

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le stress, hier et aujourd'hui

De nos jours, le stress est une réalité quotidienne, au travail et dans notre vie personnelle. Les sources de stress nous semblent parfois sans fin. Pour n'en nommer que quelques-unes : nous devons faire trop de choses en trop peu de temps, nos attentes personnelles et celles des autres sont irréalistes, et nous avons de la difficulté à concilier le travail, la famille et notre vie personnelle.

Fondamentalement, le stress est une réaction à un stimulus. Le corps humain est conçu pour réagir rapidement et intensément au stress. Si vous êtes poursuivi par une personne ou un animal qui cherche à vous attaquer ou si vous chassez le gibier dans le but de vous nourrir, le stress peut être une bonne chose. Cependant, si vous êtes stressé en raison d'une demande qui s'ajoute à vos tâches ou du fait que votre conjoint ne retrouve plus ses clés, la réaction d'attaque ou de fuite ne vous sera d'aucune utilité.

En psychologie humaine, au moment de la réaction d'attaque ou de fuite, le cerveau libère des hormones dans le sang. Ces hormones signalent aux glandes surrénales d'injecter dans le sang une bonne quantité d'adrénaline. Celle-ci épaissit le sang, augmente le rythme cardiaque qui, à son tour, incite les poumons à accélérer le remplacement de l'oxygène dans le sang. L'énergie ainsi créée est alors transmise aux organes vitaux tandis que le corps se prépare à l'effort qu'il devra fournir.

Les réactions au stress dans le monde moderne

Le corps humain n'est pas conçu pour résister aux effets psychologiques d'un stress constant. Au bout d'un certain temps, le corps réagit sous son impact. Les premiers symptômes de stress font alors leur apparition : des maux de tête occasionnels, une nuit d'insomnie, une tension musculaire, des douleurs ou une plus grande fréquence ou fragilité au rhume et à la grippe. Si le stress se maintient, il pourrait avoir de graves répercussions sur votre corps, votre esprit, vos émotions et votre intellect.

Il important de noter que notre stress est étroitement lié à notre perception de la situation. Si, par exemple, cette tâche supplémentaire qui s'ajoute à un horaire déjà complet semble assez facile à gérer, vous ressentirez peu ou pas de stress. Cependant, si cette demande ne peut être intégrée à votre horaire, si vous ne possédez pas les connaissances vous permettant de la prendre en charge, ou si, selon vous, elle ressemble à de la manipulation, à de la cruauté ou à un manque d'égards, la situation devient alors stressante. Autrement dit, notre interprétation de la situation de stress – ou stimulus – déterminera notre façon d'y réagir.

Quelle que soit la situation ou votre interprétation à son égard, la réaction de stress, bien qu'elle s'adapte si bien dans certaines circonstances, pourrait s'adapter difficilement en présence d'un stress constant et chronique.

Le stress comporte de nombreux aspects qui mettent en cause le corps, l'esprit, les émotions, l'intellect et un sentiment de bien-être personnel; lorsque les répercussions du stress sont traitées, il devient important d'adopter une approche polyvalente à cet égard.

Les 10 meilleurs antidotes au stress

Il est possible de s'attaquer à tous les aspects du stress en utilisant ces antidotes pour en réduire les symptômes négatifs, quels qu'en soient l'origine ou les effets.

1. **Faites de l'exercice.** Intégrez l'exercice à votre horaire quotidien. Une activité modérée pratiquée durant 20 minutes trois ou quatre fois par semaine aura sur votre vie et votre stress un effet que vous pourrez constater.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

2. **Surveillez votre alimentation et hydratez-vous.** Suivez les conseils du Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Buvez aussi beaucoup d'eau (six à huit verres par jour); réduisez la caféine et les boissons sucrées.

3. **Détendez-vous.** Apprenez des techniques de relaxation pour vous aider à réduire votre stress instantanément et à long terme. La méditation peut aussi contribuer à calmer votre esprit et vous aidera à mieux réfléchir durant le jour. Elle vous permet d'exercer un contrôle sur vos pensées en vous incitant à vous concentrer sur le processus de vos pensées.

4. **Dormez.** Trop ou pas assez de sommeil est à la fois un indice et un facteur de stress. Adoptez de bonnes habitudes de sommeil; dormez chaque nuit les six à neuf heures recommandées.

5. **Consacrez du temps à vos amis, à votre famille et à vos animaux de compagnie.** Partagez vos pensées et vos sentiments, demandez de l'aide et donnez-en aussi. Des relations réciproques, respectueuses et enrichissantes sont essentielles à une bonne santé mentale. De plus, les animaux de compagnie sont une source d'amour inconditionnel; ils demandent peu et donnent énormément.

6. **Déridez-vous.** Injectez un peu d'humour dans votre vie quotidienne – voyez un film amusant, lisez des bandes dessinées, appelez un ami qui vous fait toujours rire. Cultivez sainement le sens du ridicule. Faites quelque chose de créateur ou simplement un peu fou. Chatouillez vos enfants; inventez une histoire sur l'homme qui attend l'autobus; rêvassez.

7. **Faites-vous des amis.** Trouvez des gens avec qui vous pouvez parler et partager vos expériences et vos intérêts. Joignez-vous à un groupe d'entraide, à un cercle de lecture, une organisation de service, votre organisme religieux local ou un groupe occasionnel d'amis et membres de la famille.

8. **Écrivez.** Rédigez un journal. Inscrivez-y vos pensées et vos sentiments. Vous n'avez pas à le montrer. Le simple fait de mettre nos pensées par écrit nous donne souvent une nouvelle perspective d'une situation, des autres et de nous-mêmes.

9. **Demeurez positif.** L'autopersuasion négative, la généralisation excessive et le perfectionnisme ne sont pas de bonnes habitudes à prendre. Apprenez des techniques de recadrage cognitif et de pensée positive. Soyez bon envers vous et les autres. Vous êtes seulement humain et vous faites de votre mieux.

10. **Ne craignez pas de demander de l'aide.** Vous ne pouvez tout faire seul et vous n'y êtes pas obligé. Si vous éprouvez des difficultés, parlez-en à un ami, à un membre de la famille ou à un conseiller.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

Toutes ces choses paraissent simples sur papier, mais la réalité est différente. Cependant, chacune de vos démarches visant à mieux gérer votre stress vous apportera des bienfaits à court terme et à long terme. Commencez par effectuer un petit changement ou deux et vous réussirez à gérer votre stress bien plus tôt que vous pourriez le croire!
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.