée dans les muscles : une demi-heure de marche rapide, de jogging, de vélo ou même de ménage vigoureux, par exemple, peut mettre en marche la réaction de détente. La pratique régulière d'activités physiques - pourvu qu'elle soit suivie des exercices d'étirements nécessaires pour le retour au calme du métabolisme - favorise une réduction permanente de la tension. En conclusion, toute chose qui permet de se changer les idées aide à relaxer. Les activités répétitives qui focalisent l'attention sur le moment présent, comme la marche, la peinture ou la prière peuvent fonctionner aussi bien que la méditation. Il suffit de trouver ce qui convient.



Médicaments

Il n'existe pas à proprement parler de traitement médicamenteux du stress. En revanche, on utilise certains médicaments pour combattre des symptômes associés, principalement l'anxiété et la dépression, qu'ils participent des causes ou des effets du stress.

Les médicaments les plus couramment utilisés pour le traitement de l'anxiété et des troubles anxieux sont les antidépresseurs. Viennent ensuite les anxiolytiques. Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques (ou de deuxième génération) sont aussi parfois utilisés pour l'anxiété sévère. Enfin quelques médicaments ayant diverses fonctions et ayant démontré une efficacité pour l'anxiété lors de recherches sont parfois utilisés.

Les Anti-dépresseurs

Il existe de nombreuses familles d'antidépresseurs classées selon le mécanisme d'action : ils offrent l'avantage de ne pas induire de dépendance médicamenteuse et représentent donc une alternative de choix aux hypnotiques. Ils améliorent le sommeil et le vécu dépressif, mais une fois encore les effets secondaires ne sont pas négligeables (problèmes cardio-vasculaires, prostatiques ou visuels, céphalées, gastralgies, perte de vigilance, somnolence, risque de « virage » de l'humeur,...) Ils prennent toutefois quelques semaines (4 à 12) avant d'agir. Un antidépresseur est parfois utilisé en combinaison avec un anxiolytique, qui a un effet immédiat, pour hâter le soulagement des symptômes.

Les Anxiolytiques

Dépliants\Médications psychoactifs ([Annexe 17](#))

Il y a deux types de médicaments anxiolytiques: les benzodiazépines et les non benzodiazépines.

Les anxiolytiques benzodiazépines sont les anxiolytiques les plus couramment utilisés. Leur action réduit la communication entre certaines cellules nerveuses, ce qui diminue l'anxiété, améliore le sommeil et relaxe les muscles. Ils ont un effet presque immédiat.

En revanche, les effets secondaires sont nombreux et justifient la circonspection du corps médical à leur prescription prolongée (impression de fatigue et de somnolence associée à une diminution de l'efficacité intellectuelle, effet amnésiant, accoutumance, phénomène de rebond à l'arrêt du traitement,...).

Les anxiolytiques benzodiazépines

- Améliorent la perception du sommeil avec une réduction du temps d'endormissement, du nombre et de la durée des éveils dans la nuit.
- Diminuent l'anxiété
- Propriétés myorelaxantes.
- Effet presque immédiat.
- Effets secondaires nombreux: impression de fatigue, de somnolence, diminution de l'efficacité intellectuelle, effet amnésiant, accoutumance, phénomène de rebond à l'arrêt du traitement,...).

Les anxiolytiques non benzodiazépines

Le Buspar (buspirone) est un anxiolytique non-benzodiazépine qui agit sur des neurotransmetteurs qui influencent l'humeur (la dopamine et la sérotonine).

- Agit plus lentement (2 à 3 semaines)
- A moins d'effets secondaires que les benzodiazépines
- Ne crée pas de dépendance.

Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques

Les neuroleptiques ou antipsychotiques atypiques (ou de deuxième génération) utilisés pour le traitement de la schizophrénie et d'autres conditions comme le trouble bipolaire, peuvent être efficaces pour l'anxiété sévère. Le Risperdal (risperidone), le Zyprexa (olanzapine), le Seroquel (quetiapine) le Zeldox ou Geodon (ziprasidone), le Clozaril et d'autres font partie de cette classe.

Les effets secondaires fréquents sont:

- La somnolence et les étourdissements.
- En dose élevée = perturbations des mouvements et de la coordination.
- Gain de poids.

D'autres produits sont utilisés marginalement : tels que les **bêta-bloquants** (effet inhibiteur de l'accélération cardiaque) ou les **amphétamines** (effet stimulant et réduction du temps de sommeil), mais leurs effets indésirables sont aussi nombreux et ils ne sont pas des médicaments de choix pour le traitement au long cours du stress.



Les produits naturels

Dépliants/Produits naturels ([Annexe 18](#))

Le **passiflore** (fleur de la passion) est utilisée principalement pour calmer la tension nerveuse, l'agitation et l'irritabilité.

MISE EN GARDE: À cause de son effet sédatif, il est préférable de s'abstenir de conduire un véhicule motorisé quand on prend de la passiflore. Il est contre indiqué pour les femmes enceintes et celles qui allaitent. Aux doses recommandées, la passiflore est habituellement sans danger. Rarement, des nausées peuvent se manifester.



La **valériane** est utilisée pour améliorer le sommeil, réduire l'anxiété et le stress, et améliorer l'humeur.

MISE EN GARDE

- La valériane peut accroître l'effet de l'alcool et de certains médicaments prescrits contre l'insomnie.
- Cesser de prendre de la valériane à la suite d'un usage prolongé peut entraîner un syndrome de sevrage.

