

# PIONNIÈRE

## DE L'APPROCHE INTÉGRÉE



**optima**  
Santé globale

**Le stress et ses couleurs**

# OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

- ① Comprendre le phénomène physique du stress et ses déclencheurs
- ② Identifier les impacts physiques, psychologiques et comportementaux
- ③ Prendre conscience de ses mécanismes de gestion du stress
- ④ Développer des stratégies de gestion de l'anxiété

# MIEUX COMPRENDRE LE STRESS

## TYPES

Positif  
Négatif

## FORMES

Physiologique  
Psychologique

## PHASES

Alarme  
Résistance  
Épuisement

## MANIFESTATIONS

Cognitive  
Comportementale  
Physique  
Sociale

# LE STRESS, C'EST QUOI?

Une réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions, agréables ou désagréables, qui nécessitent une adaptation.

# LE STRESS, C'EST QUOI?

Un événement stressant provoque une réaction en chaîne qui débute dans le cerveau et aboutit à la production de cortisol par les glandes surrénales. Le cortisol active alors deux zones du cerveau : le cortex cérébral, qui réagit au stimulus stressant (fuite, attaque, immobilisation...), et l'hippocampe, qui apaise la réaction.

**Si le stress est trop fort ou prolongé, l'hippocampe saturé de cortisol ne peut plus assurer la régulation.**

# LES PHASES DU STRESS

## PHASE 1

### ALARME

Mobilisation des ressources

## PHASE 2

### RÉSISTANCE

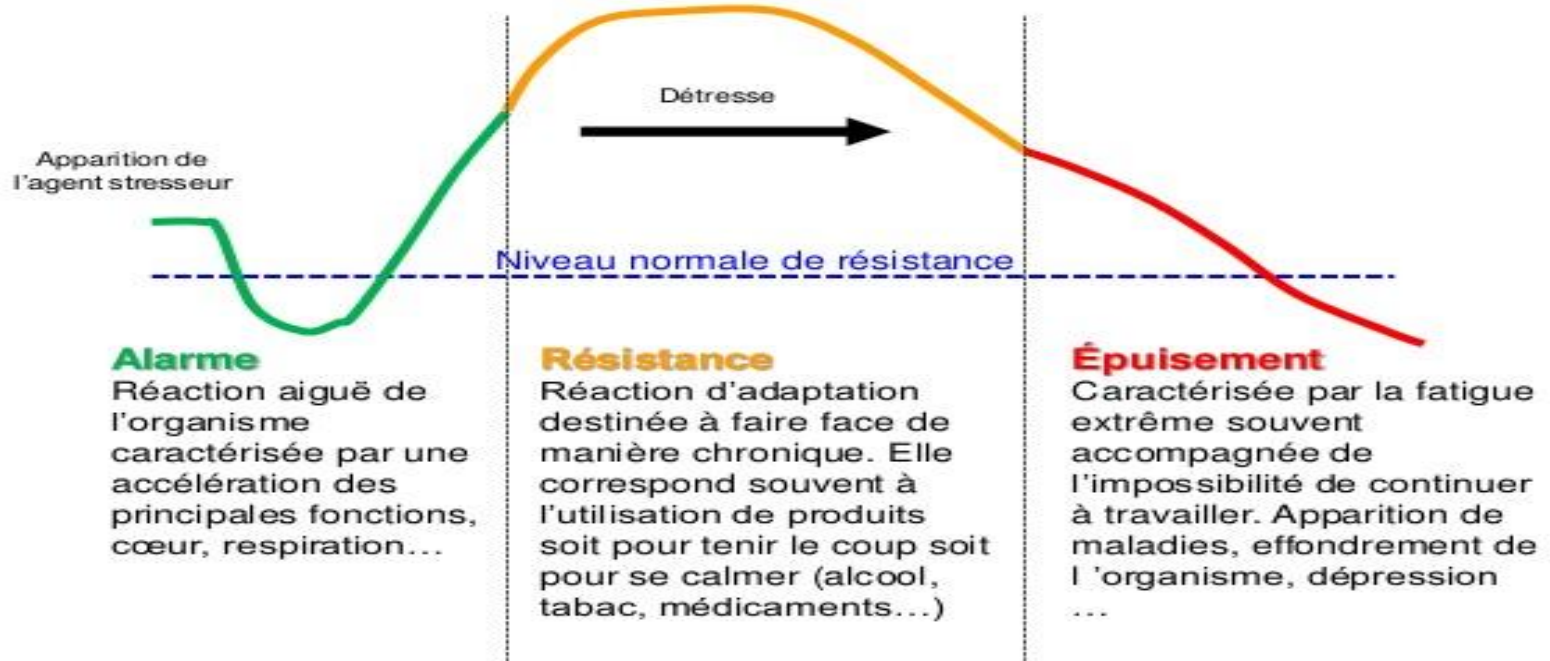
Adaptation pour trouver un équilibre

## PHASE 3

### ÉPUISEMENT

Sans diminution des stresseurs, l'organisme s'épuise

# Le stress: les 3 phases en graphique (3)



# LES SOURCES DE STRESS

## TRAVAIL

- Responsabilité
- Charge de travail
- Environnement
- Absence de soutien

## FAMILLE

- Multiplication des rôles
- Soutien de la famille
- Santé générale de la famille
- Satisfaction dans le couple

## INDIVIDU

- Hérédité
- Tempérament



# Événements de vie

- *Mort du conjoint ou d'un enfant*
- *Divorce*
- *Séparation conjugale*
- *Emprisonnement*
- *Décès d'un proche parent*
- *Blessure ou maladie physique*
- *Mariage*
- *Perte d'emploi*
- *Réconciliation conjugale*
- *Retraite*
- *Maladie du conjoint*
- *Maladie d'un proche*
