

Être conscient du stress dans votre vie

Il est important que vous reconnaissiez les événements dans votre vie qui déclenchent vos symptômes de stress. Votre capacité de gérer et de prévenir le stress s'appuie sur la connaissance que vous avez de vos symptômes de stress et des événements qui provoquent ces symptômes.

Au cours des prochains jours, examinez de plus près les activités stressantes dans votre vie. Prenez note des symptômes qui vous ont permis d'identifier une situation stressante ainsi que de l'événement qui l'a déclenchée.

Après avoir surveillé votre stress pendant plusieurs jours, revoyez les situations qui les ont causées. Pensez aux stratégies d'adaptation au stress que vous avez utilisées. Y avait-il des techniques qui auraient pu vous aider à mieux gérer ou éliminer la situation stressante?

Essayez de vous préparer pour la prochaine fois où vous rencontrerez ces situations ou d'autres sources de stress.



Comment avez-vous réagi lors d'une récente situation stressante? Répondez vrai (V) ou faux (F).

1. J'ai ignoré le fait que quelque chose me dérangeait et j'ai essayé de poursuivre mes activités habituelles.	V	F
2. Je me suis assuré que je savais comment réagir à cette situation stressante.	V	F
3. J'ai refusé d'admettre que quelque chose me tracassait et j'ai essayé de ne pas remarquer que je ressentais des symptômes de stress tels qu'une augmentation du rythme cardiaque, une tension musculaire et un comportement hâtif.	V	F
4. J'ai pris de l'alcool, des cigarettes ou d'autres substances pour soulager mon stress.	V	F
5. J'ai dressé un plan et je l'ai suivi une étape à la fois.	V	F
6. De temps à autre, je prenais le temps de me détendre et d'oublier mon stress en lisant, en écoutant de la musique, en regardant un film ou en me reposant.	V	F
7. J'ai pensé au côté amusant de la situation ou j'ai offert mon soutien et ma compréhension aux personnes de mon entourage qui vivaient, elles aussi, un stress.	V	F
8. J'ai pris le temps de me rappeler des choses importantes dans la vie. J'ai revu mes objectifs personnels et les priorités dans mon travail.	V	F
9. J'ai passé ma colère et ma frustration sur mes amis et ma famille.	V	F
10. Je n'arrêtais pas de penser que j'étais impuissant face à cette situation.	V	F
11. Je n'ai confié à personne ce qui me tracassait réellement, même si certaines personnes auraient été prêtes à me soutenir ou à m'aider.	V	F
12. J'ai commencé à faire de l'exercice ou j'ai adopté un passe-temps afin de me distraire un peu.	V	F

Comparez vos réponses à celles données à l'intérieur de cette brochure pour savoir si vos stratégies d'adaptation vous aident à « maîtriser le stress ».

Pour de plus amples renseignements

sur les stratégies d'adaptation sur le stress ou sur la santé cardiaque, demandez à votre professionnel de la santé où vous pouvez obtenir des services pour vous aider à gérer votre stress ou communiquez avec le bureau local de la Fondation des maladies du cœur.

Merci aux millions de Canadiens et de Canadiennes qui mettent tout leur cœur à appuyer nos efforts importants.

Grâce à vous, la Fondation des maladies du cœur a aidé à réduire le taux de mortalité imputable aux maladies du cœur et aux AVC de 70 % au cours des 50 dernières années. Malheureusement, une personne sur trois au Canada meurt encore chaque année des suites des maladies du cœur et d'AVC. Des millions d'autres personnes courent le même risque. Il nous faut trouver encore plus de réponses pour faciliter les prochaines percées médicales, l'éducation du public et des professionnels de la santé, ainsi que les programmes de changement social qui contribuent à sauver des vies, aujourd'hui et pour demain. Le site Web de la Fondation des maladies du cœur vous offre une multitude de renseignements et d'outils afin de vous aider, vous et votre famille, à prévenir et à contrôler les maladies du cœur et les AVC. Vous y trouverez :

- de délicieuses recettes saines pour le cœur;
- des conseils pour une vie active;
- des renseignements à jour sur les maladies du cœur et les AVC;
- les dernières nouvelles de la recherche appuyée par la Fondation;
- le cyberbulletin gratuit *La s@nté en ligne* ainsi que celle à l'intention des parents;
- comment vous engager et innover dans votre communauté.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

VOUS VERREZ QUE TOUT EST POSSIBLE
QUAND ON Y MET DU CŒUR^{MC}

CAT HP4103F
V2.0

www.fmcoeur.ca



TEST SUR LE STRESS

Jusqu'à quel point êtes-vous capable de gérer le stress?



