



Apprendre à relaxer

Aperçu de la trousse

Trop souvent, les gens ont recours à des moyens peu sains pour gérer le stress. Certaines personnes ont recours à la cigarette ou à l'alcool pour relaxer. En fait, ces habitudes augmentent le stress tant sur le plan mental que physique. Elles peuvent également mener à une dépendance.

Il existe des moyens sains de relaxer. L'exercice régulier, la méditation et d'autres techniques de relaxation peuvent réduire votre stress et aussi avoir un effet positif sur votre attitude et votre qualité de vie. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n° 1** Évaluer vos techniques actuelles de gestion du stress;
- Étape n° 2** Apprendre de nouvelles façons de relaxer;
- Étape n° 3** Utiliser un Journal de gestion du stress pour tenir compte de vos techniques de gestion du stress.

Étape n° 1

Évaluer vos techniques actuelles de gestion du stress

Répondez aux questions suivantes pour évaluer votre stress.

1. Comment définiriez-vous votre niveau de stress habituel dans votre vie personnelle et familiale? (Cochez la réponse la plus appropriée.)
 Beaucoup de stress
 Un peu de stress
 Très peu de stress
2. Comment définiriez-vous votre niveau de stress habituel dans votre vie au travail? (Cochez la réponse la plus appropriée.)
 Beaucoup de stress
 Un peu de stress
 Très peu de stress
3. Croyez-vous que vous gérez bien le stress dans votre vie? (Donnez-vous une note sur une échelle de 1 à 5, où 1 = très bien et 5 = pas bien du tout)
 Vie personnelle/familiale Par rapport à votre travail

Interprétation : Si vous avez un « peu » ou « beaucoup » de stress dans votre vie personnelle ou votre vie au travail et que vous avez décrit votre gestion du stress comme étant à un niveau égal ou supérieur à 3, il vous serait probablement profitable d'apprendre des techniques de gestion du stress.

Ce qui suit sont des moyens auxquels les gens ont recours pour gérer le stress. Certains sont positifs et sains, et d'autres sont clairement négatifs. Certains peuvent être positifs ou négatifs, selon la façon dont on y a recours. *Auxquels des suivants avez-vous habituellement recours pour réduire votre niveau de tension ou d'anxiété? (Cochez tous ceux qui s'appliquent.)*

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance | <input type="checkbox"/> Fumer ou utiliser du tabac à mâcher |
| <input type="checkbox"/> Cesser d'y penser | <input type="checkbox"/> Manger |
| <input type="checkbox"/> Regarder la télévision | <input type="checkbox"/> Boire une boisson alcoolisée |
| <input type="checkbox"/> Consommer une drogue | <input type="checkbox"/> Écouter ou jouer de la musique |
| <input type="checkbox"/> Me mettre en colère ou m'emporter contre quelqu'un | <input type="checkbox"/> Me coucher |
| <input type="checkbox"/> Participer à un loisir | <input type="checkbox"/> Ne faire absolument rien |
| <input type="checkbox"/> Rire | <input type="checkbox"/> Prier ou autres actes religieux |
| <input type="checkbox"/> Lire | <input type="checkbox"/> Pleurer |
| <input type="checkbox"/> Faire un exercice quelconque | <input type="checkbox"/> Pratiquer une technique de relaxation (respiration profonde, méditation, relaxation musculaire) |

Dressez la liste des autres moyens auxquels vous avez recours pour réduire votre stress :

Étape n° 2

Apprendre de nouvelles façons de relaxer

Il existe plusieurs façons de relaxer. Certaines des techniques de gestion du stress les plus utiles sont décrites ci-dessous. Choisissez une des techniques suivantes et essayez-la pendant au moins une semaine. Évaluez votre expérience.

Les exercices de respiration profonde

Une respiration rapide et peu profonde est une réaction naturelle au stress. En respirant de manière peu profonde, moins d'oxygène est absorbé pendant chaque respiration. Une respiration profonde peut inverser cet effet. Elle peut aussi aider à soulager l'insomnie et les maux de tête, de dos et d'estomac causés par le stress. La respiration profonde est souvent la première étape d'autres techniques de gestion du stress, telles la visualisation, la méditation et la relaxation musculaire progressive.