- *Grossesse*
- *Naissance*
- *Arrivée d'un nouveau membre dans la famille*
- *Modification de la situation financière*
- *Mort d'un ami intime*
- *Changement de travail*
- *Modification du nombre de disputes avec le conjoint*

# Événements de vie

- *Mort du conjoint ou d'un enfant 100*
- *Divorce 73*
- *Séparation conjugale 65*
- *Emprisonnement 63*
- *Décès d'un proche parent 53*
- *Blessure ou maladie physique 53*
- *Mariage 50*
- *Perte d'emploi 47*
- *Réconciliation conjugale 45*
- *Retraite 45*
- *Maladie du conjoint 44*
- *Maladie d'un proche 44*
- *Grossesse 40*
- *Naissance 39*
- *Arrivée d'un nouveau membre dans la famille 39*
- *Modification de la situation financière 38*
- *Mort d'un ami intime 37*
- *Changement de travail 36*
- *Modification du nombre de disputes avec le conjoint 35*

# Pour aller plus loin...

- Quel est votre profil personnel de stress?
  - [http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Fiche.aspx?doc=stress\\_profil\\_test\\_ts](http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Fiche.aspx?doc=stress_profil_test_ts)
  - 20 questions en ligne qui permettent de mettre en évidence les éléments à cibler dans le travail personnel qu'exige la gestion du stress

# APRÈS 30 ANS DE RECHERCHE

Le groupe de recherche de Mme S. Lupien, Ph. D., directrice scientifique, démontre aujourd'hui l'existence de quatre caractéristiques qui induisent une réponse de stress chez la majorité (sinon la totalité) des gens.

# C.I.N.É.

## CONTRÔLE

Vous sentez que vous n'avez pas (ou très peu) de contrôle sur la situation.

## IMPRÉVISIBILITÉ

La situation est imprévue ou imprévisible pour vous.

## NOUVEAUTÉ

La situation est nouvelle.

## ÉGO MENACÉ

La situation est menaçante pour votre égo.

# LES MANIFESTATIONS



# CONSÉQUENCES DU STRESS

SYMPTÔMES PHYSIQUES

SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

# CONSÉQUENCES DU STRESS

Les conséquences négatives du stress sur la santé sont nombreuses, comprenant les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension artérielle et les complications liées au système immunitaire et à l'appareil circulatoire.