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

www.fmcoeur.ca

Maîtrisez-vous votre stress?

Pour le savoir, faites le « Test de 5 minutes sur le stress »

Nous subissons tous du stress dans la vie de tous les jours. Les situations stressantes peuvent être bien dramatiques et apporter un changement majeur dans notre vie, par exemple le décès d'un membre de la famille ou des problèmes graves au travail; d'un autre côté, elles peuvent être plutôt ordinaires, par exemple le fait d'être pris dans un embouteillage ou de subir une panne d'ordinateur.

Le stress peut se manifester de nombreuses façons en fonction du moment où il survient et de la personne concernée. En fait, il se peut que vous ressentiez des symptômes physiques tels qu'un battement frénétique du cœur, un mal de tête ou une tension musculaire. Vous pourriez également vous sentir déprimé ou en colère. Votre comportement pourrait même changer.

Il est important que vous sachiez reconnaître les situations ou les tâches qui déclenchent vos symptômes de stress et que vous soyez conscient de la façon dont vous faites habituellement face à ces situations dans votre vie.

Remplir notre test de 5 minutes sur le stress

Vous n'avez qu'à vous remémorer une situation stressante que vous avez vécue au cours des dernières semaines ou des derniers mois. Il peut s'agir d'un changement majeur ou de contrariétés quotidiennes. Imaginez-vous dans cette situation, puis lisez les énoncés suivants. Chacun d'entre eux décrit une stratégie potentielle d'adaptation au stress.

Répondez vrai ou faux si vous avez réagi ou non de cette façon. Comparez ensuite vos réponses à celles données dans le questionnaire qui suit.

Rappelez-vous, que ce n'est pas un test scientifique. C'est un guide que vous pouvez utiliser pour voir comment votre gestion du stress affecte votre vie.

Les meilleures stratégies d'adaptation pour maîtriser le stress

Si vous avez répondu de la même façon que ci-dessous, vous mettez déjà en pratique des stratégies de « maîtrise du stress ». Sinon, vous pourriez peut-être revoir les situations et considérer d'autres stratégies qui vous permettraient de mener une vie plus saine et beaucoup plus agréable.

Rappelez-vous qu'il n'existe aucune technique d'adaptation au stress qui soit efficace pour vous aider à gérer le stress dans toutes les situations ou en tout temps. La meilleure méthode de gestion du stress consiste à élaborer un ensemble de techniques flexibles qui fonctionnent pour vous en tant qu'individu.

- F** – La première étape dans la gestion du stress est de reconnaître la nécessité d'un changement. Accordez-vous un moment de tranquillité pour tenter d'identifier la source de votre stress. Le fait de nier continuellement une situation stressante peut avoir des effets graves sur votre santé cardiaque à longue échéance.
- V** – Une fois les causes de votre stress identifiées, il est important que vous vous renseigniez sur l'apprentissage de nouvelles techniques ou l'amélioration de vos compétences actuelles. Un professionnel accrédité sera en mesure de vous guider.
- F** – Bon nombre de problèmes – par exemple une accélération du rythme cardiaque et une élévation de la tension artérielle, une tension musculaire, une mauvaise concentration, une irritabilité et des troubles du sommeil – peuvent tous être des symptômes d'un stress excessif dans votre vie. Ne les passez pas sous silence, car votre corps tente de vous avertir que quelque chose ne va pas. Consultez votre médecin ou votre spécialiste en gestion du stress.
- F** – Vous trouvez peut-être que l'alcool, la cigarette ou d'autres substances diminuent votre stress et vous aident à faire face à une situation difficile. Cependant, tout soulagement n'est que temporaire et ce comportement ne peut que mener à d'autres problèmes pour votre santé physique et émotionnelle.
- V** – Le fait d'établir quelques priorités et d'être flexible face aux situations qui ne sont pas d'une importance capitale peut vous aider à traverser une période particulièrement stressante. Apprenez à gérer votre temps et à établir des échéances réalistes. Ces mesures devraient faire partie de votre plan global de gestion du stress.
- V** – Reconnaissez que des sources de satisfaction tout aussi gratifiantes s'offrent à vous. Vous pourriez peut-être puiser votre inspiration dans la culture, la littérature, la philosophie ou la religion ou tout simplement consacrer du temps aux activités qui vous plaisent.
- V** – Les situations stressantes procurent souvent une occasion de croissance au niveau des émotions et attitudes positives. Celles-ci peuvent comprendre la capacité de voir le côté amusant de votre situation, de vous fier à vos convictions et d'augmenter la confiance que vous éprouvez envers les personnes proches de vous.
- V** – Vous serez parfois appelé à réexaminer vos objectifs personnels afin de voir s'ils reflètent encore réellement ce que vous souhaitez accomplir dans votre vie ou dans votre carrière. Si tel n'est pas le cas, il est peut-être temps de procéder à une réévaluation de vos objectifs et de vos priorités.
- F** – Si vous subissez des pressions ou êtes stressé, vous vous emporterez sans doute plus facilement contre les personnes de votre entourage immédiat. Il existe des façons plus positives d'éliminer les tensions émotionnelles et physiques qui contribuent au stress. Efforcez-vous d'éviter les situations qui ne manqueront pas de vous stresser, faites de l'exercice pour diminuer la tension ou éloignez-vous temporairement d'une situation donnée.
- F** – Le stress peut parfois susciter des sentiments d'anxiété ou d'impuissance. Il est important de briser le cercle des pensées négatives en cherchant des moyens pour réduire le stress ou pour atténuer les perturbations qu'il cause dans votre vie.
- F** – Le fait de vous confier à autrui peut vous aider à envisager une situation stressante sous un nouvel angle. De plus, les amis et la famille peuvent vous apporter un appui moral précieux à un moment où vous avez besoin de vous sentir bien avec vous-même.
- V** – Quelquefois, il est important de se détacher émotionnellement des tracas de tous les jours. Faites une activité qui vous obligera à oublier temporairement ce qui se passe. Profitez-en.

12 petits trucs pour faire face au stress

Suivez le plan « **À B-A-S L-E S-T-R-E-S-S** » afin d'être en meilleure santé et de vous rendre la vie plus agréable. Voici 12 trucs faciles à retenir sur la façon de gérer le stress dans votre vie de tous les jours. Gardez-les à portée de la main et relisez-les souvent.

Accordez-vous un répit. Allez faire une promenade. Profitez d'une bonne nuit de sommeil. Partez loin de tout.

Baignez-vous, faites de la marche ou de la course à pied. Allez danser ou allez au gymnase. Faites de l'exercice!

Ayez une bonne alimentation.

Sachez apprécier la compagnie de votre famille et de vos amis.

Lisez un bon livre, allez au cinéma ou écoutez votre musique préférée. Détendez-vous!

Exprimez vos préoccupations.

Suivez un cours, que ce soit pour vous amuser ou pour vous perfectionner.

Trouvez-vous de nouvelles sources de satisfaction.

Réagissez! Faites face à la personne ou à la situation responsable de votre stress. Ensuite, si vous ne savez pas quoi faire, parlez-en à un professionnel de la santé ou communiquez avec la Fondation des maladies du cœur pour obtenir de plus amples renseignements (1-888-473-INFO).

Etablissez des priorités.

Soyez davantage conscient des causes de votre stress.

Sachez planifier votre emploi du temps.

Pour de plus amples renseignements sur la gestion du stress, visitez notre site Web au www.fmcoeur.ca/modedeviesain.