Rescue (Fleurs de Bach): est l'un des élixirs les plus connus. Il comprend 5 essences florales sous forme liquide ou en crème. On l'utilise en cas de stress

intense, de choc ou de blessure. Il aurait démontré une efficacité chez certaines personnes, mais aucune étude n'a pu le démontrer.

Le **millepertuis** a prouvé son efficacité dans le traitement de la dépression légère ou modérée. Toutefois, il n'a aucun effet dans les cas de dépression grave. Ce produit est aussi utilisé pour accroître l'énergie et traiter les variations de l'humeur durant la période prémenstruelle.

MISE EN GARDE

- Le millepertuis peut provoquer de l'insomnie et parfois de l'agitation.
- Le millepertuis peut modifier l'effet de nombreux médicaments, notamment :
 - les contraceptifs oraux (pilule anticonceptionnelle) ;
 - les médicaments antirejets (cyclosporine, etc.) ;
 - les agents antirétroviraux (Invirase®) ;
 - la digoxine (Lanoxin®) ;
 - la théophylline
 - les anticoagulants (Coumadin®, etc.) ;
 - les médicaments pour le coeur ou pour abaisser la tension artérielle élevée ;
 - les antidépresseurs et les antipsychotiques.
- Le millepertuis accroît la sensibilité de la peau au soleil.



Vous devez toujours informer votre médecin ou votre pharmacien des médicaments et des produits de santé naturels que vous prenez, peu importe que ces médicaments soient obtenus sur ordonnance ou en vente libre dans une pharmacie ou tout autre magasin.

Développer de saines habitudes de vie



De tous les déterminants de la santé, les habitudes de vie sont l'élément que nous contrôlons le plus, car elles demandent nécessairement notre participation. Quand on fait référence aux habitudes de vie, on mentionne généralement en premier lieu l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress. Mais il faut aussi ajouter aux habitudes de vie les comportements à risque : conduite automobile à vitesse élevée, abus d'alcool et de drogues, relations sexuelles non protégées avec de multiples partenaires, etc. Il est important de prendre conscience de nos habitudes de vie afin de tendre vers celles qui nous apportent le plus de bien à long terme.

Voici plusieurs éléments qui peuvent influencer nos pensées et notre humeur. Il est important de les reconnaître afin de trouver des stratégies proactives pour y faire face. De saines habitudes de vie peuvent être d'un grand support.

Facteurs de vulnérabilité qui contribuent au stress et à la pensée émotionnelle

Source : Notes tirées du groupe psychoéducatif "Mode de pensée" par le Dr Évens Villeneuve du Centre de traitement Le Faubourg Saint-Jean, Québec.

- Maladie
- Syndrome prémenstruel
- Drogue
- Alcool
- Caféine
- Médicaments
- Fatigue
- Insomnie
- Hypersomnie
- Mauvaise alimentation (anorexie, boulimie)
- Stress environnementaux
- Isolement social
- Tensions interpersonnelles
- Misère sociale.



Alimentation

Selon certains professionnels de la santé, les carences nutritionnelles fragilisent le système nerveux et seraient donc responsables d'une moins bonne adaptation aux facteurs de stress. Une alimentation riche en produits alimentaires transformés (fritures, pains blancs, desserts sucrés, viandes transformées, etc.) augmenterait de 58 % le risque de stress et de dépression, selon des chercheurs britanniques.

Alimentation malsaine

Aliment qui augmente le stress

- le **café** ([Annexe 19](#))
- le **thé** fort
- les colas
- les boissons « énergisantes »
- le sucre
- l'**alcool** ([Annexe 20](#))
- les aliments à teneur élevée en sucres raffinés
- les plats précuisinés contenant de grandes quantités d'agents de conservation

Alimentation saine

Les aliments antistress n'existent pas réellement, mais certains aliments sont plus bénéfiques que d'autres. Des études ont d'ailleurs démontré que les gens qui mangent beaucoup de fruits, légumes et poissons diminueraient de 26 % le risque de souffrir de dépression. Un ou une nutritionniste, diététiste ou naturothérapeute pourra vous donner les conseils appropriés à votre situation. ([Annexe 21](#))

Aliments qui réduisent le stress:

- certains aliments riches en protéines stimulent la production de dopamine (le poisson, les coquillages, les oeufs, le fromage, mais limiter la viande rouge, trop acidifiante);
- les aliments à base de céréales complètes (les glucides complexes), qui libèrent une énergie constante;
- les aliments riches en acides gras essentiels (les acides gras oméga-3 et les acides gras oméga-6) sont importants pour le bon fonctionnement du système nerveux; on en trouve dans les noix et dans plusieurs poissons;
- la plupart des aliments riches en antioxydants, qui combattent les dommages causés par les radicaux libres: les fruits et légumes, le thé (vert ou noir).



Ayez de bonnes habitudes alimentaires

Il est important, de respecter quelques règles pour fournir à l'organisme le maximum de carburant pour lutter contre le stress. De plus, manger lorsque l'on est stressé, tendu, précipité, nous porte à ingurgiter rapidement, souvent des aliments riches en gras et en calories entraînant une alimentation de mauvaise qualité en plus de troubles digestifs.