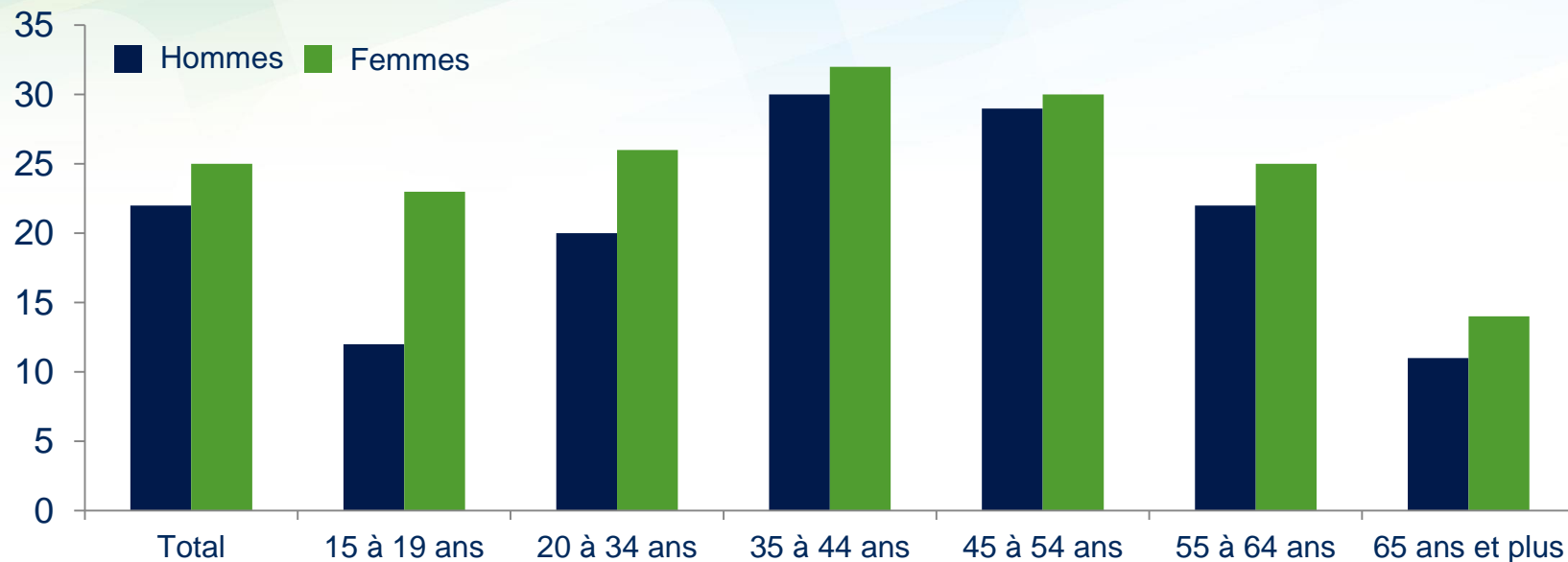
L'exposition au stress peut se traduire par certains comportements :

- Tabagisme
- Consommation abusive d'alcool
- Habitudes alimentaires moins saines



# QUELQUES STATISTIQUES

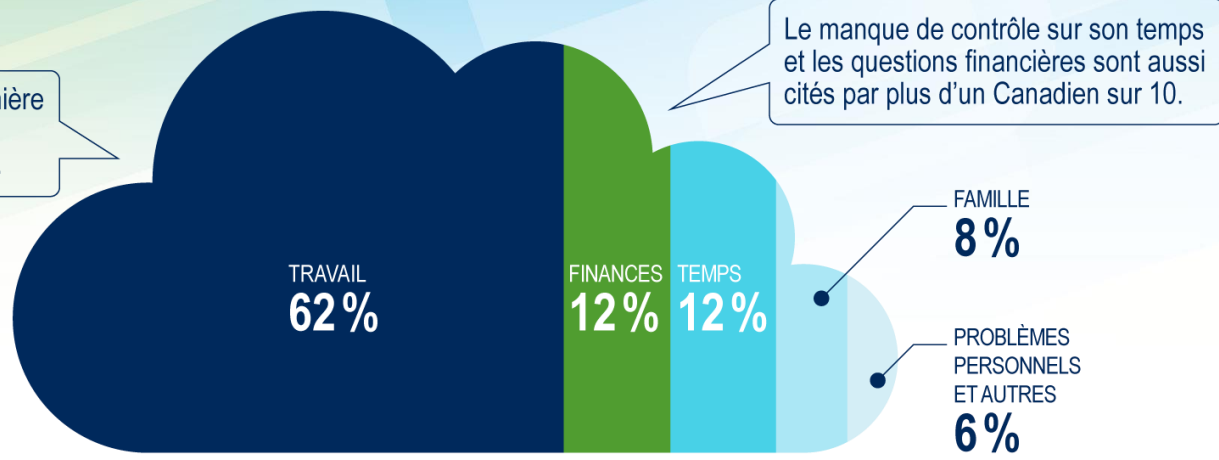
## Pourcentage de personnes ayant déclaré que la plupart de leurs journées étaient assez stressantes ou extrêmement stressantes



