

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.

Ce piège qu'est le stress : Comment le stress peut être dommageable pour votre bien-être émotionnel et physique

Lorsque votre corps ressent le danger, il réagit en causant du stress. Cette réaction du corps, également connue sous l'appellation « **combat ou fuite** », s'embraye à toute vitesse en libérant de l'adrénaline et du cortisol, hormones de stress qui vous aident à vous concentrer et à vous maintenir en état d'alerte. Dès que vous ne vous sentez plus menacé, votre corps revient à la normale. Cet état peut vous aider à relever des défis, trouver la motivation pour faire quelque chose et peut même vous sauver la vie en situation d'urgence.

Mais, dans le monde moderne d'aujourd'hui, rempli de pressions financières, d'horaires chargés et de voyagement pour se rendre au travail, le stress est monnaie courante dans la vie *quotidienne*. Lorsque le système d'alarme naturel de votre corps est toujours en position « on », le stress devient négatif et peut causer des dommages majeurs à votre santé physique et mentale. En fait, une enquête de Statistique Canada, effectuée en 2010, révèle que 30 pourcent des Canadiens âgés de 35 à 64 ans estiment que leurs journées sont « extrêmement ou très stressantes ». Une enquête réalisée en 2010 par l'Association américaine en psychologie révèle que 40 pourcent des Américains se sentent plus stressés qu'il y a cinq ans, dû à des problèmes d'argent et à la sécurité d'emploi, ce qui se situe en priorité sur la liste des sources de stress.

Reconnaître les sources de stress qui affectent votre corps, vos pensées et votre comportement est la première étape pour mieux le gérer et minimiser ses impacts sur votre bien-être physique et émotionnel. La non-reconnaissance de ces sources de stress peut générer de sérieux problèmes en cours de route, y compris l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, le diabète, l'anxiété et la dépression.

Les sources de stress

La plupart d'entre nous avons tendance à nous concentrer sur les événements négatifs de la vie qui causent du stress, mais beaucoup de gens oublient que même les forces, en apparence « positives », sont des changements qui peuvent être sources d'incertitude dans vos habiletés, votre confiance ou votre routine. Voici les sources de stress courantes :

- **Transitions de la vie.** Des changements majeurs tels la mort, une maladie grave ou un divorce, peuvent avoir un impact significatif sur le niveau de stress. Il en est de même pour les événements « heureux » tels la naissance d'un enfant, un nouvel emploi ou un déménagement.
- **Forces extérieures.** Qu'il s'agisse d'un ouragan dévastateur, de pressions financières causées par la flambée des coûts, d'une rétrogradation ou d'événements ou actions qui vous touchent et sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, cela peut être lourd pour votre corps et votre esprit.
- **« Désordre » autour de vous.** Le fait de vivre quotidiennement des événements tels un train qui passe devant votre maison 10 fois par jour, des lumières qui s'ouvrent électroniquement dans votre chambre durant la nuit, un appartement encombré, le bruit, l'éclairage ou la « pollution » environnementale, peut augmenter votre niveau de stress.
- **Travail.** Les délais serrés, les attentes irréalistes ou les situations difficiles vécues avec des collègues sont tous des déclencheurs communs de stress. Même les demandes sans cesse croissantes reliées à une promotion peuvent provoquer le stress.

- **Exigences familiales.** Alors que la famille pourrait être une grande source de soutien et de confort, les cris des tout-petits, les adolescents et leurs crises de colère, un parent souffrant ou une querelle familiale, peuvent également ajouter davantage de pression.
- **Anxiété sociale.** Pour certains, les fêtes ou événements en groupe, les rencontres ou autres situations où la pression des pairs est omniprésente, peuvent engendrer un haut niveau d'hormones de stress.

L'effet de stress - Symptômes

Les mots de tête lancinants, les problèmes de sommeil ou un manque de motivation en général au travail peuvent tous êtres causés par le stress et peuvent être des signes courants d'avertissement que vous vivez des situations de stress malsaines. Ne les ignorez pas ! Ces signes et symptômes sont la façon utilisée par votre corps pour vous avertir que votre réponse au stress est présente. Les symptômes de stress sont les suivants :

- Mal de tête
- Tension musculaire et douleur
- Fatigue
- Transpiration/sensation de chaud et de froid
- Maux d'estomac, diarrhée ou constipation
- Changement dans le désir sexuel
- Rhumes fréquents

Impact émotionnel

Avez-vous déjà remarqué que, lorsque vous avez une mauvaise journée, même le plus petit désagrément semble énorme? Ceci est dû au fait que le stress peu avoir un sérieux impact sur votre habileté à gérer efficacement vos tâches quotidiennes et à fausser votre perspective. Les comportements et émotions reliés au stress peuvent être les suivants :

- Anxiété
- Manque de concentration ou de motivation
- Dépression ou tristesse
- Irritabilité
- Agitation
- Insomnie et cauchemars
- Trop manger ou pas assez
- Abus de drogues ou d'alcool
- Retrait social
- Pertes de mémoire

Lorsque le stress devient chronique

La réponse de l'organisme au stress ne peut pas faire la différence entre les menaces physiques et psychologiques. Qu'il s'agisse d'un embouteillage, d'un délai imminent ou d'un désaccord avec un ami, votre corps réagit de la même façon que s'il se trouvait face à une situation dangereuse. Plus votre mode de vie est stressant et que votre réponse au stress est constamment présente, plus il devient difficile de les désamorcer et de décompresser.

L'exposition à long terme de la réponse de l'organisme au stress - et les hormones qui viennent avec – peuvent commencer à affecter presque toutes les parties de votre corps. Le stress chronique peut réprimer le système immunitaire, provoquer de la pression artérielle, augmenter votre risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC) et de diabète, augmenter les problèmes gastro-intestinaux, contribuer à des problèmes de fertilité et accélérer le processus de vieillissement si redouté. Il est prouvé que le stress prolongé peut affecter la chimie de votre cerveau, vous rendant ainsi plus susceptible à l'anxiété et à la dépression à long terme.

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

Que puis-je faire ?

À court et long termes, l'impact du stress sur votre esprit et votre corps est une sérieuse préoccupation. En effet, les experts disent que jusqu'à 50 pourcent de toutes les maladies sont causée par le stress. Il est important de savoir reconnaître les signes annonciateurs d'un surplus de stress et de connaître vos limites. C'est très différent d'une personne à l'autre. Certaines personnes ont une capacité naturelle à encaisser les coups, alors que d'autres y font face lorsqu'elles sont confrontées au plus petit obstacle. Votre seuil de stress dépend de plusieurs facteurs, y compris votre vision de la vie, votre santé émotionnelle, votre génétique et la qualité de vos relations et de soutien.

Le stress et ses effets dangereux peuvent vous atteindre, surtout quand il semble être devenu la norme. Vous devez être en mesure de vous en rendre compte lorsque votre niveau de stress devient élevé, être en mesure de limiter ce qui le provoque et trouver les méthodes qui vous conviennent afin d'y faire face. Les articles présentés dans cette section sont conçus pour vous aider à comprendre ce qui provoque vos scénarios de stress et à apprendre comment éviter les inconvénients causés par ce dernier.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.