Vous pouvez respirer profondément n'importe où, n'importe quand. Vous pouvez le faire lorsque vous êtes assis, debout ou couché, dans la mesure où vous êtes à l'aise. Portez des vêtements amples ou desserrez votre cravate et votre ceinture ou détachez vos boutons. Bien qu'un endroit calme soit recommandé, il n'est pas obligatoire.

1. Commencez en respirant lentement et profondément par le nez. En inspirant, comptez jusqu'à cinq et dites-vous le mot « inspire » en silence. Notez que votre abdomen se détend lorsque vos poumons s'emplissent d'air.
2. Après avoir compté jusqu'à cinq, expirez lentement, la bouche à demi fermée, en comptant de nouveau à cinq et dites-vous le mot « expire ».

Répétez cet exercice (pendant cinq minutes si le temps vous le permet). À force de répéter cet exercice, vous arriverez peut-être à compter jusqu'à 10 pour chaque étape de l'exercice. *Vous pouvez augmenter l'effet relaxant en vous imaginant en train de respirer l'air marin, l'arôme d'une fleur ou l'air en forêt et en vous visualisant dans un endroit reposant.*

La visualisation

La visualisation est très efficace lorsqu'on l'utilise avec des exercices de respiration profonde. En vous pratiquant, la visualisation peut devenir pour vous l'une des techniques de gestion du stress les plus faciles à entreprendre.

1. Après quelques minutes de respiration profonde, créez un endroit dans votre esprit dans lequel vous êtes complètement détendu. Continuez à respirer profondément.

2. En continuant à visualiser cet endroit spécial, prêtez attention à vos autres sens. Quels sons entendez-vous? Quelles sensations proviennent de votre peau? Quelles odeurs y a-t-il dans l'air? Continuez à respirer profondément.
3. Continuez à vous concentrer sur cet endroit jusqu'à ce que vous vous sentiez aussi détendu que si vous y étiez réellement. Certaines personnes se sentent mal à l'aise d'utiliser la visualisation pour relaxer. Elles ont le sentiment de rêvasser et d'être en train de perdre leur temps. Cependant, il importe de permettre à votre cerveau de se reposer, surtout si vous vous sentez stressé. Vous serez peut-être surpris de voir que vos idées les plus créatrices vous parviendront après des exercices de visualisation.

Cochez les visualisations que vous percevez comme étant relaxantes.

- Étendu sur une plage isolée
- En train de marcher dans une forêt pluviale
- Debout au sommet d'une chaîne de montagnes
- Étendu dans un champ d'herbes et de fleurs
- En train de naviguer en voilier sur l'océan
- Assis devant un feu scintillant

Autres (écrivez-les ci-dessous)

-
-
-

La méditation

La méditation provient de nombreuses coutumes et cultures orientales. L'objectif de la méditation est de libérer complètement son esprit. Il existe plusieurs façons de méditer. Bien que vous puissiez méditer n'importe où et n'importe quand, certains préparatifs peuvent rendre l'expérience plus profitable. Les meilleurs moments pour méditer sont le matin avant le déjeuner ou en soirée avant le souper. Commencez en méditant pendant 10 minutes et progressez lentement vers une séance de 20 minutes. Il faut se pratiquer régulièrement, jour après jour, pour bien profiter de la méditation.

Trouvez-vous un endroit tranquille où vous ne serez pas interrompu. Diminuez l'intensité des lumières. Portez des vêtements amples et confortables.

1. Assoyez-vous sur une chaise ordinaire, les pieds sur le plancher, les mains sur les cuisses et les paumes dirigées vers le haut. Vérifiez que votre posture est telle que vous êtes en équilibre et bien centré, comme si une corde fixée au-dessus de votre tête vous tirait vers le haut. Demeurez aussi immobile que possible. Fixez votre regard à un endroit sur le plancher à environ un mètre devant vous. Laissez vos paupières tomber jusqu'à ce qu'elles soient presque complètement fermées.
2. Commencez par des exercices de respiration profonde. Respirez de l'abdomen plutôt que de la poitrine. En expirant, commencez à compter : un, deux,... Continuez à compter jusqu'à cinq, ou plus si vous le pouvez.