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013.

[optimasanteglobale.com](http://optimasanteglobale.com)

Le travail représente la première source de stress pour plus de la moitié de la population.



Le manque de contrôle sur son temps et les questions financières sont aussi cités par plus d'un Canadien sur 10.

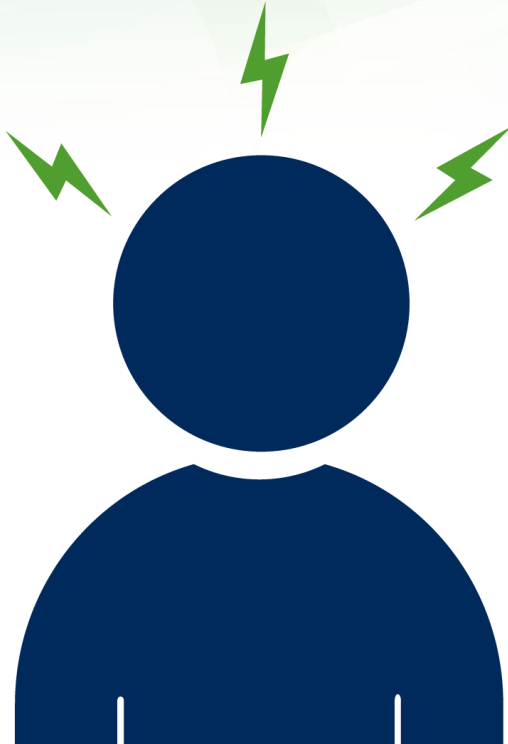
Dans la population active au Canada, plus de 2 personnes sur 3 se disent stressées.

Et près d'une sur trois se dit très stressée.



Source : Statistique Canada, 2013.