- **prenez le temps de savourer le plus important des repas de la journée, le petit-déjeuner** (cela évitera de grignoter ou de vous suralimenter au dîner et au souper)
- **ayez des repas « sensés et songés »** (Petit déjeuner consistant, dîner répondant au besoin de l'activité pm, souper assez tôt et plutôt léger avec des aliments antistress)
- **évittez les grignotages** (le stress peut porter à grignoter et entraîner un surplus pondéral)
- **quand vous mangez, ne faites rien d'autre** (continuer à travailler ou regarder la télévision en mangeant, c'est renoncer à la décompression que doit engendrer le repas)
- **mangez « confortable »** : évitez les repas pris sur le pouce...ou debout
- **n'oubliez pas les aliments riches en glucides** qui vous apporteront les sucres lents indispensables à la résistance au stress tout au long de la journée (pâtes, riz, féculents, céréales, certains fruits et légumes, **chocolat noir**)



***Pour les curieux :** De récents travaux présentés dans le Journal of Proteome Research montrent que les flavonoïdes contenus dans le chocolat noir - mais malheureusement pas dans le chocolat au lait - aident à apaiser les personnes qui ont les nerfs à fleur de peau.*

- **Restez hydraté pour épargner le stress à votre corps.** Buvez quotidiennement 2 litres de liquides, régulièrement répartis tout au long de la journée (et pas seulement pendant les repas) ([Annexe 22](#))



Référez-vous au site Web de Santé Canada où vous trouverez le guide alimentaire canadien ainsi que plusieurs autres informations pertinentes: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Sommeil

Ayez une bonne hygiène du sommeil

Ref ([Annexe 23](#))



Le stress peut perturber le sommeil et vice versa. Le sommeil est un besoin et est indispensable pour une bonne récupération physique et intellectuelle d'où l'importance de s'en occuper. Presque tout le monde passe une nuit blanche de temps en temps, mais ce problème occasionnel n'a pas de graves conséquences. Cependant, si le manque de sommeil perdure, cela aura un impact sur la santé et la vie au quotidien. Il existe cependant quelques règles pour une bonne hygiène de sommeil.



- Dormez aussi longtemps qu'il le faut pour vous sentir reposé et en pleine forme le lendemain, mais pas plus. Des périodes très longues passées au lit semblent être associées à un sommeil léger.
- Essayez de vous lever à la même heure CHAQUE matin, peu importe l'heure à laquelle vous vous êtes couché la veille. Cela vous aidera à établir un cycle veille-sommeil régulier et à avoir envie de dormir à la même heure chaque nuit.
- Maintenez une température agréable (ni trop chaude, ni trop froide) dans la chambre. Une température de 18 °C (65 °F) est recommandée.
- Gardez votre chambre silencieuse, sombre et confortable.
- Ne vous couchez pas avant d'avoir sommeil.
- Ne ressassez pas les problèmes de la journée et ne vous inquiétez pas du lendemain.
- Si vous êtes incapable de dormir, allez dans une autre pièce et faites quelque chose de reposant.
- Lire ou manger peut être bénéfique.
- Évitez les stimulants du système nerveux central qui empêchent de dormir : caféine, amaigrisseurs, amphétamines, antidépresseurs et autres produits chimiques.
- Évitez l'alcool qui facilite l'endormissement, mais donne un sommeil fragmenté.

À réfléchir :



Certains pensent à tort que de se coucher frustré est mauvais. Cependant, forcer la résolution d'un conflit avant de dormir peut empirer les choses. Il semble en effet qu'en situation de colère, une partie de notre cerveau - appelée amygdale - se met en mode attaque-fuite. Cela nous rend plus émotifs et donc moins aptes à avoir une discussion calme et rationnelle. De plus, il est bien connu que le sommeil est un puissant antidote au stress. La plupart du temps, aussi bien opter pour une trêve nocturne afin d'avoir les idées plus claires le matin venu pour régler un conflit.

Autogratisation

Prendre soin de soi, S'autogratifier



De nombreuses études scientifiques ont démontré l'importance de se renforcer de manière réaliste, c'est-à-dire de reconnaître le positif en nous plutôt que de voir seulement le négatif. Ceci augmente la motivation, diminue les tensions émotionnelles, dédramatise et permet de mieux s'adapter aux situations. De plus, en posant de petits gestes de bienveillance envers soi-même, on risque de soulager nos inquiétudes et de développer un sentiment de sécurité intérieure.



- Dressez, sur petit carton, un bilan positif de ses qualités, ses forces et ses bons coups et le consulter régulièrement. Faite un bilan de gratification. ([Annexe 24](#))
- S'autogratifier de ses réalisations positives et de sa journée.
- Relativiser les conséquences négatives
- Répandez cette gratification à votre entourage.
- Accepter les gratifications provenant d'autrui



Bilan gratifiant

<i>Qualités</i>	<i>Forces</i>	<i>Bon coups</i>	<i>Avoirs</i>	<i>Réussites</i>

Si vous trouvez que vous avez peu d'éléments gratifiants, demandez à une personne de confiance de vous aider et miser sur la qualité et non sur la quantité.



Se planifier une activité plaisante, gratifiante, une récompense! ([Annexe 25](#))

- Lire un livre inspirant
- Prenez du temps pour des plaisirs sensuels (SPA, massage, bain chaud, resto, campagne...)
- Ayez du plaisir
- Faites quelque chose exclusivement pour vous

Temps

Mettez le temps de votre côté!



C'est sans doute l'une des clés de la lutte antistress, car les conséquences d'un manque de la gestion du temps sont désastreuses : débordement et épuisement en lien avec un déséquilibre entre la charge de travail et le temps disponible, la procrastination s'installe et crée en plus un malaise, un énervement causé par les retards.



