

LE STRESS : COMMENT L'APPRIVOISER?





LE STRESS : COMMENT L'APPRIVOISER?



Direction de la santé publique et
de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Décembre 2007

*Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches*

Québec 

Ce document a été réalisé par **Diane Joly**, M.D., médecin conseil en santé publique, en collaboration avec **Cécile Caron**, M. Sc, diététiste et chef d'équipe en habitudes de vie/maladies chroniques, **Marie-Josée Drolet**, M.D., M.Sc., FRCPC, médecin spécialiste en santé communautaire, **Louise Fortin**, infirmière clinicienne, **Mélanie Lamontagne**, M.Sc., kinésiologue, **Huguette Morin-Poirier**, infirmière clinicienne et **Conrad Pouliot**, M.D., médecin conseil en santé publique

Mise en page et secrétariat :

*Anny Grenier, agente administrative
Marie Roy, agente administrative*

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007
Bibliothèque et Archives Canada, 2007

ISBN 978-2-89548-449-3 (version imprimée)
ISBN 978-2-89548-450-9 (version pdf)

Document déposé à Santécom (<http://www.santecom.qc.ca>)

Toute reproduction partielle de ce document est autorisée et conditionnelle à la mention de la source.

© Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2007

TABLE DES MATIÈRES

1. COMMENT RECONNAÎTRE SON STRESS?

Qu'est-ce que le stress?	5
Quelles sont les manifestations du stress?	6
Quelles sont mes sources de stress?.....	7

2. COMMENT DIMINUER SON NIVEAU DE STRESS?

Établir ses priorités	10
Bien manger	11
Faire de l'activité physique	12
Se garder du temps pour les loisirs	13
Exprimer ses besoins et ses émotions	14
Établir un réseau de soutien.....	15
Voir les choses autrement.....	16
Relaxer	17

3. TECHNIQUES DE RELAXATION

Respiration profonde	19
Relaxation progressive	20
Visualisation	21
Cohérence cardiaque	22

4. PASSER À L'ACTION

Sources de stress.....	24
Manifestations du stress.....	25
Plan d'action	26

1. Comment reconnaître son stress?

La vie trépidante d'aujourd'hui avec ses obligations familiales, professionnelles, financières et autres est pour plusieurs synonyme de stress. De plus en plus de gens se décrivent comme étant surchargés, dépassés, et beaucoup aimeraient voir leur niveau de stress diminué. Bien qu'il soit inévitable, il existe plusieurs façons d'apprendre à le maîtriser et faire en sorte qu'il ne nuise pas à notre santé.

D'abord, qu'est-ce que le stress?

Savoir ce qu'est le stress est la première étape d'une gestion efficace de celui-ci. Le stress se définit comme la manière dont nous réagissons physiquement et émotionnellement au changement et aux exigences de la vie. Qu'il soit positif ou négatif, causé par un événement majeur ou une contrainte de la vie quotidienne, le stress fait partie intégrante de nos vies. Il est d'ailleurs essentiel à notre fonctionnement.

Toutefois, il peut devenir nocif s'il est répété, prolongé ou qu'il se situe à un niveau trop élevé, dépassant nos capacités à y faire face adéquatement. **On parle alors de déséquilibre entre la demande qui nous est faite et notre capacité à y répondre.** Le stress crée ainsi un état de tension envahissant, qui risque de causer des dommages à la santé.



Le stress peut être amené par un changement **POSITIF** (promotion, voyage, etc.) ou **NÉGATIF** (divorce, décès d'un proche, insécurité d'emploi, etc.). Ce peut être un changement **MAJEUR**, tel qu'un mariage ou la naissance d'un enfant ou un événement de la vie quotidienne tel qu'un retard à un rendez-vous, une surcharge de travail, des tensions avec un proche ou un collègue de travail, etc.

Plusieurs recherches tendent à démontrer un lien direct entre le niveau de stress perçu par un individu et son état de santé. Il est de plus en plus admis que plusieurs maladies sont liées de près ou de loin au stress, notamment les maladies cardiaques, l'hypertension, l'asthme, la dépression et peut-être même certains cancers. Par ailleurs, on sait que le stress affaiblit la réponse immunitaire, nous rendant plus à risque de devenir malade.