3. Libérez votre esprit de toute pensée, tout son ou toute sensation corporelle. Si des pensées pénètrent votre esprit et que vous oubliez de compter, éliminez ces pensées et recommencez à compter. De nombreuses pensées pénétreront votre esprit en méditant mais laissez-les traverser.
4. Vous voudrez peut-être minuter votre méditation en brûlant un bâtonnet d'encens, comme on le fait dans la culture orientale. Lorsque vous avez terminé, balancez-vous d'avant en arrière avant de vous lever lentement.

La relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive permet de repérer les muscles tendus dans votre corps. Elle permet aussi d'atténuer d'autres réactions au stress, telles qu'une respiration et un pouls rapides. Un grand nombre de personnes ont recours à la relaxation musculaire progressive pour soulager l'insomnie et les maux de tête causés par le stress.

Au début, il est préférable d'effectuer cet exercice en position couchée. Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant 20 minutes.

1. RelaxeZ tout votre corps autant que possible. Commencez par des exercices de respiration profonde.
2. Commencez d'abord par les muscles des pieds et montez graduellement vers le haut de votre corps – mollets, cuisses, fesses, abdomen, mains, bras et épaules. Terminez avec le visage, la bouche, les mâchoires, les yeux et le cuir chevelu.
3. Avec chaque groupe musculaire, contractez vos muscles pendant l'inspiration. Maintenez cette contraction un instant, ensuite relaxez et expirez. À chaque expiration, laissez la tension quitter votre corps. Notez la sensation dans vos muscles lorsque vous les contractez et les relaxez.
4. Consacrez plus de temps à la partie *relaxation* de l'exercice. Si un muscle semble très tendu, répétez la contraction pour ce groupe musculaire.
5. Après avoir fait tous les groupes musculaires, demeurez immobile pendant cinq minutes, tout en continuant à respirer profondément et à vivre le sentiment de relaxation.
6. Lorsque vous êtes prêt à vous lever, comptez à rebours à partir de 10. Levez-vous lentement et prudemment.

Pour de meilleurs résultats, faites des exercices de relaxation musculaire progressive tous les jours. Combinez-les à la visualisation ou à la méditation. Après un certain temps, vous pourrez utiliser cette technique lorsque vous serez assis bien droit au travail.

Les étirements

Les muscles deviennent tendus à cause du stress. Lorsque cette tension persiste et qu'on ne se sert pas de ces muscles, des déchets résiduels s'accumulent, donnant lieu à des douleurs et des malaises. La plupart des personnes retiennent la tension dans la tête, le cou et les épaules. Ces points forment un « triangle de stress ». La relaxation des muscles dans cette région peut vous aider à soulager les maux de tête causés par le stress et la tension. La base du triangle se situe à mi-chemin entre les épaules et le cou. Le haut du triangle se situe à la hauteur du front à un point à mi-chemin entre les oreilles.

En effectuant de 6 à 12 étirements et roulements simples, cela vous aidera à soulager la tension dans votre « triangle de stress ». Vous pouvez effectuer ces étirements n'importe où – à la maison ou au travail. Si vous effectuez une tâche difficile, arrêtez-vous souvent pour effectuer ces étirements.

- *Rotation de la tête.* En maintenant votre épaule gauche bien au niveau, étendez l'oreille droite vers l'épaule droite. Pivotez la tête de manière à ce que le menton se retrouve sur votre poitrine. Répétez l'étirement du côté gauche. Effectuez la rotation d'un côté à l'autre seulement. Ne laissez pas la tête tomber vers l'arrière.
- *Haussement des épaules.* Haussez les épaules et faites de grands mouvements circulaires vers l'avant et ensuite vers l'arrière. Vous pouvez étirer les deux épaules en même temps ou une seule à la fois.
- *Étirement au-dessus de la tête.* D'une main, étirez-vous comme si vous étiez en train de cueillir une pomme d'un arbre, un peu vers l'avant et très haute au-dessus de la tête. Refaites ce même étirement de l'autre main.
- *Rotation du corps en position debout.* Penchez votre tête vers l'avant jusqu'à ce que votre menton soit sur votre poitrine. Pliez légèrement vos genoux et continuez à vous pencher jusqu'à ce que vos mains soient à la hauteur de vos genoux. Demeurez dans cette position un instant, ensuite redressez-vous lentement.

