



# CAPSULE SANTÉ | No.56 | 2017

## Comprendre son stress

Ce qui vous stresse est différent de ce qui stresse votre voisin. Cependant, les caractéristiques qui provoquent la réponse de stress sont universelles. Les voici :

- **Contrôle faible** : vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
- **Imprévisibilité** : quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
- **Nouveauté** : quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
- **Égo menacé** : vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Lorsque nous anticipons ou faisons face à une situation qui nous fait perdre notre sens de contrôle, qui est imprévisible, qui est nouvelle, et/ou qui menace notre égo (C.I.N.É.), nous sécrétons tous des hormones du stress. Apprendre à identifier ces situations aide à mieux gérer son stress.

## Reconnaître la réponse du corps au stress

Apprenez à écouter votre corps afin de reconnaître si vous avez une réponse de stress.

La mobilisation d'énergie, c'est la façon qu'a trouvé notre corps pour se préparer à se défendre lors des situations stressantes. Voici quelques modifications qui surviennent lors de la réponse au stress :

- Le **système cardiovasculaire** pompe.  
Vos battements cardiaques augmentent et pompent plus de sang vers vos muscles.  
Vos artères se contractent pour augmenter votre pression artérielle.  
Vos veines se dilatent pour faciliter le flot de sang vers le cœur et l'oxygéner.
- La **respiration** s'approfondit et s'accélère.
- Les **sens** s'aiguisent pour vous garder alerte.  
Vos pupilles se dilatent pour augmenter votre vision.  
Vos poils se dressent et vous rendent plus sensible au toucher.  
Vous sécrétez de l'endorphine (un analgésique naturel) pour endormir la douleur en cas de blessure et vous aider à rester concentré.
- Votre bouche s'assèche, votre vessie et vos intestins ne fonctionnent plus normalement.
- Les glandes sudoripares s'activent pour vous rafraîchir en suant.



### Solutions rapides pour diminuer votre réponse de stress

- Utilisez l'énergie mobilisée en prenant **plusieurs respirations profondes**. Ou encore, contractez et puis relâchez plusieurs fois vos abdominaux ou fléchissez vos bras et jambes.
- **Faites de l'étirement**. L'étirement est simple, peut se faire partout et ne prend que quelques secondes.

## Comment optimiser la gestion du stress

### 1. Nous devons disséquer notre stress

Écouter notre corps et reconnaître les signes qui indiquent une réponse de stress.  
Prendre du temps pour soi, pour identifier la source du problème et élaborer un plan B.

### 2. Nous devons reconstruire notre vie AVEC le stress

Trouver des façons pour diminuer l'impact du stress sur nos vies. Pour certains, cela peut se concrétiser par du yoga, et pour d'autres, par du vélo de montagne.  
Se souvenir des belles images et des bons moments et tromper notre système de réponse au stress.

### 3. Nous devons utiliser notre corps

Faire de l'exercice physique! En plus d'améliorer notre santé en général, ceci permettra d'utiliser l'énergie emmagasinée lorsque nous sommes stressés. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, seulement d'être actif.  
Jouez au ballon avec les enfants!

### 4. Nous devons prendre du recul

En relativisant les situations et en appliquant ces petits trucs, on peut arriver à tromper notre système de stress... non seulement, nous en bénéficierons, mais ça sera également le cas pour les gens qui nous entourent!

Source : CESH

## Idées-cadeaux sans cadeaux !

Si votre vie semble déjà comblée de biens matériels, pourquoi ne pas repenser les cadeaux du temps des fêtes autrement? Voici quelques propositions qui feront du bien.

- Donnez de votre temps. Chérissez de bons moments entre famille et amis ou impliquez-vous dans votre communauté en faisant du bénévolat.
- Donnez du sang.
- Faites un don au nom de votre ami à un organisme de son choix.
- Invitez vos proches à un souper gastronomique.
- Donnez de votre savoir-faire. Êtes-vous pro de la pâtisserie? Apprenez-leur; partagez votre talent.
- Offrez un abonnement à un service ou une inscription à un cours.
- Offrez une séance photo.
- Offrez des billets de sorties. Concert, match sportif ou spa, toutes les raisons sont bonnes pour sortir!