Sous l'influence du stress, le cerveau réagit en stimulant la sécrétion de différentes hormones, notamment l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol. Ces hormones, quoiqu'essentielles à notre survie, sont aussi responsables des effets nocifs du stress sur la santé, par exemple en augmentant la fréquence cardiaque, la pression artérielle et le cholestérol sanguin.

Quelles sont les manifestations du stress?

Lorsqu'on se sent tendu ou stressé, plusieurs manifestations physiques peuvent se faire sentir : bouche et gorge sèches, accélération du rythme cardiaque, transpiration excessive (mains moites), tension dans la mâchoire, etc. À plus long terme ou lors d'un stress soutenu, d'autres réactions indésirables peuvent survenir, notamment des maux de tête, de la fatigue, des tensions musculaires, des troubles du sommeil, des affections de la peau, des problèmes digestifs, de l'anxiété, des troubles de concentration, de la frustration, de la tristesse ou de l'agressivité.

De même, le stress peut nous amener à adopter des comportements malsains, tel qu'augmenter sa consommation d'alcool ou de tabac, prendre des drogues, faire des abus de médicaments, consacrer un nombre d'heures exagéré au travail, s'isoler, négliger son alimentation, etc.

Chacun réagit différemment au stress et pour lui faire face efficacement, il importe de connaître notre réaction face à celui-ci. Parfois, nous ne sommes pas conscients du stress que nous vivons, mais le corps nous envoie des signaux. **Prenez le temps de sonder votre corps, vos émotions et votre comportement face aux situations de stress.** Partez d'un malaise et tentez d'en déterminer la cause. Le fait de reconnaître vos symptômes vous aidera à mieux gérer votre stress.

Quelles sont mes sources de stress?



On appelle élément stressant, une situation qui provoque un stress. Pour faire face adéquatement au stress, il importe non seulement de déceler les symptômes qu'il provoque mais aussi de reconnaître quels sont les éléments qui l'occasionnent. Si les symptômes ressentis diffèrent d'un individu à l'autre, les sources de stress ne sont pas non plus les mêmes pour chacun. Ainsi, la même situation peut provoquer un déséquilibre physique ou émotif important chez un individu mais passer presque inaperçue pour un autre. Retenez que ce n'est pas une situation précise qui est la cause du stress mais bien la perception qu'on en a.

Plusieurs facteurs sont toutefois fréquemment rapportés comme étant une source importante de stress chez les gens :

Quelques facteurs de stress fréquemment cités :

- Des tensions au travail *
- Le décès d'un être cher
- Un divorce ou une séparation
- Un congédiement
- Des difficultés financières
- Des problèmes de santé ou un accident
- Une surabondance de responsabilités (familiale, financières, professionnelles...)
- Le départ d'un enfant
- Une promotion
- Un déménagement
- La naissance d'un enfant
- Un mariage

***Il est à noter que le travail est l'une des sources de stress la plus souvent mentionnée. Les facteurs occasionnant le plus de stress en milieu de travail méritent donc une attention particulière:**

Facteurs de stress liés au travail (en ordre d'importance)

- **La surcharge de travail**
- **La faible reconnaissance**
- **La pauvreté des relations dans le milieu de travail**
- **Le manque de participation aux décisions**

2. Comment diminuer son niveau de stress?

Existe-t-il des moyens efficaces pour diminuer son stress?

La réponse est OUI! Toutefois, au même titre que les symptômes et les sources de stress, les moyens pour le gérer ne sont pas les mêmes pour chacun. Ainsi, une personne peut diminuer efficacement son niveau de stress en jardinant alors qu'une autre se sentira plus interpellée par des exercices de yoga. Il importe de cibler des moyens qui nous conviennent et qui sont susceptibles d'améliorer notre propre bien-être.



De bonnes habitudes associées à un mode de vie sain permettent à la plupart des gens de faire face plus efficacement aux agressions de la vie courante. Voici quelques suggestions :

1. Établir ses priorités!