La feuille d'activités a l'avantage d'offrir une vue globale sur la semaine et de l'organiser par rubrique de façon raisonnable et réalisable. Réaliser l'agenda à l'avance permet de prévoir ce qui doit être fait, permet une organisation et un gain de temps et motive à agir. En cas d'imprévue, et que celui-ci est prioritaire, l'ensemble de l'agenda peut être décalé voire annulé. Des alternatives sont trouvées. Dès qu'elles sont exécutées, les tâches sont revues et évaluées, sur une échelle de 0 à 10, selon le niveau de maîtrise, de plaisir ou d'anxiété ressenti. Ainsi, la matérialisation du travail déjà accompli apporte un « réconfort » et évite de trop se focaliser sur les tâches non encore achevées. ([Annexe 26](#))([Annexe 27](#))

Gérer **une seule tâche à la fois**. Lorsqu'une personne en a trop, elle tente de tout faire en même temps, ce qui donne souvent de mauvais résultats, une perte de temps, une augmentation de stress et finalement laisse tout tomber. En se concentrant sur l'activité en cours, cela permet d'être tout entier, diminue le sentiment de précipitation et on devient plus efficace.

La suite logique est **la pratique de l'ici et maintenant**. Si je me focalise sur ce qui n'est pas fait ou sur ce qui est à faire, je ne suis plus dans le moment présent, n'est plus centré sur la tâche et devient anxieux, frustré, insatisfait puis découragée, irritable et pessimiste. Je me centre donc sur le moment présent pour être efficace, constructif et calme.



Garder des balises sécuritaires !

Sachez dire « NON » S'il n'est pas systématique, le « non » est protecteur et il vous évitera de vous laisser « embarquer » là où vous ne voulez pas aller, à assumer des responsabilités qui ne sont pas les vôtres, à accepter un travail alors que vous êtes déjà débordé(e). Rappelez-vous qu'au niveau relationnel, le « non » est souvent moins décevant qu'un « oui » non tenu.

Éviter de différer ce qui doit être accompli. Les tâches déplaisantes sont souvent abordées à reculons ou même esquivées. Bref, on perd du temps et plus le temps passe, plus le malaise et le stress s'accroissent. Ce comportement s'appelle la procrastination. Donc, ne jamais remettre à plus tard ce qui peut être fait maintenant.



Utilisez l'approche PIC-POC. Cette approche a été développée par David D. Burns. Lorsque l'on a trop de pensées qui inhibent le comportement (PIC), elle peut nous aider à les changer par des pensées qui orientent vers le comportement. ([Annexe 28](#))

Une fois les pensées modifiées, il faut donc **passer à l'action**. Pour ce faire, utiliser les grilles d'anticipation de l'action et d'évaluation de l'action. ([Annexe 9](#))

PIC, POC et distorsions cognitives

- 1- Repérez les pensées qui inhibent habituellement vos actions, en particulier agir en public ou bien rencontrer d'autres personnes (PIC). Écrivez-les dans la colonne de gauche.
- 2- Isolez les distorsions cognitives qui sont à la base de ces pensées. Écrivez-les dans la colonne du milieu.

Principales distorsions cognitives :

- *L'inférence arbitraire : tirer des conclusions qui vous sont défavorables sans preuves.*
- *L'abstraction sélective : se centrer sur un deuil, une erreur qui vous est défavorable hors de son contexte.*
- *La surgénéralisation : à partir d'un seul incident, vous généralisez à toutes les situations possibles une expérience malheureuse isolée.*
- *La maximalisation et la minimisation : attribuer une plus grande valeur à l'échec et aux événements négatifs ou à ne percevoir que les réussites et les situations heureuses.*
- *La personnalisation : surestimer les relations entre les événements défavorables et vous-même.*

- 3- Remplacez ces pensées inhibant les conduites par des pensées orientées vers les conduites socialement efficaces.

Pensées inhibitrices des conduites (PIC)	Distorsions cognitives	Pensées orientées vers les conduites (POC)
Écrire vos pensées négatives	Identifier la distorsion	Substituer des pensées orientées sur l'action

Tâches cognitives

Définissez une action qui vous permet de tester la validité de vos pensées par rapport aux autres : par exemple parler dans un groupe. Après l'avoir réalisée, décrivez les conséquences sur les autres, sur vos propres émotions et sur vos pensées automatiques négatives habituelles.

Action	Conséquences sur les autres	Conséquences émotionnelles	Conséquences cognitives : pensées automatiques modifiées?

Grille d'anticipation de l'action

Description de l'action	Type d'émotion et intensité 0 à 100	Niveau de plaisir 0 à 100	Sentiment de capacité à accomplir la tâche 0 à 100	Classifiez en ordre les actions du plus facile à accomplir au plus difficile	Date de réalisation
				1.	
				2.	
				3.	
				4.	
				5.	
				6.	
				7.	

Grille d'évaluation de la réalisation de l'action

Description de l'action réalisée	Type d'émotion et intensité pendant l'action 0 à 100	Niveau de plaisir ressenti pendant l'action 0 à 100	Sentiment de capacité à accomplir la tâche 0 à 100	Bons coups	Amélioration(s)	Date de répétition de l'action
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						



Ménagez-vous des plages de « non-productivité »

- **Se ménager des plages pour des activités « non productivistes » de résultats.**
Faire du sport, se réserver du temps pour des activités récréatives, c'est très bien... à condition de ne pas reproduire les mêmes contraintes que dans sa vie professionnelle ou privée (performances, valorisation de l'image de soi, emploi du temps surchargé,...). Pourquoi ne pas prendre le temps de ne rien faire (sans en abuser !), de humer l'air du temps et oublier des objectifs, de se laisser guidé(e) par sa seule inspiration ?
- **Enfin, pourquoi ne pas s'octroyer, si les conditions de travail le permettent, une petite sieste régénératrice.**
Le petit somme est en voie de réhabilitation, surtout depuis que la Nasa a démontré que 40 minutes de sommeil au cours de la journée améliorent les performances de 34%.

