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.

Les effets du stress : comment éviter l'épuisement

Une semaine de travail de 60 heures; vos trois enfants qui pleurnichent en même temps; la course pour arriver chez le nettoyeur avant la fermeture.



Toutes ces situations peuvent accroître le stress et, si celui-ci se maintient pendant de longues périodes de temps, il peut avoir un impact sérieux sur votre santé physique et émotionnelle. Apprenez à reconnaître les signes précurseurs du stress et à comprendre de quelle façon ils peuvent influencer votre bien-être. Vous serez ainsi mieux en mesure de gérer les difficultés de la vie quotidienne et de demeurer calme.

Les signes précurseurs. La recherche montre que les effets nuisibles associés au stress ont un effet direct sur la santé de 43 pour cent des adultes. Le corps réagit à une menace ou au stress par une réaction de combat ou de fuite. Pour s'y préparer, il sécrète des hormones qui déclenchent une hausse de la tension artérielle, une accélération du rythme cardiaque et de la respiration, la transpiration et un apport soudain de force.

Les signes précurseurs du stress comprennent l'anxiété, des réactions excessives et de la difficulté à se concentrer. Les symptômes physiques du stress sont la fatigue, les troubles du sommeil, un gain ou une perte de poids et les mains moites. Et si, par hasard, vous échangez des propos acerbes avec des amis, des membres de la famille ou des collègues, si vous n'éprouvez aucun intérêt pour les activités sociales ou si vous commencez à consommer de l'alcool ou de la drogue, un stress prolongé pourrait être en cause.

La trajectoire du stress. Sous l'effet du stress, la glande surrénale sécrète des hormones et déclenche la réaction de combat ou de fuite. Lorsque votre bébé souffre de colites ou que votre superviseur empile le

travail devant vous, une production excessive de ces hormones de combat peut avoir des répercussions sur votre rythme cardiaque, votre tension artérielle, votre digestion, votre humeur, votre mémoire et votre appétit. À la longue, le corps pourrait réagir au stress, entraînant des migraines, de l'arthrite, une dépression et même une maladie cardiovasculaire.

Une crise d'hormones. Le cortisol, hormone produite en quantité excessive lorsque vous êtes sous l'effet du stress, peut affecter le corps s'il est présent en trop grande quantité de façon continue. À la longue, il use le système de défense du corps, entraînant de la fatigue et une dépression. Le cortisol nuit aussi à la production de sérotonine, qui stimule l'humeur, le sommeil et la réactivité sexuelle. Une baisse de sérotonine peut entraîner une dépression et des troubles du sommeil.

Le conflit interne. Saviez-vous que le gras et le cholestérol servent à fortifier le corps et à accroître sa résistance au stress? De plus, votre cerveau dit à votre corps de faire des provisions de gras. Alors, imaginez les conséquences lorsque vous êtes stressé durant une longue période de temps : gain de poids, taux élevé de cholestérol et rétrécissement des artères.

Le système est à plat. Votre système immunitaire, une autre victime du stress, ne pourra résister aux rhumes et à la grippe. De plus, si vous déménagez dans une autre ville ou si vous changez d'emploi, vos risques de contracter une maladie sont plus élevés. Votre résistance à l'inflammation, à l'infection et la production de globules blancs seront aussi affaiblis, ce qui signifie qu'un stress continu pourrait se transformer en reniflements, en maux de gorge et en allergies.

L'estomac fait des siennes. Qui n'a pas eu l'estomac à l'envers avant une présentation? En fait, la médecine apporte une explication à ce dérèglement du système digestif causé par la tension. Les hormones qui combattent le stress nuisent à la production d'acide gastrique et empêchent l'estomac de se vider. En même temps, ces mêmes hormones accélèrent le transit dans le colon, ce qui entraîne de fréquentes visites aux toilettes et une perturbation du système digestif. Et, comme si ce n'était pas suffisant, un gain de poids et une augmentation de l'appétit sont fréquents, ce qui pourrait expliquer pourquoi de nombreuses personnes consomment un litre de crème glacée à la suite d'une prise de bec.

Des techniques antistress

Si vous rencontrez certaines de ces difficultés, voici des suggestions pour vous aider à combattre le stress et à renforcer votre santé :

- **Pratiquez des activités physiques.** 30 minutes par jour vous permettront d'améliorer votre santé mentale et physique.
- **Prenez le temps de rire**. Celui-ci stimule la production d'endorphines, une substance chimique plus puissante que la morphine.
- **Réservez-vous des moments de loisir.** Qu'il s'agisse d'un bain moussant, d'un cours de yoga ou d'un bon livre, il est important de vous réserver du temps dans votre horaire quotidien.
- **Fixez des limites.** Reportez la lessive à un autre jour et dites « non » aux demandes non essentielles, au travail et à la maison.
- **Demandez de l'aide.** Si vous ne réussissez pas à vous en sortir seul, demandez du soutien à un être cher ou à un professionnel.

Vous avez terminé votre travail à une heure tardive et vous n'arrivez plus à sortir du lit? Vous venez de participer à une réunion importante et vous souffrez d'une affreuse migraine? Il s'agit d'une réaction normale du corps à une situation de stress. Cependant, lorsque ce stress est continu et que votre corps n'arrive pas à mettre un terme à la réaction de combat ou de fuite, vous risquez d'avoir des problèmes. Apprenez à reconnaître les signaux de stress que votre corps vous transmet et trouvez des moyens de composer avec la situation, de vous détendre et de trouver des solutions aux problèmes afin de protéger
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

votre bien le plus précieux – votre santé.
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.