

Es-tu stressé(e) ?



Symptômes physiques

- J'ai des maux de tête. *oui* *non*
- Je me sens fatigué(e). *oui* *non*
- J'ai une boule dans l'estomac (problème de digestion). *oui* *non*
- Je dors mal. *oui* *non*
- Mon cycle menstruel est changé. *oui* *non*

Symptômes émotionnels

- Je suis impatient(e) (nerfs à fleur de peau). *oui* *non*
- Je change d'humeur pour rien. *oui* *non*

Symptômes perceptuels

- Je me sens pressé(e) ou débordé(e). *oui* *non*
- Je vois tout comme une montagne. *oui* *non*
- Je ne retire pas de plaisir des petites choses de la vie. *oui* *non*

Symptômes motivationnels

- Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit (perte d'intérêt). *oui* *non*
- Je me contente de faire ce qu'on exige de moi. *oui* *non*

Symptômes comportementaux

- Je tape du pied, des doigts, je me mords l'intérieur de la bouche, je me ronge les ongles, je ris nerveusement, etc. *oui* *non*
- Je me préoccupe constamment de l'heure. *oui* *non*
- Je fuis tout ce que je peux fuir. *oui* *non*
- Je bois davantage de café, d'alcool ou je fume davantage. *oui* *non*

Symptômes intellectuels

- Je passe beaucoup de temps en divertissement facile (télé, jeux vidéo, médias sociaux, potins, Internet, etc.). *oui* *non*
- J'ai de la difficulté à me concentrer (troubles de mémoire). *oui* *non*
- Je trouve que tout est trop compliqué. *oui* *non*

Symptômes relationnels

- J'ai de la difficulté à être aimable (intolérance, agressivité). *oui* *non*
- Je fuis les relations (je m'isole). *oui* *non*
- Mon désir sexuel a changé. *oui* *non*

Vaincre le stress



Si tu as coché plusieurs réponses affirmatives, cela confirme que tu vis un certain degré de stress.

L'important est d'agir positivement sur ton stress afin d'en réduire les impacts négatifs.

Pour ce faire, nous t'invitons à déconstruire ton stress, à utiliser ton corps, à te ressourcer ou encore à éviter la source de stress.

Ce questionnaire a pour but de sensibiliser et n'a aucune prétention scientifique.



Document préparé par le Syndicat de l'enseignement du Haut-Richelieu (CSQ)

670, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 5M3
Tél.: (450) 348-6853 Sans frais : 1-800-567-6853 Télécopieur : (450) 348-6856
Courriel : z28.haut.richelieu@csq.qc.net Site web : www.sehr-csq.qc.ca

Réalisation infographie www.Fabrik-art.com + Illustration Samuel Laroché

Qu'est-ce que le stress?

Il s'agit tout simplement des facteurs qui mènent à interpréter une situation comme étant stressante. Non seulement le stress est vécu différemment par les hommes que par les femmes, mais il est ressenti différemment chez chaque individu pour chaque situation donnée. Bref, il est unique pour chacun puisque nous sommes tous différents.



Qu'est-ce qui te stresse?

Sache d'abord qu'il existe deux sortes de stress : le stress absolu qui est vécu par tous et chacun et le stress relatif qui ne touchera que certaines personnes dépendamment de la situation.

Le stress absolu, qui est interprété positivement, est vécu soit dans une situation de lutte pour ta survie (incendie, mammoth qui te charge, etc.), soit lors d'un dépassement de soi (grand défi personnel, saut en «bungee», etc.).

Le stress relatif, qui est interprété négativement, est vécu lorsqu'au moins une des situations suivantes survient ou est anticipée (plus il y en a, plus grand est ton stress):

- J'ai l'impression de ne pas **C**ontrôler une situation;
- Je suis confronté(e) à une situation **I**mprévisible;
- Je suis confronté(e) à de la **N**ouveauté;
- Je sens que mon **É**go est menacé.

Les sources du «mauvais» stress = **C.I.N.É.**

Comment le stress agit-il?

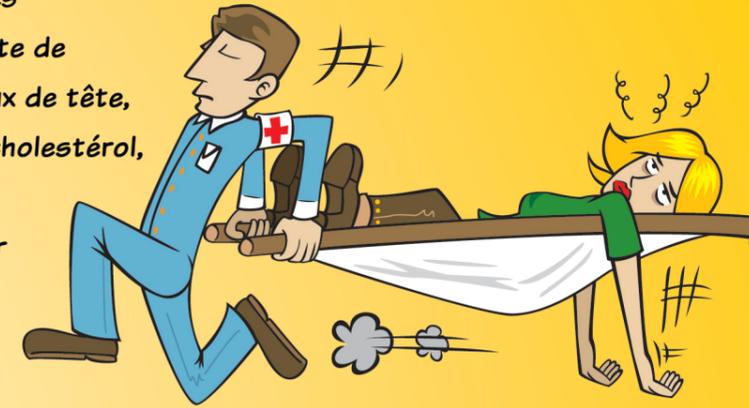
Lorsque tu es stressé(e), des hormones de stress* sont libérées pour mobiliser l'énergie emmagasinée dans le corps par la nourriture. Cette dépense énergétique est utile pour faire face au stress (comme pour se sauver du mammoth). Toutefois, l'énergie n'est pas toujours dépensée lorsque tu es stressé(e) (surtout dans le stress relatif). Pourtant, le cerveau demande malgré tout au corps de refaire le plein d'énergie (nourriture). Fais attention : ta silhouette pourrait en souffrir!



Quels sont les dangers du stress?

À long terme, une trop grande exposition prolongée et répétée au stress va affaiblir ton système immunitaire et peut même entraîner la dépression (le corps produit trop de cortisol*) ou l'épuisement professionnel (le corps ne produit plus assez de cortisol*).

Il peut également augmenter le risque de développer des problèmes de santé physique ou mentale tels que : perte de mémoire, prise ou perte de poids (pas au choix), maux de tête, problèmes digestifs, problèmes cardiovasculaires, cholestérol, diabète et d'autres inconvénients tels que : colère, impatience, troubles du sommeil et le fait de tomber malade dès que les vacances commencent.



Attention : l'hostilité et la ruminaton du stress agissent comme des agents multiplicateurs de celui-ci.

Comment agir sur ton stress?

- 1- **Déconstruis ton stress** : Identifie la source de ton stress (**C.I.N.É**) et rassure-toi qu'il n'y a pas là de menace réelle (prendre du recul face à la situation, relativiser l'événement et établir une résilience).
- 2- **Utilise ton corps** : Respire profondément (bedon rond), fais du sport, de l'exercice ou de la relaxation.

3- **Ressource-toi** : Prends du temps pour toi, avec ta famille, tes amis. Fais-toi plaisir! Fais appel à l'humour et à la musique. L'engagement social (donner au suivant) est aussi une alternative.

4- **Évite la source de stress** : Utilisé parcimonieusement, l'évitement peut parfois t'empêcher de vivre certains stress inutiles.

*Les hormones de stress sont l'adrénaline qui mobilise l'énergie et le cortisol qui est un anti-inflammatoire naturel et un régulateur du métabolisme.