Conclusion

Pour être en forme physique et mentale, une meilleure connaissance de soi est nécessaire.

1. Nous devons **disséquer notre stress** :

- Écouter notre corps et reconnaître les signes qui indiquent une réponse au stress.
- Trouver la source du stress, le CINE, modifier vos pensées et échafauder un plan B.

2. Nous devons **reconstruire notre vie avec le stress** :

- Trouver des façons pour diminuer l'impact du stress sur nos vies.
- Apprenez à moduler vos pensées et vos émotions et vos réactions physiologiques à l'aide de la relaxation, la méditation ou des activités plaisantes.
- Adaptez vos comportements.
- Développer votre estime et votre confiance en vous.
- Développez une belle philosophie de la vie avec de bonnes habitudes de vie.
- Prendre du temps pour soi.

3. Nous devons **utiliser l'énergie créer**:

- Faire de l'exercice physique! En plus d'améliorer notre santé en général, ceci permettra d'utiliser l'énergie emmagasinée lorsque nous sommes stressés. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, seulement d'être actif! Jouez au ballon avec les enfants!

4. Nous devons **trouver notre voie**:

- Il n'y a pas de solution magique, mais plusieurs petites actions peuvent, en fin de compte, faire une grande différence. Notre qualité de vie sera augmentée. Et si le jugement, la pensée positive, le rire, la charité et l'exercice physique étaient les antidotes contre le stress, nous, nos enfants, nos parents, nos amis en bénéficierions tous!

Esprit sain dans un corps sain!

Ressources

Livres en français

Cungi, C. (2003). Savoir gérer son stress en toutes circonstances. Retz. Guide d'autosoins pour la gestion du stress basée sur l'approche cognitive comportementale.

Michaels Wheeler, C. (2006). 10 solutions contre le stress. Broquet Inc

BURNS, D. (1994). Être bien dans sa peau, Traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur. Éditions Héritage Inc. Livre d'autosoins très apprécié sur la dépression et l'anxiété. L'accent est mis sur des exercices spécifiques à mettre en pratique.

Bourne, E. & Garano, L. (2005). Maîtriser votre anxiété. Guide de survie. Broquet Inc.

Livres en anglais

Michaels Wheeler, C. (2007). 10 simple Solutions to Stress. New Harbinger Publications.

Nedd, K. (2003). Power over stress. 35 Quick Prescriptions for Mastering the Stress in Your Life. QP Press Toronto.

Burns, David D. Feeling Good (1992, Avon Books) or The Feeling Good Handbook (1999, Plume Books). Extremely successful self-help books on depression and anxiety. The emphasis is on specific exercises to carry out.

Bourne, E. & Garano, L. (2005). Coping with anxiety 10 simple ways to relieve anxiety, fear & worry. New Harbinger Publications.

Sites internet - Websites

REVIVRE - www.revivre.org

Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

PASSEPORT SANTÉ - www.passeportsante.net

Le site PasseportSanté.net offre au grand public de l'information pratique, fiable, objective et indépendante sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie.

CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN - www.stresshumain.ca

Le Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus. À cette fin, la mission du Centre est d'accroître le niveau de connaissance actuel qu'ont les individus sur les effets du stress sur le corps et le cerveau.

ACSM - ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
www.cmha.ca

CANADIEN MENTAL HEALTH ASSOCIATION Groupe de discussion, ressources disponibles, renseignements sur les différents troubles mentaux et problèmes associés.

LES AMIS DE LA SANTÉ MENTALE : www.asmfmh.org

FRIENDS FOR MENTAL HEALTH Soutien aux familles dont un proche a un problème de santé mentale. Offre des renseignements, des conseils et des ressources, en français et en anglais.

LA FONDATION DES MALADIES MENTALES :

www.fondationdesmaladiesmentales.org

MENTAL ILLNESS FONDATION. Renseignements sur les troubles mentaux, liste de ressources disponibles (groupes d'entraide, regroupements, centres de jour, centres de crises, etc.) dans les différentes régions du Québec et du Canada.

CONSORTIUM FOR ORGANIZATIONAL MENTAL HEALTHCARE:
www.comh.ca

CONSORTIUM POUR L'ORGANISATION DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE. Ressources pour l'autogestion des soins; guides disponibles en plusieurs langues. Site Internet en anglais seulement.

SYMBIOFI - www.symbiofi.com

SYMBIOFI développe des outils interactifs et des modules de formation pour la prévention et la gestion du stress, l'équilibre émotionnel et le soutien psychologique. Accessibles à tous, professionnels et particuliers, vos avez accès à des outils gratuits.

DES CONSEILS PSYCHOLOGIQUES www.psychologue.levillage.org

Site de Bruno Fortin psychologue. Sur ce site vous trouverez des conseils psychologiques sur différents thèmes.

Glossaire

Amygdale : Est un noyau logé au sein de la région antéro-interne du lobe temporal, qui joue un rôle important dans les émotions et le conditionnement. Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence é émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées en particulier dans la peur et l'anxiété.

Catécholamine : Substance chimique de l'organisme appartenant aux neurotransmetteurs fabriqués par les neurones (cellules nerveuses). Ces substances permettent le passage de l'influx nerveux entre les neurones, et entre les neurones et d'autres cellules. **On distingue trois types de catécholamines** : l'adrénaline, la noradrénaline et la dopamine.

