

Le stress est un état qui vient débalancé l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu. Le stress est une réaction physiologique, nécessaire pour s'adapter aux différentes situations rencontrées au cours de la vie.



L'alarme : notre corps se prépare au combat ou à la fuite...

Dès sa confrontation à une situation évaluée comme stressante, notre corps réagit immédiatement en libérant des hormones, dont l'adrénaline. Celles-ci augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance, la température corporelle... Ces modifications ont pour but de nous préparer à réagir en amenant l'oxygène aux organes qui seront sollicités.



Résistance : si la situation persiste...

Peu de temps après le déclenchement de l'alarme phase, de nouvelles hormones dont le cortisol, sont sécrétées. Ces hormones augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau. Notre corps se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante.



Épuisement : si la situation stressante se prolonge ou s'intensifie...

Dans cette situation, puisque le corps n'est pas fait pour demeurer en réaction de stress, il s'épuise avec le temps. L'autorégulation des hormones devient inefficace. Les problèmes physiques et psychologiques causés par le stress apparaissent.

L'impact des pensées

La clé pour comprendre notre niveau de stress est dans la perception que nous avons des événements qui surviennent. Les *événements* qui nous causent du stress ne sont peut-être pas un problème pour notre voisin. C'est notre perception qui entre en jeu, et qui déclenche ou non, nos symptômes (physiques-émotifs-comportementaux). Alors, c'est notre perception et nos pensées qui maintiennent la réaction de stress. Toutefois, certaines techniques peuvent nous aider à restructurer nos pensées afin d'agir au lieu de réagir !

Symptômes (Pour vaincre le stress, il est essentiel de reconnaître nos symptômes)

Symptômes physiques : tensions musculaires • problèmes digestifs • problèmes de sommeil et/ou d'appétit • maux de tête • vertiges • souffle court • fatigue • tremblements • sueur excessive

Symptômes émotionnels et mentaux : agitation • irritation • indécision • inquiétude • anxiété • manque de joie • mélancolie • baisse de libido • difficulté à se concentrer • faible estime de soi

Les symptômes comportementaux : perception négative de la réalité • désorganisation • difficulté dans les relations • absentéisme • tendance à s'isoler • abus de télévision • consommation accrue de tabac/caféine/sucre/ chocolat/alcool/ drogue • évitement des situations exigeantes

Qu'est-ce que l'anxiété?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Lors de la PANDÉMIE?

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

Solutions à court et long terme?

S'informer

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous à des sources d'information fiables, en consultant notamment la page Coronavirus (COVID-19) de Québec.ca, le site officiel du gouvernement du Québec.
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues;
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.);
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos forces personnelles;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave.

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.