

Symptômes courants de stress

1. **Colère** ou irritabilité envers vos proches. " Je m'impatiente facilement."
2. **Isolement social** ...vous ne voulez plus garder contact avec vos amis ou participer à des activités qui vous faisaient plaisir par le passé.
3. **Anxiété** ...face à la journée qui s'annonce et à ce que vous réserve l'avenir.
4. **Dépression** ...vous vous sentez triste et au désespoir la plupart du temps. «Je me fiche de tout maintenant.»
5. **Insomnie** ...vous vous réveillez au milieu de la nuit ou vous faites des cauchemars et des rêves stressants.
6. **Réactions émotionnelles**...vous pleurez pour des riens; vous êtes souvent irritable.
7. **Manque de concentration** ...vous avez de la difficulté à vous concentrer et il vous est difficile de terminer les tâches complexes.

Si vous présentez certains des symptômes énumérés, communiquez avec votre médecin ou avec la psychologue de la Rose des vents pour obtenir leur aide.

Il est important d'être présent à soi. Connaître ses propres besoins, ses forces et ses limites. Écouter sa petite voix en soi... se permettre de dire non sans se sentir coupable."

Pauline Laroche,
Andragogue



*La Rose
des vents
de l'Estrie*

234, rue Dufferin, bureau 102
Sherbrooke (Québec)
J1H 4M2

Téléphone : 819 823-9996
Télécopieur : 819 823-9907
info@rosedesvents.com
www.rosedesvents.com



La Rose des vents de l'Estrie

LE STRESS
est utile à la
survie des êtres humains



C'est lorsqu'il atteint
un niveau incontrôlable
que ça devient
problématique.

Plusieurs événements dans la vie sont considérés comme de grands stressseurs : la maladie, la perte d'un proche, une séparation, une perte d'emploi, un déménagement, des problèmes financiers, etc.

Voici différentes façons de s'aider à bien gérer son stress.

Diminuer son stress

- ❖ apprendre à bien expirer l'air de ses poumons. (exercice : inspirer pendant 4 secondes et expirer pendant 8 secondes)
- ❖ acquérir le sens de l'humour
- ❖ apprendre à dédramatiser
- ❖ voir le bon côté des choses
- ❖ pratiquer une technique de relaxation (yoga, tai chi, méditation etc.)
- ❖ modifier ses pensées négatives

Augmenter sa résistance au stress

- ❖ développer sa résistance physique (exercice physique, sommeil, repos, détente, alimentation, saines habitudes de vie, etc.)
- ❖ prendre soin de ses problèmes physiques
- ❖ se faire plaisir

Éviter la surcharge

- ❖ définir ses priorités et faire un tri dans les situations d'urgence
- ❖ bien gérer le temps dont on dispose
- ❖ alterner et diversifier ses tâches
- ❖ se fixer des objectifs réalistes

Développer son réseau de soutien

- ❖ développer des relations avec des personnes significatives
- ❖ résoudre ses conflits interpersonnels
- ❖ développer de bonnes relations avec les intervenants du milieu de la santé (médecin, infirmière, auxiliaire, bénévole, etc.)
- ❖ faire partie de groupe d'entraide, si nécessaire
- ❖

Bien se connaître

- ❖ connaître ses habiletés, ses aptitudes, ses intérêts et ses limites
- ❖ développer des habiletés
- ❖ s'adapter à sa réalité

Développer son estime de soi

- ❖ apprendre à s'affirmer
- ❖ apprendre à communiquer
- ❖ donner un sens à sa vie

Comment prendre soin de soi

Pour retrouver notre forme, il est important de savoir se ressourcer, se «nourrir» afin de ne pas se «brûler», se vider. Soyez doux, gentil et compréhensif avec vous. Vos besoins sont importants, exprimez-les. Accordez-vous du temps pour vous reposer, encouragez-vous pour les bons «coups» que vous faites.

Pour cela, il faut d'abord reconnaître que l'on n'est pas invincible, infati-gable. D'où l'importance de se donner des moyens de se ressourcer

Il y en a de tout simples :

- ❖ sortir prendre l'air;
- ❖ prendre un bain chaud, faire une sieste;
- ❖ pratiquer un sport, faire de la marche rapide;
- ❖ aller au cinéma ou au restaurant;
- ❖ lire des livres sur le sujet;
- ❖ écouter de la musique;
- ❖ écouter une émission drôle; non seulement le rire permet de digérer mais il apporte aussi un allègement, une aération des méninges;
- ❖ suivre une formation particulière, soit en rapport avec sa santé ou soit complètement hors de son propos;
- ❖ connaître ses limites, soit ne pas accepter de faire quelque chose que vous ne voulez ou ne pouvez pas faire;
- ❖ savoir dire NON parfois;
- ❖ se faire confiance;
- ❖ faire des activités et des lectures spirituelles;
- ❖ être à l'écoute de soi tout au long de la journée.



