

La gestion du stress au quotidien

Par Véronique Guérin, psychologue - juin 2010

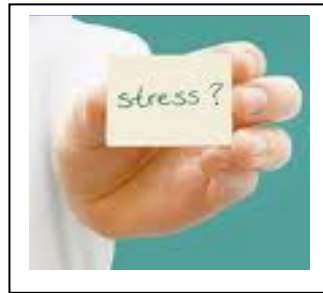
Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réaction physiologique et psychologique **normale** que l'on expérimente suite à un changement.

Le stress peut autant être engendré par un événement **plaisant** que **pénible**.

Le stress peut autant être déclenché suite à un **grand changement** qui survient dans notre vie que suite à un **petit changement dans la routine**.

Chaque jour, on vit du stress d'une intensité variable.



Des exemples au quotidien...

Être en retard, avoir des soucis financiers, se disputer avec son conjoint, recevoir une promotion au travail, déménager, attendre la naissance d'un enfant, recevoir toute la famille pour un souper sont différents exemples de stress qu'on peut vivre au quotidien. Certains de ces événements sont négatifs, les autres positifs, certains sont mineurs et d'autres ont plus d'impacts et engendrent un niveau de stress plus élevé.

Pour les enfants, avoir une présentation orale à faire devant la classe, avoir oublié son devoir à la maison, vivre ou être témoin d'un conflit avec un ami ou un membre de la famille, avoir un remplaçant en classe au lieu de l'enseignant habituel, aller en sortie à l'extérieur de l'école, être félicité devant la classe, une fête d'anniversaire et même l'arrivée des vacances estivales sont des sources de stress de niveaux d'intensité différents.

Saviez-vous que...

- Le stress vise à assurer la survie de l'organisme.
- Le stress affecte aussi bien les enfants que les adultes!
- Les animaux aussi vivent du stress!
- Le stress est responsable de plusieurs maladies et douleurs physiques!
- Le rire est un sérieux outil de gestion de stress!

Des symptômes qui indiquent la présence d'un stress plus intense...

- Irritabilité ou «être à fleur de peau»
- Crise de colère ou «acting out»
- Pleurs plus fréquents
- Plaintes physiques plus fréquentes (mal au ventre, à la tête ou nausée)
- Difficulté de sommeil (sommeil agité, cauchemars, difficulté à s'endormir)
- Perte d'appétit ou augmentation de la consommation d'aliment
- Difficultés de concentration
- Préoccupations constantes pour un problème

Comment gérer son stress et comment aider son enfant à surmonter les stress intenses ?



- **En tant que parent, il est nécessaire d'apprendre à gérer son propre stress** pour agir comme modèle positif auprès de son enfant. Un parent qui dédramatise les situations et qui demeure positif face aux imprévus et aux défis que la vie amène enseigne ainsi à son enfant une bonne façon de réagir face au stress.
- **Éviter l'isolement.** Le support des membres de la famille, des amis et des membres de la communauté s'avère un facteur de protection contre le stress et permet d'obtenir l'écoute, l'aide et les conseils nécessaires en cas de stress.
- **Ne pas minimiser les problèmes vécus.** Chaque personne, enfant comme adulte, accorde une importance différente à un même événement et par conséquent réagit avec une intensité très variable face à un stress. Il faut donc comprendre ce que vit l'autre personne tout en l'aidant à dédramatiser certaines situations.
- **Dédramatiser les situations stressantes.** Ceci demande d'être objectif et de voir la situation d'une façon plus détachée de ses émotions. Souvent, en période de stress, certains scénarios catastrophiques sont rapidement envisagés et on perd de vue la réalité et les réelles conséquences de l'événement.
- **Se préparer à l'avance.** Une bonne planification permet de prévenir le stress vécu face à l'inconnu, aux imprévus de dernières minutes et augmente la confiance en soi.
- **Apprendre à se faire confiance et se rappeler du passé.** Se souvenir des situations stressantes dans le passé qui ont eu un dénouement favorable et satisfaisant permet de faire face à une situation actuelle avec plus de confiance et moins de stress.
- **Faire du sport.** L'activité physique libère et contrôle certaines hormones dans le corps qui favorisent la relaxation et aide à diminuer le stress.
- **Prendre du temps pour relaxer et s'amuser.** Les moments de loisirs sont importants pour maintenir une bonne santé mentale et pour réduire le stress.

Il existe plusieurs autres façons d'apprendre à gérer son stress. Il suffit de trouver les méthodes qui vous conviennent le mieux et surtout... de les appliquer au quotidien!!