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.

Comprendre le stress

Les embouteillages, la foule dans le métro, le paiement sur l'hypothèque, les adolescents difficiles, le manque de temps pour se détendre, les mauvais moments au travail. autant d'aspects courants de la vie moderne. autant de causes de stress.



Qu’est-ce que le stress?

Le stress n'est pas un événement, mais plutôt votre réaction à l'événement. Lorsque votre corps réagit physiquement et mentalement à des situations extérieures difficiles, c'est le stress qui se manifeste. Le stress peut aussi être provoqué par des pensées, des émotions ou des attentes dont l'objet peut être réel ou imaginaire.

En termes simples, le stress est le conflit qui s'établit entre les exigences de votre vie et les moyens dont vous disposez pour gérer ces exigences.

Comprendre le stress

- Le stress est une réaction humaine naturelle aux exigences de la vie et à tout ce qui entraîne un changement.
- N’importe quel événement, aussi banal soit-il, peut générer du stress.
- Le stress n’est pas toujours nuisible et il n’est pas toujours provoqué par des circonstances désagréables. Le fait d’éprouver une forte attirance physique envers quelqu’un peut être stressant. La naissance d’un enfant, qui est un événement heureux, est une expérience stressante. Réaliser un exploit peut générer du stress.
- Joyeux ou triste, important ou banal, tout événement qui entraîne des changements dans notre vie ou qui nous oblige à nous adapter à de nouvelles circonstances peut causer du stress.

Normalement, un peu de stress peut servir de stimulant. Trop de stress, par contre, peut user vos forces. Trop peu de stress pourrait aussi avoir des répercussions néfastes. L'inactivité soudaine qui accompagne la retraite après des années de travail exigeant peut être fortement stressante si le nouveau retraité ne se découvre pas de nouveaux centres d’intérêt.

La réaction de combat ou de fuite

En présence d’un obstacle, l'être humain affronte ou fuit. C'est la réaction instinctive du corps en situation de stress. Les muscles se contractent et la respiration devient moins profonde tandis que le corps se prépare à agir. L'adrénaline et d'autres substances chimiques s'injectent dans le sang pour augmenter la force et l'endurance.

Dans le passé, cette réaction comptait parmi les mécanismes de survie les plus importants de l'humanité. Elle nous permettait de gérer les situations menaçantes lorsqu'il n'y avait pas d'autre issue ou de nous en échapper lorsque l'occasion se présentait.

Cependant, de nos jours, certaines réactions de confrontation ou de fuite ne nous rendent pas nécessairement service. Un excès d'adrénaline peut avoir sur le cœur un effet de surmenage. Comme la confrontation violente et la fuite ne sont pas des solutions courantes aux problèmes d'aujourd'hui, nous refoulons nos angoisses et nos frustrations et nous nous exposons ainsi aux maux liés au stress tels que les ulcères, les douleurs musculaires, les problèmes de la peau et la perte des cheveux.

Les répercussions du stress

- Voyons l'autre côté de la médaille. Lorsqu'il est bien maîtrisé, le stress est un excellent catalyseur d'énergie; il nous incite à donner notre pleine mesure.
- Le stress garde nos sens en éveil et nous donne de l'énergie.
- Trop de changements ou de stress d'un seul coup ou pendant une période prolongée peuvent entraîner un excès de stress.
- Un excès de stress pourra entraîner des répercussions physiques et mentales néfastes et nous empêcher de fonctionner normalement ou d'entretenir de bonnes relations interpersonnelles.

Reconnaître vos symptômes de stress

Lorsque vous êtes soumis à un stress excessif, votre corps vous le signale en présentant des signes de danger qui peuvent être physiques, émotionnels ou comportementaux.

Les symptômes physiques peuvent se manifester sous forme de :

- maux de tête
- hypertension artérielle
- douleurs thoraciques
- épuisement
- fatigue oculaire

Les signes émotionnels comprennent, entre autres :

- la dépression
- l'irritabilité
- une faible estime de soi
- la colère
- l'apathie

Les symptômes comportementaux pourraient se présenter comme suit :

- une alimentation excessive ou insuffisante
- une consommation accrue de produits du tabac ou d'alcool
- des oublis
- de l'insomnie
- des distractions au volant

Évidemment, ce ne sont pas les seuls signes. Il en existe beaucoup d'autres. Cependant, si vous reconnaissez chez vous quelques-uns des symptômes énumérés ci-dessus et s'ils se présentent de plus en plus souvent, vous êtes probablement sous l'influence du stress. Si vous désirez obtenir de l'aide pour mieux gérer votre stress, votre médecin pourra vous apporter du soutien.

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