

Avril 2018



## Oui, le bon stress existe!

Il semble que tout le monde se plaigne du stress de nos jours. Il est vrai que, lorsque le stress est trop intense, il peut nuire à notre santé physique, mentale et émotionnelle, et à notre capacité de fonctionner; mais en fait, nous avons besoin d'une certaine dose de stress. Pour exploiter le stress à notre avantage, nous devons d'abord comprendre la différence entre le bon et le mauvais stress.

### Bon stress/mauvais stress

Le bon stress nous aide à relever des défis, à être plus résilient et à atteindre nos objectifs. De brefs élans de stress nous énergisent et nous motivent, nous aident à nous concentrer, aiguïssent nos sens et préparent notre corps à des épreuves physiques. Ils peuvent nous paraître désagréables, mais ils sont essentiels, car ils nous aident à respecter nos échéances, à être physiquement performant et à gérer les situations d'urgence.

C'est le mauvais stress qui cause des problèmes, lesquels sont souvent de longue durée et impossibles à contrôler : insécurité professionnelle, maladie chronique ou soins à dispenser à un parent âgé. Vous vivez un mauvais stress quand votre corps et votre esprit sont constamment envahis par les hormones du stress et n'ont jamais le temps de récupérer.

Le stress est peut-être inévitable, mais nous pouvons maîtriser l'intensité du stress de courte durée et les effets négatifs du stress de longue durée.

### Gérer le stress

Le stress touche chacun de nous différemment, et nous y réagissons chacun à notre façon. Malheureusement, certaines personnes le gèrent de façon malsaine, ce qui peut en fait l'accroître et nuire encore plus à leur santé physique et mentale. Voici des exemples de comportements malsains :

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com) pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.



- Consommer trop d'alcool ou de caféine.
- Trop manger ou ne pas manger assez.
- Prendre des médicaments d'ordonnance ou des drogues illicites.
- Fumer.
- Éviter sa famille, ses amis et toute activité.
- Ne pas chercher à gérer les problèmes.

Si vous vivez une période stressante, essayez ce qui suit :

- **Faites de l'exercice.** L'activité physique aide votre corps et votre esprit à rester en forme, mais elle est également très efficace pour combattre le stress. L'exercice vous aide à produire plus d'endorphines, qui sont des substances chimiques bonnes pour votre corps. L'effort physique vous permet d'évacuer le stress de la journée, d'être de meilleure humeur et de rester calme.
- **Prenez le temps de respirer.** Si vous vous sentez trop stressé, trouvez des moyens de vous détendre et de reprendre vos esprits. Pour cela, vous pouvez faire des exercices de respiration, méditer, vous faire masser, faire du yoga ou du tai-chi, ou même vous prélasser dans un bon bain chaud.
- **Concentrez-vous sur vos réalisations.** Il y a aura toujours des semaines où tout va mal ou des semaines où vous avez trop de choses à faire. Pour transformer le mauvais stress en bon stress, vous devez vous concentrer sur ce que vous avez accompli, et non sur ce que vous n'avez pas réussi à faire. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal où elles notent les choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes, par exemple, leurs talents et leurs aptitudes.
- **Parlez à un ami ou à un membre de votre famille.** Le fait de savoir que les gens sont soucieux de votre bien-être peut réduire considérablement votre niveau de stress. Vos amis et les membres de votre famille peuvent vous aider à y voir plus clair et vous offrir conseils et soutien.
- **Riez.** Quand on rit, on est rarement anxieux. De plus, le rire libère des endorphines qui vous procurent un sentiment de bien-être.
- **Fixez des limites.** Bon nombre d'entre nous ont du mal à dire non, et se retrouvent donc débordés par le travail et par les obligations sociales et familiales. Pour établir des limites, il faut procéder progressivement; c'est pourquoi de nombreux experts suggèrent de commencer par de petits gestes et de poursuivre dans cette voie.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com) pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.



- **Agissez.** Parfois, nous aggravons notre stress en nous rongeant les sangs à propos d'un problème au lieu d'essayer de le régler. Par exemple, au lieu de vous en faire constamment à propos de vos finances, agissez en consultant un conseiller financier, en parlant à votre banquier ou en demandant conseil à votre programme d'aide aux employés et à la famille.
- **Mangez bien.** Quel que soit votre niveau de stress, essayez de ne pas vous réconforter avec des mets de restauration rapide, des repas prêts à manger ou des gâteries sucrées et grasses. Continuez plutôt à manger beaucoup de fruits, de légumes, de viandes maigres et de grains entiers.

Grâce au bon stress, qui vous offre la possibilité d'apprendre et de vous épanouir, vous serez plus efficace dans votre vie quotidienne. Toutefois, si vous commencez à ressentir un surplus de stress, parlez-en à votre médecin ou adressez-vous à votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com) pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.

