



Je stresse
à propos du stress avant même
qu'il y ait du stress
à stresser !

MON SUCCÈS EST VOTRE
succès

Minions (Film).
Comédie américaine animée par ordinateur produite par
Illumination Entertainment et distribuée par
Universal Pictures.

WebTechPublishing.com

Les citations, textes courts et photographies de cet ouvrage demeurent la propriété exclusive des auteurs concernés.

QU'EN EST-IL DU STRESS ?

Nous faisons tous face au stress à un moment donné de notre vie. Les éléments déclencheurs sont probablement votre travail, une maladie familiale, une vie sociale tumultueuse ou des problèmes d'argent.

Parfois, une petite quantité de stress peut nous aider à terminer des tâches et à nous sentir plus dynamiques. Tout stress n'est pas forcément mauvais. Cela peut vous rendre plus conscient des choses qui vous entourent et vous permettre de rester plus concentré. Dans certains cas, le stress peut vous donner de la force et vous aider à en faire davantage.

Cependant, le stress peut devenir un problème quand il dure longtemps ou est très intense. Dans certains cas, le stress peut nuire à notre santé physique, mentale et même provoquer des réactions émotionnelles.

Le stress peut être ressenti dans différentes circonstances :

- *En tant qu'individu* : lorsque vous exercez de nombreuses responsabilités que vous avez du mal à gérer.
- *En groupe* : Si votre famille traverse une période difficile, comme un deuil ou des problèmes financiers.



- *Dans votre communauté* : si vous appartenez à un groupe religieux ou politique, victime de discrimination.
- *En tant que membre de la société* : lors de catastrophes naturelles ou de faits marquants, comme une inondation, un blizzard ou une pandémie.

Si vous ressentez du stress en tant que membre d'un groupe plus important, vous pouvez tous le vivre différemment. Cela peut arriver même si la cause de votre stress est la même.

1. *Symptômes du stress* :

- a. *Le stress aigu* : vous pouvez parfois vous sentir stressé pendant une courte période. En général, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. Comme lorsque vous devez remettre un projet, ou que vous devez parler devant un groupe de personnes. Vous sentez peut-être des « papillons » dans votre estomac et les paumes de vos mains deviennent moites. Ces types de facteurs de stress positifs sont de courtes durées et constituent la façon dont votre corps vous aide à traverser ce qui pourrait être une situation difficile.
- b. *Le stress chronique* : vous pourriez en faire l'expérience si vous êtes souvent sous pression. Vous pouvez également ressentir un stress chronique si votre quotidien est difficile, par exemple, si vous êtes soignant ou si vous vivez dans la pauvreté. Si vous laissez votre stress monter en flèche trop longtemps, cela peut avoir des effets néfastes sur votre santé physique, mentale et émotionnelle, surtout s'il devient chronique. Vous devez être conscient des signes avant-coureurs du stress chronique afin de pouvoir en prendre soin.

2. *Effets physiques du stress chronique* :

- Mal de tête.
- Trouble du sommeil ou sommeil excessif.
- Douleurs musculaires ou tensions.
- Problèmes digestifs.
- Changement de libido.
- Hypertension artérielle.

3. *Effets émotionnels du stress chronique* :

- Sentir que vous ne pouvez pas accomplir les choses.
- Mauvaise humeur.
- Anxiété.
- Inquiétude.
- Absence de motivation.
- Irritabilité.
- Tristesse ou dépression.

4. *Gérer le stress* : parfois, vous pouvez avoir l'impression d'avoir trop de stress à gérer. Si vous pensez que vous ne pouvez tout simplement pas le gérer, vous voudrez peut-être obtenir de l'aide d'un spécialiste. Parlez à votre médecin traitant pour voir s'il peut vous aider à déterminer si ce que vous ressentez est du stress ou un trouble anxieux. Il peut



également vous recommander à un expert en santé mentale et vous fournir des ressources et des outils supplémentaires. Les signes de surcharge de stress incluent :

- Attaques de panique.
 - S'inquiéter à tout bout de champ.
 - Vous sentir sous pression constamment.
 - Boire ou prendre de la drogue pour faire face à votre stress.
 - Manger avec excès.
 - Tabagisme.
 - La déprime.
 - S'isoler de la famille et des amis.
5. *Les causes du stress* : le stress est différent pour chacun. Ce qui vous stresse ne dérangera peut-être pas votre meilleur ami et ce qui dérangerait votre ami non nécessairement vous gênerait. Cependant, de nombreuses causes de stress peuvent avoir un impact négatif, notamment :

- Lorsque victime d'intimidation.
- Travailler trop dur.
- Perdre un emploi.
- Problèmes conjugaux ou relationnels.
- Rupture ou divorce récent.
- Mort dans la famille.
- Difficulté à l'école ou au travail.
- Problèmes de famille.
- Emploi du temps chargé.
- Déménagement récent.

Sensiblement, nos corps réagissent de la même manière aux facteurs de stress. Cela va de soi, que la réponse soit la façon dont votre propre corps fait face aux situations difficiles ou exigeantes, car il provoque des modifications hormonales, respiratoires, cardiovasculaires et du système nerveux. Par exemple, le stress peut accélérer les battements de votre cœur, vous faire respirer rapidement, transpirer et vous irriter. Cela peut aussi vous donner un regain d'énergie.

C'est ce qu'on appelle la réponse « par le combat ou la fuite » du corps. C'est cette réaction chimique qui prépare votre corps à une réaction physique parce qu'il pense être attaqué. Ce type de stress a permis à nos ancêtres humains de survivre dans la nature.

