

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.

Qu’est-ce que le stress?

Qui n’a jamais entendu parler de stress? Cependant, si nous utilisons ce mot presque quotidiennement, son sens ne semble pas toujours bien défini. Il se pourrait alors qu’une meilleure compréhension du phénomène nous permette de mieux prévenir, atténuer ou gérer le stress.

Techniquement parlant, le stress est une réaction physique ou émotionnelle à un événement ou à une situation difficile. Confrontés à des circonstances particulières, nous les évaluons intuitivement; notre interprétation déterminera notre réaction à l’événement, qui se manifestera par des sentiments tels que l’agacement, le découragement, la colère, l’enthousiasme ou l’inquiétude. Habituellement, si la situation nous semble trop difficile à gérer, nous la qualifions inconsciemment de stressante et nous avons le réflexe de lutter ou de fuir.

Parfois, le stress constitue une réaction saine qui nous aide à mieux performer. Cependant, dans les situations où il s’avère trop intense, il risque d’épuiser nos ressources physiques et mentales au point de nuire à notre santé. En d’autres mots, le stress est une réaction normale, inévitable, mais gérable, dans la mesure où nous pouvons reconnaître la source du stress et adapter notre façon d’y répondre.

Voici quelques suggestions qui vous aideront à mieux comprendre le stress et ses éventuelles répercussions.

La réaction de stress

La première réaction du corps au stress est celle de « lutte » ou de « fuite », durant laquelle le corps mobilise les ressources d’énergie nécessaires pour combattre le stress, ce qui s’accompagne d’une décharge d’adrénaline dans le sang. Si les facteurs à l’origine du stress persistent, le corps se met à libérer ses réserves de sucre et de lipides. Si la situation n’est toujours pas corrigée, les ressources d’énergie continuent à diminuer. La personne exposée au stress pourrait alors présenter des symptômes physiques tels que la tension musculaire, l’insomnie, l’accélération du rythme cardiaque et l’estomac noué. Un niveau élevé de stress peut contribuer aux maladies du cœur et aux accidents vasculaires cérébraux (AVC).

De plus, dans la plupart des cas, le stress entraîne des réactions émotionnelles et comportementales, par exemple, une consommation excessive d’aliments ou d’alcool, le repli sur soi ou la dépression.

À chacun son stress

Les gens interprètent une situation comme stressante selon leur personnalité et leurs habiletés d’adaptation. Ainsi, le stress peut être déclenché tant par des tracas quotidiens qu’un événement d’envergure, sans que ces situations soient nécessairement négatives.

Tout comme un embouteillage, un échéancier serré ou un désaccord peut causer du stress, une expérience positive telle qu’un mariage ou une promotion pourrait provoquer une réaction de stress.

Savoir reconnaître les symptômes liés au stress

Il est important de savoir identifier une réaction malsaine au stress afin de prendre les mesures qui s’imposent. Les symptômes varient d’une personne à l’autre et peuvent se manifester sous forme :

- d’irritabilité
- d’une tendance à se plaindre, à blâmer ou à critiquer les autres
- de troubles de sommeil

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

- de maux de tête, maux de dos, problèmes de digestion, grippe ou rhume fréquents
- d'une difficulté à se concentrer
- d'une absence de motivation

Vivre avec le stress

Il n'existe pas de recette miracle pour gérer le stress. À vous de découvrir la méthode qui vous convient, en fonction de votre personnalité, de votre tempérament et de votre situation professionnelle et familiale. Voici quelques suggestions en ce sens :

- Apprenez à reconnaître vos symptômes de stress.
- Examinez votre mode de vie et, s'il y a lieu, apportez les ajustements qui s'imposent.
- Si vous pouvez changer certaines choses, faites-le! Cependant, acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.
- Essayez de vous simplifier la vie. Les enfants ont-ils vraiment besoin d'activités à l'extérieur tous les soirs? Limitez-vous à vos loisirs préférés et passez plus de moments de détente en famille.
- Soyez conscient que vous ne pouvez pas tout faire. Apprenez à refuser.
- Classez vos tâches par ordre de priorité. Divisez chaque tâche en étapes facilement gérables.
- Déléguez ou éliminez les tâches qui ne sont pas essentielles.

Un mode de vie sain

La santé physique et le bien-être mental sont étroitement liés. Voici quelques excellents moyens de détendre l'esprit et le corps :

- Utilisez des techniques de relaxation comme le yoga, la méditation ou la respiration profonde.
- Faites de l'exercice – l'activité est l'un des meilleurs remèdes antistress.
- Alimentez-vous sainement et assurez-vous d'obtenir suffisamment de repos. Prévoyez du temps personnel à votre horaire.
- Faites des activités amusantes en famille ou avec des amis; elles vous fourniront le plein d'énergie nécessaire pour surmonter les difficultés qui font partie de la vie.

Une bonne compréhension du stress et de ses sources constitue le premier pas vers une meilleure gestion de vos répercussions. Si vous souhaitez obtenir plus de renseignements à ce sujet, communiquez avec un professionnel.
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.