

## Mon stress et moi

***Nous parlons tous du stress mais nous ne connaissons pas toujours sa signification. Ceci est dû au fait que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. Si nous ne ressentions aucun stress, nous ne serions pas vivants !***

### Comprendre le stress

Vos sentiments envers les événements de votre vie sont très importants. En venant à mieux vous connaître et à comprendre vos réactions face aux événements stressants, vous pouvez apprendre à faire face au stress. Le meilleur point de départ est de déterminer ce qui est une cause de stress pour vous :

- **événements marquants de votre vie** : le mariage, un changement d'emploi, un déménagement, le divorce ou le décès d'un être cher ;
- **soucis à long terme** : inquiétudes au sujet de vos enfants, problèmes financiers ou une maladie chronique ;
- **contrariétés quotidiennes** : embouteillages, personnes insolentes ou appareils qui ne fonctionnent pas.

### La réaction de stress

Lorsque vous vivez un événement stressant, votre corps éprouve une série de changements en 3 étapes :

- **Étape 1 - La mobilisation de l'énergie**  
Au début, votre corps sécrète de l'adrénaline, votre cœur bat plus vite et vous commencez à respirer plus rapidement. Les bons comme les mauvais événements peuvent provoquer cette réaction.
- **Étape 2 - La consommation des réserves d'énergie**  
Si, pour une raison ou pour une autre, vous continuez à éprouver les symptômes de la première étape, votre corps commence à libérer ses réserves de sucre et de gras. À ce stade, vous vous sentirez à bout, sous pression et fatigué. Vous pourriez éprouver de l'anxiété ou des pertes de mémoire, attraper des rhumes et avoir la grippe plus souvent.
- **Étape 3 - L'épuisement des réserves d'énergie**  
Si vous ne résolvez pas vos problèmes de stress, les besoins énergétiques de votre corps dépasseront sa capacité de production et vous serez alors stressé de façon chronique. À ce stade, vous pourriez éprouver de l'insomnie, des changements de personnalité ou aussi développer une maladie grave.

### Faire face au stress

Étant donné que chaque personne est différente, il n'existe pas qu'une seule "bonne" manière de faire face au stress. Cependant, il y a plusieurs choses que l'on peut faire pour réduire le stress.

- **Cernez vos problèmes**
- **Résolvez vos problèmes**
- **Parlez de vos problèmes**
- **Apprenez à gérer votre stress** : un grand nombre de bons livres, films, vidéos et cours sont disponibles pour vous aider à faire face au stress. Il existe aussi des conseillers spécialisés. Demandez à votre médecin.
- **Libérez votre esprit de vos problèmes** : le fait de se livrer à une occupation légère et agréable comme un passe-temps, les sports ou autres activités peuvent vous donner une "vacance mentale".
- **Diminuez la tension** : l'activité physique peut se révéler un excellent réducteur de stress. Prenez les escaliers, faites du sport, travaillez dans votre jardin ou nettoyez la maison. Apprendre quelques exercices de relaxation pourrait s'avérer bénéfique.

### La prévention du stress

Une fois que vous aurez abaissé votre niveau de stress, il est sage de trouver des moyens de prévenir l'accumulation excessive de stress à l'avenir.

Voici quelques bons moyens de le faire :

- **Prenez des décisions**
- **Évitez l'incertitude** : établissez une routine hebdomadaire qui inclut les loisirs et les tâches ménagères.
- **Déléguiez** : demandez aux autres d'effectuer des tâches, ce qui vous évite d'avoir à faire tout vous-même.

**Source** : site de l'Association canadienne pour la santé mentale : [www.cmha.ca/BINS/content\\_page.asp?cid=2-28&lang=2](http://www.cmha.ca/BINS/content_page.asp?cid=2-28&lang=2)

**Rappelez-vous qu'il est impossible d'avoir une vie sans stress...**

Toute information complémentaire peut-être obtenue auprès d'Infor Jeunes en composant le **070/233.444**

Éditeur Responsable : Jean-Marc Delmelle, Quai Dautrebande, 7 à 4500 Huy

**FEDERATION DES CENTRES INFOR JEUNES WALLONIE – BRUXELLES asbl**  
rue Saint-Nicolas, 2 - 5000 Namur

Tél. : +32 (0)81 33 74 40 - Fax : +32 (0)81 24 25 13 - Banque 001-0310751-39

[www.inforjeunes.be](http://www.inforjeunes.be) - [federation@inforjeunes.be](mailto:federation@inforjeunes.be)

*L'information sans condition*