L'auto-massage

Vous pouvez apprendre à vous donner vous-même un massage. Un massage peut aider à relaxer les muscles, à soulager les spasmes et les douleurs musculaires, à augmenter la circulation du sang dans la peau et les muscles, à réduire le stress mental et à vous sentir plus détendu. Utilisez une huile ou une lotion à massage si vous désirez un massage plus doux. Évitez d'exercer une pression trop forte sur la colonne vertébrale ou sur d'autres régions osseuses.

Les épaules et la nuque

- Assis bien droit, donnez-vous un massage dans votre « triangle de stress » dont on a déjà parlé. Utilisez la main droite pour masser l'épaule gauche et la main gauche pour masser l'épaule droite. Massez doucement avec les doigts mais de manière ferme, en commençant par l'omoplate et en remontant par la nuque jusqu'au cuir chevelu. Répétez chacun de ces mouvements quatre fois.

- Utilisez un mouvement circulaire pour masser la grande région musculaire épaisse à la base du cou. Augmentez graduellement la pression. Utilisez la main droite pour l'épaule gauche et la main gauche pour l'épaule droite. (*Nota – Ne massez pas les côtés ou le devant du cou. Cela peut être dangereux.*)

La tête et le visage

- Utilisez les doigts pour exercer une pression sur le front, à mi-chemin entre les yeux (le haut de votre « triangle de stress »).
- Placez les pouces dans la région sous l'os sourcilier, tout près du nez. Pressez légèrement.
- D'un mouvement circulaire des doigts, massez légèrement les tempes et derrière les oreilles.
- Massez doucement le cuir chevelu d'un mouvement circulaire, comme si vous étiez en train de vous laver les cheveux.

Les pieds

- Assis sur une chaise ou par terre, posez le pied sur la cuisse opposée. Utilisez les pouces pour masser la longueur entière du pied, depuis le talon jusqu'aux orteils et de retour au talon. Répétez ce mouvement plusieurs fois.
- Entourez le haut du pied avec les doigts et placez les pouces au bas du pied. En serrant les pouces, déplacez-les en partant de la cambrure du pied et en montant vers les orteils. Répétez ce mouvement plusieurs fois.
- Prenez chacun des orteils et faites-les tourner doucement entre les doigts. Massez la région entre les orteils.
- En prenant la cheville d'une main et les orteils de l'autre, pivotez votre pied dans une direction et ensuite dans l'autre.

Un massage est d'autant plus relaxant si c'est une autre personne qui vous le donne. Beaucoup de professionnels de la santé donnent des massages ou vous pouvez vous rendre chez un massothérapeute autorisé. Si cela vous intéresse, demandez à votre médecin ou votre conseiller de vous recommander un massothérapeute qualifié qu'il connaît.

Le massage n'a pas lieu de remplacer le traitement médical d'une blessure. Consultez votre médecin pour le traitement d'une blessure aiguë que vous avez pu subir, telle une entorse, une tendinite ou une articulation enflée.

Étape n° 3

Utilisez un Journal de gestion du stress pour tenir compte de vos techniques de gestion du stress

Utilisez le Journal de gestion du stress que vous trouverez à la fin de la présente section pour évaluer votre niveau de stress à différents moments de la journée. Servez-vous du Journal pendant une semaine. Un grand nombre de personnes ont utilisé un journal de gestion du stress et l'ont trouvé très utile dans la maîtrise de leur niveau de stress.

Servez-vous de l'échelle suivante pour évaluer votre niveau de stress :

| | |
|------------|---|
| Pointage : | 0 = Aucun stress; très calme |
| | 1 = Très peu de stress; détendu |
| | 2 = Un peu de stress; un peu anxieux |
| | 3 = Niveau de stress moyen; anxieux |
| | 4 = Niveau de stress élevé; très anxieux et présence de quelques symptômes causés par le stress |
| | 5 = Niveau de stress très élevé; extrêmement anxieux et présence de nombreux symptômes causés par le stress |

Votre but est de toujours maintenir votre niveau de stress à un niveau inférieur ou égal à 3. Plus bas est le pointage, meilleure est la situation. *Souvenez-vous que des périodes prolongées de stress élevé peuvent nuire à votre santé.*

Vous pouvez également utiliser le Journal de gestion du stress pour tenir compte des techniques de gestion du stress auxquelles vous avez recours. Choisissez au moins une des techniques de gestion du stress présentées ci-dessous. Augmentez graduellement la durée de vos exercices quotidiens de gestion du stress de manière à ce qu'ils atteignent une durée minimale de 20 minutes par jour. Vous devriez commencer à voir paraître des pointages inférieurs aux heures suivant vos exercices de gestion du stress.

Techniques de gestion du stress

*Exercices de respiration profonde *Méditation *Visualisation
*Auto-massage *Relaxation musculaire progressive *Étirements

Journal de gestion du stress

Pour la semaine du : _____

| <i>Moment de la journée</i> | <i>Niveau de stress (0-5)</i> | <i>Technique de gestion du stress</i> | | <i>Notes</i> |
|---|-------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| | | <i>Ce que j'ai fait</i> | <i>Minutes</i> | |
| Lundi | | | | |
| <i>Au réveil :</i> | | | | |
| - Avez-vous eu un sommeil reposant? | | | | |
| <i>Avant le dîner :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en matinée? | | | | |
| <i>Après le travail/avant le souper :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en après-midi? | | | | |
| <i>Avant le coucher :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en soirée? | | | | |
| Mardi | | | | |
| <i>Au réveil :</i> | | | | |
| - Avez-vous eu un sommeil reposant? | | | | |
| <i>Avant le dîner :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en matinée? | | | | |
| <i>Après le travail/avant le souper :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en après-midi? | | | | |
| <i>Avant le coucher :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en soirée? | | | | |
| Mercredi | | | | |
| <i>Au réveil :</i> | | | | |
| - Avez-vous eu un sommeil reposant? | | | | |
| <i>Avant le dîner :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en matinée? | | | | |
| <i>Après le travail/avant le souper :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en après-midi? | | | | |
| <i>Avant le coucher :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en soirée? | | | | |
| Jeudi | | | | |
| <i>Au réveil :</i> | | | | |
| - Avez-vous eu un sommeil reposant? | | | | |
| <i>Avant le dîner :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en matinée? | | | | |
| <i>Après le travail/avant le souper :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en après-midi? | | | | |
| <i>Avant le coucher :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en soirée? | | | | |

| <i>Moment de la journée</i> | <i>Niveau de stress (0-5)</i> | <i>Technique de gestion du stress</i> | | <i>Notes</i> |
|---|-------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| | | <i>Ce que j'ai fait</i> | <i>Minutes</i> | |
| Vendredi | | | | |
| <i>Au réveil :</i> | | | | |
| - Avez-vous eu un sommeil reposant? | | | | |
| <i>Avant le dîner :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en matinée? | | | | |
| <i>Après le travail/avant le souper :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en après-midi? | | | | |
| <i>Avant le coucher :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en soirée? | | | | |
| Samedi | | | | |
| <i>Au réveil :</i> | | | | |
| - Avez-vous eu un sommeil reposant? | | | | |
| <i>Avant le dîner :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en matinée? | | | | |
| <i>Après le travail/avant le souper :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en après-midi? | | | | |
| <i>Avant le coucher :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en soirée? | | | | |
| Dimanche | | | | |
| <i>Au réveil :</i> | | | | |
| - Avez-vous eu un sommeil reposant? | | | | |
| <i>Avant le dîner :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en matinée? | | | | |
| <i>Après le travail/avant le souper :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en après-midi? | | | | |
| <i>Avant le coucher :</i> | | | | |
| - Niveau de stress en soirée? | | | | |

Apprendre à relaxer

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos trousseaux éducatifs. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Élaborer votre plan de gestion du stress et le suivre pendant une semaine.

Mon plan de gestion du stress pour la semaine du _____

*Je vais pratiquer _____ pendant _____ minutes
comme suit :*

Heure :

Endroit :

- Remplir le Journal de gestion du stress pendant une semaine.

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