# DÉVELOPPER SA STRATÉGIE D'ADAPTATION AU STRESS



**Il n'y a pas qu'une  
façon d'affronter  
notre stress.**

*- Albert Einstein*

# FAIRE DES CHOIX

1

**S'ARRÊTER**

Prendre  
du recul

2

**ÉVALUER**

Identifier  
ce qui ne va pas

3

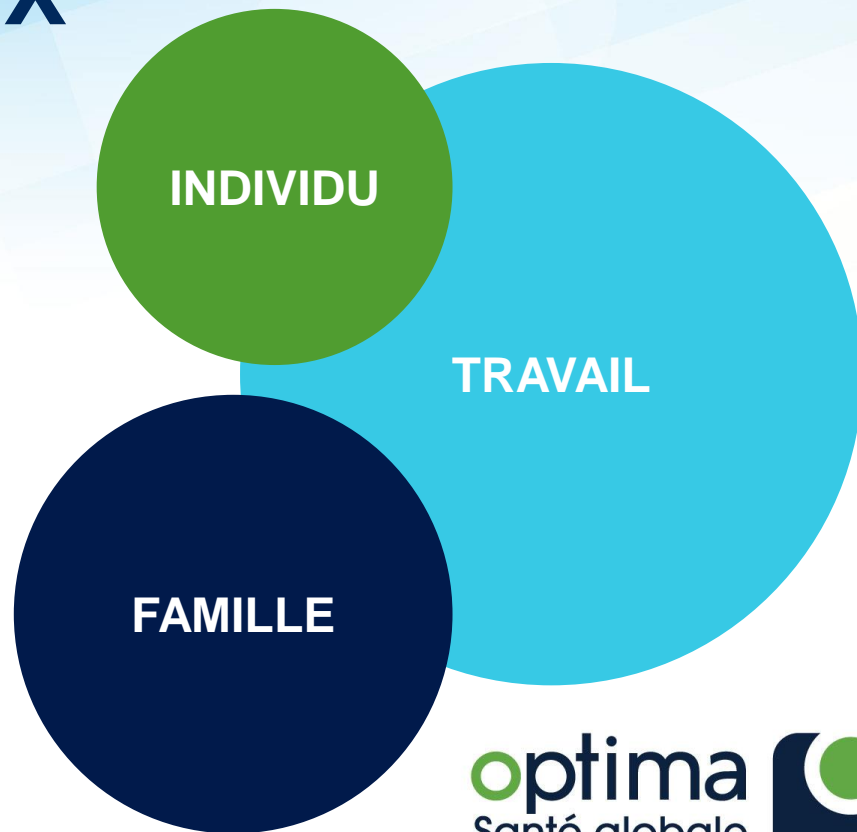
**DÉCIDER**

Effectuer  
des changements

# FAIRE DES CHOIX

## Existe-t-il un équilibre?

Il est plutôt rare que nous soyons en équilibre complet et parfait. Néanmoins, un déséquilibre constant amènera un niveau de stress plus élevé. La recherche de l'équilibre permettra une adaptation.



# LA PERCEPTION : S'AUTO-OBSERVER

Votre façon de percevoir un événement et d'y réagir a une grande incidence sur votre niveau de stress et sur votre vécu affectif.

- Plus l'écart entre la perception de la demande et la perception de vos moyens est grand, plus la réaction de stress est élevée.

## AUTO-OBSERVATION ET JUGEMENT

- ① Ne pas faire porter d'intention négative
- ② Poser des questions
- ③ Écouter les réponses
- ④ Valider ses impressions
- ⑤ Se faire comprendre

# L'ORGANISATION DU TRAVAIL



Petite anecdote  
sur la gestion  
du temps...



# L'ORGANISATION DU TRAVAIL

- Quelles sont mes tâches les plus importantes?
- Quelles sont les tâches qui me rendent productif et qui donnent de la valeur à mon travail?
- Quelles sont les tâches que je peux laisser tomber?
- Quelles sont les tâches non prioritaires que je continue de prioriser?
- Quelles sont les tâches que je peux déléguer?

# ON BOUGE!

**La majorité des Canadiens savent que l'activité physique réduit le stress. Pourtant, les Canadiens qui sont stressés ne font pas tous de l'activité physique.**

Les recherches démontrent que l'activité physique atténue les troubles émotionnels :

- en favorisant la détente
- en créant une pause
- en changeant les idées
- en changeant l'humeur

# GESTION DES ÉMOTIONS

- Accueillez vos émotions
- Récompensez-vous
- Pleine conscience : apprenez à diriger votre attention
- Méditez
- Pratiquez la respiration abdominale
- Découvrez la cohérence cardiaque.

# COMMUNIQUER

- Exprimez-vous! Ne demeurez pas seul avec votre stress!
- Ventilez vos émotions : écriture et art
- Communiquez adéquatement vos frustrations
- Communiquez également vos besoins

# EN CONCLUSION

- Le stress est vécu différemment d'une personne à l'autre et varie chez un même individu au fil du temps.
- Le stress est à la fois la manière dont la personne interprète l'événement et les stratégies qu'elle utilise pour gérer un événement et s'y adapter.
- Le stress est parfois nécessaire pour certaines personnes dans un contexte de compétition, de responsabilité, d'urgence ou de vitesse, pour leur bien-être personnel et leur performance au travail.

**MERCI**  
**DE VOTRE**  
**ÉCOUTE!**

# RÉFÉRENCES

- [www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)
- [www.vaincre-stress.com](http://www.vaincre-stress.com)
- [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)
- [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca)