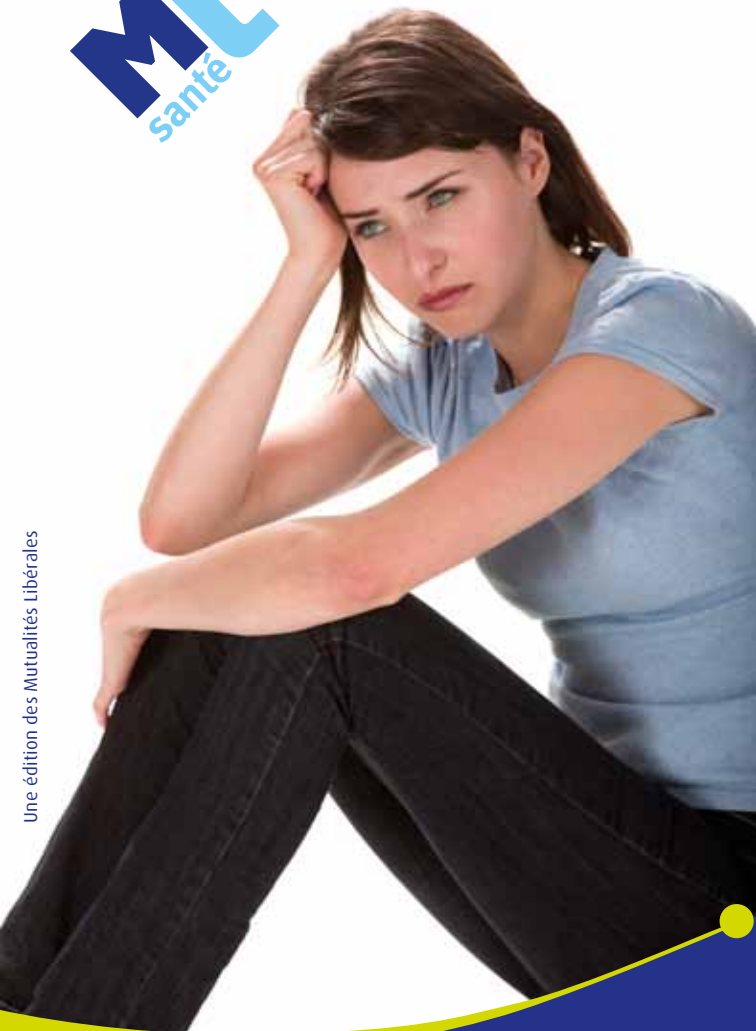




Une édition des Mutualités Libérales



Stress ★

**ENTRETENEZ
VOTRE CAPITAL SANTÉ!**

Introduction



Tout le monde fait un jour ou l'autre face à des événements qui provoquent du stress. Parfois, un événement effectif n'est même pas nécessaire; la seule pensée (ou la peur) que quelque chose pourrait se passer peut déjà suffire à provoquer de la tension. Du fait de cette tension, un déséquilibre peut survenir entre le ressort et la charge, ce qui provoque du stress. On estime que trois personnes sur quatre souffrent parfois ou souvent de stress.

Le stress est un phénomène normal auquel tout le monde est confronté à un moment ou un autre. Il peut avoir des conséquences positives ou négatives. Le stress positif rend plus alerte et permet de mieux performer. Par contre, le stress négatif peut épuiser le corps et l'esprit, ce qui peut provoquer des symptômes de maladie. Si les maux liés au stress ne sont pas traités, celui-ci peut devenir un problème et des problèmes de santé mentale tels que la dépression peuvent survenir.

Il est donc important de reconnaître les signaux du stress, de les prendre au sérieux, et d'apprendre à reconnaître ses propres réactions face au stress. Ainsi, on apprend à faire face aux événements stressants et on peut éviter d'autres problèmes de santé.

Consultez vite la suite de cette brochure pour découvrir d'autres informations et des conseils pratiques.

CONTENU

I.	Qu'est-ce que le stress?	4
II.	Prévenir le stress et le maîtriser : conseils pratiques	8
III.	Plus d'informations	14

I. Qu'est-ce que le stress?

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

A l'origine, le stress avait pour but la survie dans des situations dangereuses (situation où il faut se battre ou fuir). La tension augmentait, l'afflux de sang et les muscles se préparaient pour la fuite ou le combat. De nombreuses réactions de défense étaient mobilisées pour passer effectivement à l'action. Ensuite, le corps et l'esprit pouvaient à nouveau se détendre.

Actuellement, dans les situations de stress, le corps mobilise aussi toutes ses forces mais pour des raisons qui sont souvent toutes bêtes et fréquentes (files, facture imprévue, etc.) et il n'est pas toujours possible de contre-réagir à temps face au stress. Le corps reste donc tendu. Nous sommes confrontés à différentes situations de stress qui se succèdent, ce qui rend la période de récupération trop courte et rend le stress responsable de toutes sortes d'affections.

Le stress est un phénomène normal auquel presque tout le monde est confronté à un moment de sa vie. Il peut susciter aussi bien des sentiments positifs que des sentiments négatifs. Durant une courte période, le stress n'a pas de conséquences néfastes. Il est même sain d'avoir un peu de stress; cela rend plus alerte et permet de mieux prêter ou de mieux se défendre dans des situations menaçantes (= stress positif). Mais l'excès est néfaste! Une situation de stress ininterrompu durant une longue période épuisera le corps et l'esprit, ce qui peut provoquer des symptômes maladiques (= stress négatif).

Il est donc important de reconnaître les symptômes du stress et de les prendre au sérieux. Souvent, les conséquences ne se font sentir que lorsqu'on traverse une période calme, comme le weekend ou les vacances. Pendant ces périodes, il est nécessaire d'être attentif aux signaux afin d'éviter des maladies plus graves telles que la dépression.

CAUSES DU STRESS

Le stress survient lorsqu'on doit continuellement s'adapter à des changements de vie. Si l'équilibre entre le ressort et la charge est dérégulé, tout ce qui provoque un changement de vie peut causer du stress. La pression ou les problèmes financiers peuvent par exemple rendre la charge trop lourde. Afin d'éviter d'être submergé, la détente et les moments agréables peuvent augmenter le ressort, ce qui permet de conserver un équilibre entre ressort et charge.

Les aspects liés au travail, tels que les éléments qui rendent la situation au travail imprévisible ou non influençable, ou les aspects inhérents au travail peuvent tracasser les personnes et augmenter le stress. De plus, des événements de la vie peuvent également provoquer de la tension et du stress. Il n'y a pas que les événements négatifs tels que le décès d'un parent et la maladie qui peuvent provoquer du stress; c'est également le cas d'événements globalement positifs tels qu'un mariage ou une promotion.



Enfin, il existe d'autres circonstances qui peuvent provoquer du stress ou en accentuer les conséquences. C'est le cas par exemple de l'âge, du sexe, d'un mode de vie sédentaire (être souvent assis et ne pas bouger suffisamment), du manque de soutien social, de la personnalité propre (ne pas savoir se fixer de priorités, ne pas savoir dire non, nier les problèmes, etc.) et des mauvaises habitudes alimentaires (alimentation peu variée, manque de fruits et légumes, faible consommation de graisses de poisson, forte consommation de café, consommation excessive d'alcool et tabagisme).

PROBLEMES CAUSES PAR LE STRESS

Souvent, ce sont les personnes de l'entourage proche qui remarquent les premiers les signes de stress. En effet, ces signes n'apparaissent que progressivement et on ne les considère pas tout de suite comme problématiques.

En reconnaissant les signaux du stress et en prenant au sérieux les avertissements de votre corps, il est possible d'éviter les conséquences néfastes.

CONSÉQUENCES PHYSIQUES

- maux de tête;
- douleurs musculaires;
- fatigue;
- palpitations;
- sensation d'oppression dans la poitrine;
- hypertension;
- troubles du sommeil;
- douleurs d'estomac et douleurs intestinales.

CONSÉQUENCES MENTALES

- angoisse;
- nervosité;
- problèmes de concentration;
- incertitude;
- apathie;
- distraction;
- pertes de mémoire;
- tracasseries.

CONSÉQUENCES ÉMOTIONNELLES

- coups de colère;
- changements d'humeur;
- irritabilité;
- angoisses;
- tension;
- pensées négatives.

CONSÉQUENCES COMPORTEMENTALES

- changement de comportement au niveau alimentaire (manger beaucoup ou ne plus avoir d'appétit);
- consommation plus importante d'alcool, de médicaments ou de tabac.

II. Prévenir le stress et le maîtriser : conseils pratiques

Comme mentionné précédemment, le stress ne peut être évité; il fait partie intégrante de la vie. Si le stress vous empêche de fonctionner normalement, il est cependant nécessaire de faire quelque chose.

Tout d'abord, il est important d'être conscient du stress. Cela peut se faire en reconnaissant les signaux du stress et en répertoriant les réactions typiques face au stress (examinez personnellement ce qui vous rend nerveux et ce qui vous détend).

En étant conscient des causes du stress et en étant à l'écoute de son corps, les symptômes physiques peuvent être détectés et on apprend à faire face aux événements stressants.

Lors des moments où tout semble aller mal, il est important d'éliminer les pensées négatives de votre esprit. Les conseils suivants vous aideront à vous sentir bien dans votre peau, ce qui fait que vous vous sentirez également mieux physiquement et mentalement.

METTEZ UN NOM SUR LE PROBLÈME

Cherchez les facteurs qui vous causent du stress et nommez-les. Mettez des mots sur les événements stressants. En nommant le problème, vous percevez plus clairement ce qui se passe et vous pouvez mieux y réagir et essayer de diminuer ou d'éviter le stress.

VIVEZ SAINEMENT ET FAITES DE L'EXERCICE

Mangez sainement et varié au quotidien et pratiquez une activité physique suffisante. L'exercice physique favorise le bien-être physique et mental. Quand vous faites du sport, votre cerveau produit de l'endorphine, ce qui provoque une sensation de calme et de bien-être. Faire de l'exercice apporte de l'énergie, améliore l'humeur et rend le corps plus sain et en meilleure condition. De plus, cela améliore la condition physique et apporte de la force pour aborder les problèmes.

Pratiquez le sport avec quelqu'un d'autre afin de pouvoir vous motiver l'un l'autre. Optez toujours pour une activité qui vous plaît et intégrez autant que possible l'exercice physique dans vos activités quotidiennes. Par exemple, allez faire les courses à vélo, allez à la gare à pied ou à vélo, etc.



SOYEZ ASSERTIF

Osez défendre vos droits et vos opinions tout en respectant les autres. En affirmant vos sentiments et vos désirs face aux autres, ceux-ci pourront en tenir compte et vous traiter de façon plus juste. Vous gaspillerez moins d'énergie à penser que vous êtes traité de façon injuste. Certaines personnes éprouvent des difficultés à dire 'non' car elles ne veulent pas décevoir les autres. Pourtant, il est important de s'affirmer. En effet, les personnes qui disent toujours 'oui' auront à court terme un sentiment positif, mais à long terme, elles réaliseront souvent qu'il est difficile de tenir leurs promesses, ce qui les confrontera à une surcharge, à de la pression et à du stress négatif. En disant parfois 'non', vous profiterez plus du fait de dire 'oui'.

UTILISEZ UN PLANNING

Ne faites jamais deux choses à la fois, mais rédigez une liste de ce que vous devez encore faire. Définissez ce qui est important afin de l'exécuter en premier et ne vous faites pas trop de souci au sujet de ce qui ne doit pas être fait tout de suite. Ainsi, vous ne vous tracasserez pas d'oublier quelque chose et vous aurez davantage de contrôle sur la situation. De plus, chaque fois que vous avez fait quelque chose, vous avez un sentiment agréable lorsque vous le barrez dans la liste.

MÉNAGEZ-VOUS DU TEMPS LIBRE


Toutes nos journées sont bien remplies avec le travail, la famille et les autres passe-temps. Cela peut parfois s'avérer trop lourd et vous rendre susceptible ou de mauvaise humeur. C'est pourquoi il est important de vous ménager régulièrement du temps libre et de vous détendre.

Les exercices de détente et de relaxation constituent le meilleur remède contre le stress. Lors de ces exercices, tous les muscles se détendent et on respire calmement via le ventre. De plus, il existe également d'autres façons de se détendre, par exemple en lisant un livre, en prenant un bain ou une douche (l'eau a en effet une action apaisante), en allant se promener, en faisant du sport, du tai chi ou en pratiquant un hobby.



SOYEZ OUVERT AUX NOUVEAUTÉS

Les nouvelles choses exigent une grande attention. Votre attention se focalise sur l'aspect nouveau et ne vous laisse plus de temps pour vous tracasser en pensant à vos problèmes.



En outre, les choses que vous faites pour la première fois mais qui réussissent du premier coup vous apportent une certaine satisfaction et un sentiment d'estime de soi. Il ne faut pas nécessairement que ce soit spectaculaire. Par exemple, le simple fait de concocter pour la première fois soi-même un bon repas peut déjà apporter une satisfaction personnelle.

FAITES QUELQUE CHOSE!

Ne vous tracassez pas trop et n'ayez pas peur de mal faire. Tout ne réussit pas directement, certaines choses sont vouées à parfois réussir et parfois échouer. Ne doutez pas de vous-même, mais lancez-vous!

Etre à la maison peut sembler sécurisant mais cela revient à s'isoler du monde et à s'enfermer dans des pensées négatives. Ne restez donc pas à la maison par peur de l'échec, sortez!

SOYEZ CONTENT DE VOUS

Personne n'est parfait, et tant mieux! Vous êtes bien tel que vous êtes et vous avez une valeur certaine. Faites une liste de vos points forts et de vos points faibles et arrêtez-vous quelque temps sur vos points forts. Complimentez-vous de temps à autre et pensez à vos points forts lorsque quelque chose se passe mal.

Osez faire des erreurs et tirez-en des leçons. Prenez toujours en considération les remarques des autres.

SOUTIEN DES AUTRES

Le soutien des autres est important pour se sentir accepté et compris. Une bonne discussion ou une oreille attentive diminuent la tension. En parlant du problème avec quelqu'un, vous diminuerez vos soucis et le problème peut subitement sembler beaucoup plus simple. Tout le monde connaît à un moment ou à un autre une période de stress et il peut être utile d'examiner la façon dont les autres traitent les problèmes.

Vous ne pouvez pas tout faire tout seul et ce n'est d'ailleurs pas nécessaire. Pour certaines choses, il est important de demander de l'aide aux autres et de déléguer certaines responsabilités. Cela ne signifie cependant pas que vous n'êtes pas en mesure de mener à bien cette tâche, mais bien que vous osez demander de l'aide et que vous êtes ouvert aux suggestions des autres. En effet, on en sait davantage à deux et on peut ainsi profiter de plus d'expérience.

PENSEZ POSITIVEMENT

Certains jours, tout semble aller de travers. Ces jours-là, il est important de garder la tête hors de l'eau et de penser de façon positive.

Essayez de moins vous tracasser et relativisez. N'exagérez pas le problème, pensez qu'il y a des choses plus graves dans la vie. Pensez à ce qui a bien été ce jour-là.

Pensez également que ces « mauvais » jours vont et viennent et que le lendemain sera meilleur.

III. Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir davantage d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'exercice physique, un poids sain, les maux de dos, etc.? Rendez-vous dans votre agence régionale des Mutualités Libérales où **vous pourrez demander nos brochures consacrées à la santé.**

Pour plus d'informations, vous pouvez également visiter le site web des Mutualités Libérales :
www.mutualiteliberale.be



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information consacrée à la santé** bimensuelle via notre site web. Cette lettre d'information est remplie d'informations actuelles sur le thème de la santé et d'activités locales.

SITES WEB INTÉRESSANTS

Institut Wallon pour la Santé Mentale –
www.iwsm.be/institut-wallon-sante-mentale.php?id=1
www.psytoyens.be



Découvrez les Mutualités Libérales sur
www.mutualiteliberale.be

Mutualité Libérale du Brabant

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02/209.48.11 - ✉ 02/219.01.54

info@mut403.be

Mutualité Libérale Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064/23.61.90 - ✉ 064/23.61.91

contact@mut409.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081/23.18.23 - ✉ 081/24.10.37

contact@mut409.be

Mutualité Libérale Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15

7500 Tournai

☎ 069/34.38.00 - ✉ 069/21.67.20

mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

Mutualité Libérale de Liège

Boulevard Frère-Orban 45-46-47

4000 Liège

☎ 04/252.44.48 - ✉ 04/253.22.02

secretariat@libramut.be

Mutualité Libérale du Luxembourg

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063/24.53.00 - ✉ 063/21.73.29

contact@mutualiteliberale.be

Editeur responsable:

Geert Messiaen, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles

Edition septembre 2011