Cytokines: Les **cytokines** (du grec *cyto*, cellule et *kinos*, mouvement) sont des substances solubles de communication synthétisées par les cellules du système immunitaire (les lymphocytes T) ou par d'autres cellules et/ou tissus, agissant à distance sur d'autres cellules pour en réguler l'activité et la fonction. Les hormones ont un mode d'action endocrine (agissent à distance après avoir été véhiculées par le sang), alors que pour les cytokines il est multiple : paracrine, autocrine juxtacrine et endocrine. (Interféron, Interleukines, chimiokines)

CRH = Corticotropin-releasing hormone ou **ACTH** = Adrenocorticotrophin hormone: Syn. : **ACTH** (AdrenoCorticoTrophin-Hormone, **corticotropine**, **corticotrophine**, hormone corticotrope, adrénocorticotrophine, hormone adrénocorticotrope.) Cette hormone est produite par l'hypophyse, sous le contrôle de la corticolibérine (CRF : corticotropin releasing factor, ou CRH : corticotropin releasing hormone) hypothalamique. Elle agit sur les glandes surrénales qui sécrètent en réponse, des glucocorticoïdes, et sur les cellules adipeuses qui libèrent des acides gras. La corticostimuline agit aussi, en les stimulant, sur la mélanogénèse.

Dopamine : La **dopamine** est un neurotransmetteur appartenant aux catécholamines et donc issue de l'acide aminé tyrosine. Dans le système nerveux central, elle agit comme neurotransmetteur en activant les récepteurs dopaminergiques postsynaptiques. La dopamine est le précurseur de l'adrénaline et de la noradrénaline.

Endorphine : L'**endorphine** est une substance : un uromédiateur ou neurotransmetteur, produite par certaines cellules du système nerveux central ayant des propriétés analgésiques (antidouleurs) équivalentes à celles que procure la morphine.

Glucocorticoïdes : Les glucocorticoïdes comprennent le cortisol, hormone endogène, et plusieurs dérivés de synthèse sélectionnés en fonction de l'intensité de certains de leurs effets. Ils agissent essentiellement sur le métabolisme glucidique et protéique.

Hippocampe : L'**hippocampe** est un des composants majeurs du cerveau de l'humain et des mammifères. Il se situe dans le lobe temporal médian, sous la surface du cortex, au-dessus de la cinquième circonvolution (replis du cortex) temporale. L'hippocampe est une structure

appartenant au système limbique (contrôle des émotions). Ses fonctions ont un rôle central dans la mémoire et la navigation spatiale.

Hypothalamus : L'hypothalamus est une zone située au centre du cerveau, dont il représente moins de 1 p. 100 du volume total, l'hypothalamus se trouve au-dessus de l'hypophyse, avec laquelle il est relié par une tige, la tige pituitaire. Il assure un double rôle de contrôle des sécrétions hormonales de la glande hypophyse (considérée comme le " chef d'orchestre " des autres glandes de l'organisme.) et de régulation de l'homéostasie (maintien des paramètres biologiques de l'organisme). Il intervient également dans le comportement sexuel et les émotions. Il fait partie d'un système appelé le système limbique (impliqué dans les émotions).

Lymphocyte : Les lymphocytes sont des globules blancs de petite taille mononucléaire (ne possédant qu'un seul noyau). On distingue les lymphocytes T. et les lymphocytes B. Les lymphocytes T. participant à l'immunité cellulaire ont une vie plus longue que les lymphocytes B. dont la vie varie de 4 à 5 jours et qui participent à l'immunité humorale. La lymphopénie correspond à la diminution des lymphocytes, l'augmentation des lymphocytes est la lymphocytose.

Neutrophile : Terme qualifiant les cellules qui ont une affinité pour les colorants neutres. Les neutrophiles sont l'un des cinq principaux types de leucocytes, ou globules blancs. Comme les éosinophiles et les basophiles, ce sont des cellules granulaires. Chez l'homme sain, les neutrophiles sont les globules blancs les plus nombreux: ils représentent environ 60% du total.

Sérotonine : La sérotonine est un neuromédiateur ou neurotransmetteur (substance transmettant l'influx nerveux entre les neurones et entre un neurone et un muscle). Cette substance a une constitution chimique de type aminé. Cela signifie que cette substance est dérivée d'un acide aminé (élément de base constitutif des protéines) le tryptophane (acide aminé essentiel fourni par l'alimentation et participant à la constitution des protéines de l'organisme).

Références

1. Akbaraly TN, Brunner EJ *et al.* *Dietary pattern and depressive symptoms in middle age*, Br J Psychiatry. 2009 Nov;195(5):408-13.
2. Arnssten, A.F. et P.S. Goldman-Radik (1998). *Noise stress impairs prefrontal cortical cognitive function in monkeys: evidence for a hyperdopaminergic mechanism* », Archives of General Psychiatry, vol. 55(4), p. 362-368.
3. Baumeister, R. et Leary, M. R. (1995). *The need to belong : Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. Psychological Bulletin, 117, 497-529.
4. Beauregard, Mario (2007). *Mind does really matter: Evidence from neuroimaging studies of emotional self-regulation, psychotherapy, and placebo effect*. Elsevier. Progress in Neurobiology 81. 218-236.
5. Beauregard, M., Levesque, J. & Bourgouin, P. (2001). *Neural Correlates of Conscious Self-Regulation of Emotion*. The Journal of Neuroscience, Vol. 21. RC165.
6. Beauregard, M., Paquette, V. (2006). *Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns*. Elsevier. Neuroscience Letters 405. 186-190.
7. Bilsker, D., Paterson, R., « *Développer des stratégies pour surmonter la dépression. Guide d'autosoins pour la dépression*. 2ème édition. Université Simon Fraser, BC. www.comh.ca/selfcare
8. Bouvard M., Cottraux J., “*Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie*”, Paris, Masson, 2000, 280 pages.
9. Cohen S, Miller GE, Rabin BS. *Psychological stress and antibody response to immunization: a critical review of the human literature*. Psychosom Med. 2001 Jan-Feb;63(1):7-18.
10. Collège des médecins du Québec. Ordre des pharmaciens du Québec *Les produits de santé naturels. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien*.
11. Cottraux. J., « *Les thérapies comportementales et cognitives*. 3ème édition. Paris, Masson, 1998. 353 pages.
12. Daryn, Ellen. « *Everything you think you know about beating stress is wrong.* », Prevention, Décembre 2010, pp. 35-40
13. Daubenmier JJ, Weidner G, *et al.* *The contribution of changes in diet, exercise, and stress management to changes in coronary risk in women and men in the multisite cardiac lifestyle intervention program*. Ann Behav Med. 2007 Feb;33(1):57-68.
14. deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York : Academic Press.
15. Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York : Plenum.
16. Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum.

17. Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self : Integration in personality*. In R. Dienstbier (Éd.), *Nebraska symposium on motivation : Perspectives on motivation* (Vol. 38, p. 237-288). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
18. Epel, ES., Blackburn, EH, et al. *Accéléré telomere shortening in response to life stress*. Proceeding of the National Academy of Sciences USA (PNAS). December 7 2004, Vol. 101. No 49.
19. Esch T, Stefano GB, et al. *The role of stress in neurodegenerative diseases and mental disorders*. Neuroendocrinol Lett. 2002 Jun;23(3):199-208.
20. Esch T, Stefano GB, et al. *Stress in cardiovascular diseases*. Med Sci Monit. 2002 May;8
21. Esch T, Fricchione G, Stefano GB. *The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases*. Med Sci Monit. 2003 Jan;9(2):RA23-34.
22. Goleman, D., Schwartz, J., « *Meditation as an intervention in stress reactivity* », Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1976,3,456-466.
23. Grant, J.A., Courtemanche, J., Rainville, P., « *A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators* » Pain, www.elsevier.com 152 (2011) 150–156
24. Grant, J.A., et al. (2010). « *Cortical Thickness and Pain Sensitivity in Zen Meditators* » Emotion 2010 American Psychological Association, 2010, Vol. 10, No. 1, 43–53
25. Horowitz, M. *Treatment of stress response syndromes*. American Psychiatric Publishing, Inc. 2003. 117 pages.
26. Irwin MR *Human psychoneuroimmunology: 20 years of discovery*. Brain Behav Immun. 2008 Feb;22(2):129-39. Epub 2007 Oct 29.
27. Jordan,M., Varcacolis, E.(2010). *Foundation of Psychiatric Mental Health nursing A clinical approach*. Chapter 11. 6th edition, Elsevier.
28. Kasser, T. et Ryan, R. M. (1996). *Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals*. Personality and Social Psychology Bulletin, 22, 80-87.
29. Kemeny ME, Gruenewald TL. *Psychoimmunology update*. Semin Gastrointest Dis. 1999 Jan;10(1):20-9.
30. Kiecolt-Glaser JK, Glaser R. *Depression and immune function: central pathways to morbidity and mortality*. J Psychosom Res. 2002 Oct;53(4):873-6.
31. Klein TW. *Stress and infections*. J Fla Med Assoc. 1993 Jun;80(6):409-11. Synthèse d'études.
32. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress appraisal and coping*. Springer, États-Unis, 1984.
33. Larivey, Michelle Magazine électronique " La lettre du psy",Volume 2, No 7: Juillet 1998.
34. Lehrer, P., Schoicket, S., Carrington,P., « *Psychophysiological and Cognitive Responses to Stressful Stimuli in Subjects Practicing Progressive Relaxation and Clinically Standardized Meditation*. » Behavior Research and Therapy, 1980,4, 293-303.

35. Michaels, C.W., *10 solutions contre le stress*. Broquet. 2008. 207 pages.
36. Option consommateurs. *Produits de santé naturels et médicaments : un mélange parfois risqué*.
37. Paquette, V. & al. (2003). « *Change the mind and you change the brain* »: effects of cognitive-behavioral therapy on the neural correlates of spider phobia. Elsevier. NeuroImage. Vol 18. 401-409.
38. Reis, H. T. (1994). *Domains of experience : Investigating relationship processes from threeperspectives*. In R. Erber et R. Gilmour (Éds), *Theoretical frameworks for personalrelationships* (p. 87-110). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
39. Rosenfeld, F., (2007) «*Méditer c'est se soigner*». Éditions de Arènes, 346 pages.
40. Rosengren A, Hawken S, et al; INTERHEART investigators. *Association of psychosocial risk factors with risk of acute myocardial infarction in 11119 cases and 13648 controls from 52 countries (the INTERHEART study): case-control study*. Lancet. 2004 Sep 11;364(9438):953-62.
41. Ryan, R. M. (1993). *Agency and organization : Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development*. In J. Jacobs (Éd.), Nebraska symposium on motivation Developmental perspectives on motivation (Vol. 40, p. 1-56). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
42. Ryan, R. M. et Frederick, C. M. (1997). *On energy, personality, and health : Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being*. Journal of Personality, 65, 529-565
43. Servan-Schreiber David. *Guérir- le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, éditions Robert Laffont, coll. Réponses, France, 2003.
44. Servant, Dominique. *Gestion du stress et de l'anxiété*. Pratique en psychothérapie. 2ème édition. Masson. 2007. 241 pages.
45. Sheldon, K. M. et Elliot, A. J. (1999). *Goal striving, need satisfaction, and longitudinal wellbeing: The self-concordance model*. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 546-557.
46. STATISTIQUE CANADA. « *La santé de la population canadienne* », *Rapports sur la santé*, parution spéciale, no 82-003-XIF au catalogue de Statistique Canada, volume 12, no 3, hiver 2001.
47. Stoïber, C. & Bouillercé, B. *Le stress de l'aide-saignant. Spécificité et conséquences. Comment lutter contre le stress*. Masson. 2000.
48. White, R. W. (1959). *Motivation reconsidered : The concept of competence*. Psychological Review, 66, 297-333.
49. Williams, G. C. et Deci, E. L. (1996). *Internalization of biopsychosocial values by medical students : A test of self-determination theory*. Journal of Personality and Social Psychology, 70, 767-779.
50. Wilson CJ, Finch CE, Cohen HJ. *Cytokines and cognition—the case for a head-t-toe inflammatory paradigm*. J Am Geriatr Soc. 2002 Dec;50(12):2041-56.