6. *Diagnostic de stress* : si vous avez de la difficulté à gérer votre stress ou si votre réaction à un certain événement est plus intense et dure plus longtemps que d'habitude, c'est une bonne idée de parler avec un spécialiste qui peut vous aider. Ils vous poseront probablement des questions liées aux éléments suivants :
- Si un événement de vie traumatisant s'est produit au cours des trois derniers mois.
 - Si votre niveau de stress est plus élevé que d'habitude lorsque vous réagissez à des situations à la maison ou au travail.
 - Si votre stress peut être lié au deuil.



- Si vous souffrez d'un trouble mental pouvant être lié à votre stress.

En fonction de vos réponses à ces questions ainsi que d'autres domaines dont vous parlez, le spécialiste peut vous recommander certaines choses qui peuvent vous aider.

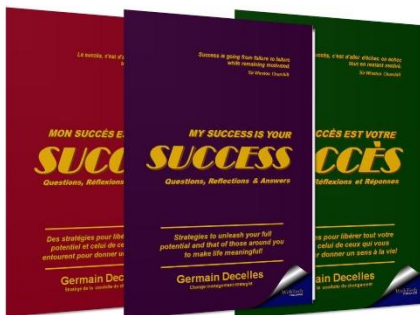
7. *Le stress et la santé mentale* : le stress n'est pas normalement considéré comme un problème de santé mentale. Mais, il est lié à notre santé mentale de plusieurs façons :
 - *Le stress peut provoquer des problèmes de santé mentale* : si vous ressentez beaucoup de stress, cela pourrait vous amener à développer un problème de santé mentale comme l'anxiété ou la dépression. Ou une période traumatisante de stress peut conduire à un état de stress post-traumatique (ÉSPT).
 - *Les problèmes de santé mentale peuvent être source de stress* : il se peut que vous trouviez stressant de faire face aux symptômes quotidiens de votre problème de santé mentale. Vous pouvez aussi vous sentir stressé par la gestion de vos médicaments, vos rendez-vous médicaux ou d'autres traitements.
 - *Les drogues récréatives et l'alcool* : vous pourriez avoir recours à des drogues récréatives ou à de l'alcool pour faire face au stress. Cela pourrait également affecter votre santé mentale et causer un stress supplémentaire.
8. *Gestion du stress* : le stress ne doit pas nécessairement vous affecter négativement si vous apprenez à le gérer. Voici quelques astuces que vous pouvez essayer :
 - a. *Cherchez la cause du stress* : reconnaissez ce qui vous cause du stress à la maison ou au travail et trouvez des moyens d'éviter ces situations.
 - b. *Priorisez* : essayez de ne pas en prendre trop et de systématiser vos objectifs. Accordez-vous une pause et soyez plus indulgent lorsque vous n'arrivez pas à tout.
 - c. *Autocritique* : critiquer sa personne peut ajouter à votre stress. Remplacez les pensées négatives par des pensées positives. Dites-vous « je pense que je peux » plutôt que « je sais que je ne peux pas. »
 - d. *Trouvez du soutien* : créez un réseau d'amis proches et de collègues vers qui vous pouvez vous tourner lorsque le stress commence à s'accumuler. Un passe-temps ou une cause pour laquelle faire du bénévolat peuvent être de bons débouchés.
 - e. *Arrêtez de fumer et de boire* : bien que l'alcool et le tabac aient la réputation de vous aider à vous détendre, ils peuvent en fait vous rendre plus anxieux.
 - f. *Mangez bien* : une alimentation équilibrée peut aider à garder votre corps en bonne santé et à mieux gérer le stress. Le chocolat noir et les aliments riches en vitamine C, comme les oranges et les pamplemousses, peuvent réduire les hormones de stress.
 - g. *Prenez du temps pour vous et faites un peu d'exercice* : une marche de 15 à 20 minutes trois fois par semaine peut interrompre votre journée et vous aider à vous débarrasser du stress.



- h. *Relaxez* : la méditation, la respiration profonde, l'imagerie guidée ou d'autres techniques de relaxation peuvent vous aider à calmer votre esprit.
- i. *Dormez bien* : afin de passer une bonne nuit, vous devrez peut-être réduire votre consommation de caféine pendant la journée et le temps passé devant un écran en soirée. Avant d'aller au lit, développez une liste de choses à faire le lendemain qui vous aidera à passer une nuit de sommeil plus reposante.

Si ces étapes ne vous aident pas à gérer votre stress, discutez avec votre médecin de la possibilité de consulter un spécialiste. Si votre stress a atteint le point où vous pensez vous blesser ou blesser quelqu'un d'autre, rendez-vous à la salle d'urgence la plus proche ou appelez le service d'urgence local.

Apprenez-en plus sur « le stress » avec *Mon succès est votre succès*. Le livre à travers des questions, des citations et des réflexions fournit les éléments nécessaires pour explorer tout sur la motivation afin de façonner votre succès et d'aider ceux qui vous entourent à faire de même. N'oubliez pas que le succès est une question d'efforts d'équipe!



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via www.publier-un-livre.com. Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : www.webtechpublishing.com.

Au sujet de l'auteur

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

Information

Europe :

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

Amérique :

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>



Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>
- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

Contact presse



Germain Decelles, o.s.j.
WebTech Management et Publication Incorporée
514-575-3427
gdecelles@webtechmanagement.com

—30—