Sites web consultés

http://www.cmha.ca/data/1/rec_docs/404_CMHA_coping_with_stress_FR.pdf (Consulté le 26 juillet 2010)

<http://www.hlhl.qc.ca/centre-detudes-sur-le-stress-humain.html> (Consulté les 21, 22, 26 juillet et 23 décembre 2010)

<http://www.inrs.fr/dossiers/stress.html> (Consulté les 8, 12, 14 juillet 2010)

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2009092399_sante-mentale-au-travail-il-n-y-a-pas-que-le-stress (Consulté le 14 juillet 2010)

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=stress_dossier (Consulté les 22, 23, 26 juillet 2010)

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=approches_corps_esprit_t_h (Consulté le 27 juillet 2010)

http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2007/zoom_sante_juin07_stress.pdf (Consulté les 5, 6 juillet 2010)

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress> (Consulté les 7, 8, 22, 26 juillet 2010)

<http://www.stopostress.com/> (Consulté les 15, 22 et 23 décembre 2010)

<http://www.gestiondustress.net> (Consulté les 21, 26 et 27 septembre 2010)

<http://www.symbiofi.com/fr/coherence-cardiaque> (Consulté 19 décembre 2010)

<http://www.psychomedia.qc.ca/anxiete/les-medicaments-pour-le-traitement-de-l-anxiete-et-des-troubles-anxieux> (Consulté 19 décembre 2010)

WWW.FONTAINESOMMEIL.COM

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

<http://www.psychologue.levillage.org/index.html>

Annexes

Liste des annexes

Annexe 1 : Échelles d'évaluation des stressseurs et du stress.....	80
Annexe 2 : Fiche des réactions du stress et de l'anxiété.....	84
Annexe 3 : Fiche d'auto-observation des pensées.....	86
Annexe 4 : Guide d'identification des distorsions cognitives.....	87
Annexe 5 : Guide des émotions.....	89
Annexe 6 : Questionnaire COPE.....	111
Annexe 7 : Scénario pour l'exposition en imagination.....	113
Annexe 8 : Hiérarchie Anxiété-provocation et évitement.....	115
Annexe 9 : Grilles d'anticipation et de la réalisation de l'action.....	116
Annexe 10 : Technique de résolution de problèmes.....	118
Annexe 11 : Êtes-vous motivés?.....	120
Annexe 12 : Avantages et désavantages d'une situation.....	122
Annexe 13 : Évaluation de la satisfaction des domaines de vie.....	123
Annexe 14 : Évaluation des besoins.....	126
Annexe 15 : Tableau des valeurs/désirs.....	127
Annexe 16 : Techniques de relaxation.....	129
Annexe 17 : Effets et dangers des médicaments psychoactifs.....	131
Annexe 18 : Produits de santé naturels et santé mentale.....	133
Annexe 19 : Café - séparer le bon grain de l'ivraie.....	135
Annexe 20 : L'alcool et votre santé.....	137
Annexe 21 : Charte alimentaire.....	139
Annexe 22 : L'eau – Essentiel à la vie.....	146
Annexe 23 : Insomnie.....	148
Annexe 24 : Bilan gratifiant.....	150
Annexe 25 : Liste d'activités.....	151
Annexe 26 :.....	154
Annexe 27 : Activités hebdomadaires.....	155
Annexe 28 : PIC, POC et distorsions cognitives.....	156
Annexe 29 : Le stress : Le comprendre et y faire face.....	157

Annexe 1 : Échelles d'évaluation des stressseurs et du stress

Échelle brève d'évaluation des stressseurs (Cungi 2003)							
Nom :		Date :					
		Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
<i>Faire une croix dans la case vous correspondant</i>		1	2	3	4	5	6
1	Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)						
2	Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)						
3	Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Et/ou suis souvent pris dans l'urgence et/ou existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4	Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.						
5	Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents, etc.)?						
6	Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?						
7	Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports, etc.)						
8	Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.						
Total par colonne							
Total général							

Échelle brève d'évaluation du stress (Cungi 2003)

Nom :		Date :					
		Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
		1	2	3	4	5	6
<i>Faire une croix dans la case vous correspondant</i>							
1	Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
2	Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3	Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
4	Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
5	Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?						
6	Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7	Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
8	Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?						
9	Est-ce que je suis fatigué ?						
10	Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?						
11	Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?						
Total par colonne							
Total général							

ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND: set

STACK:

/DeviceGray
/DeviceGray