Pour bien organiser son temps et se sentir moins dépassé par les événements, il faut apprendre à planifier et établir ses priorités. Au lieu de se préoccuper d'une tâche à accomplir, faites-la. Une fois terminée, elle ne vous stressera plus. Rappelez-vous par contre qu'on ne peut pas tout faire. Apprenez à refuser et à établir vos limites. Au besoin, délégez. Il faut accepter de se restreindre et choisir ce qui est important pour nous. Le fait de dresser une liste de toutes les choses à faire dans notre journée ou notre semaine, de les classer en ordre d'importance et de se limiter aux principales, peut être d'une grande utilité.



2. Bien manger

D'abord, il faut prendre le temps de manger! Le repas est un moment idéal pour vous détendre. Il est une occasion de prendre une pause et de vous changer les idées. De plus, pour faire face au stress, votre corps a besoin d'énergie. Si vous ne faites pas suffisamment le plein, vous risquez d'être davantage fatigué, ce qui ne fera qu'augmenter votre niveau de stress.



Par ailleurs, pour que votre organisme soit en mesure de réagir efficacement au stress, il exige qu'on lui fournisse tout ce dont il a besoin. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir une alimentation variée contenant des légumes et des fruits (cinq à dix portions par jour), des produits céréaliers, des produits laitiers (de préférence faibles en gras) et des sources de protéines tel que des viandes maigres, du poisson, des légumineuses, du tofu, des noix, etc.

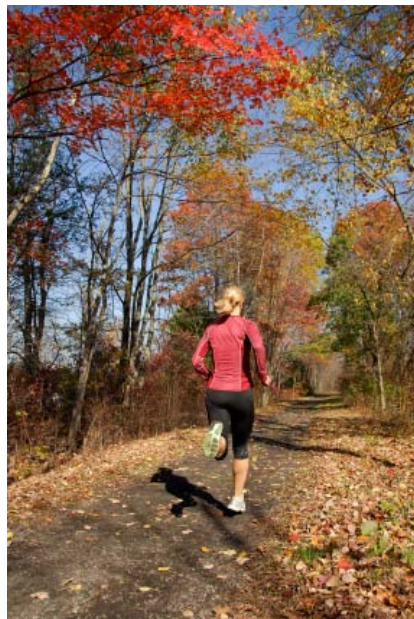
D'autres aliments peuvent quant à eux augmenter le stress négatif et sont à consommer avec modération. Il s'agit notamment du café, du thé, de l'alcool, des boissons gazeuses, du chocolat et autres aliments à teneur élevée en sucres raffinés.



3. Faire de l'activité physique

La pratique régulière d'activité physique favorise une réduction de la tension. L'activité physique agit sur les systèmes nerveux et hormonaux, lesquels sont intimement liés à la santé et au bien-être psychologiques. Lorsque vous faites de l'exercice, vos sensations physiques deviennent naturellement le principal objet de votre pensée.

Ainsi, vos pensées négatives commencent à se dissiper dès le début d'un exercice physique. L'effet apaisant de l'exercice serait d'ailleurs plus ressenti chez les gens stressés ou anxieux. Une demi-heure d'exercice d'aérobic pourrait diminuer l'anxiété légère pendant une période de deux à quatre heures et l'activité physique, lorsqu'effectuée sur une base régulière, pourrait avoir un effet bénéfique permanent sur le stress. Pour ceux et celles qui croient ne pas avoir le temps de faire de l'exercice, dites-vous que trente minutes par jour suffisent à améliorer votre bien-être et vous les gagnerez certainement en efficacité dans vos autres activités.



4. Se garder du temps pour ses loisirs

L'une des meilleures façons de combattre le stress est de s'amuser et de profiter de la vie. Trop souvent, le travail et les tâches quotidiennes occupent une trop grande place et nous oublions de garder un juste équilibre entre nos obligations et nos loisirs. Aménagez-vous des plages horaires pour effectuer des activités qui vous plaisent et ce, sur une base régulière. Inscrivez-les à votre agenda ou sur un calendrier afin de vous les rappeler. Que ce soit pour lire, jardiner, écouter de la musique, cuisiner, faire de la randonnée en nature ou de la bicyclette, nous avons tous besoin de profiter des bonnes choses de la vie et de se garder du temps pour nous. Alors allez-y, **amusez-vous!**



5. Exprimer ses besoins et ses émotions

Voilà une phrase qui est plus facile à dire qu'à faire. En effet, par crainte de déplaire ou d'être jugés négativement, beaucoup ont de la difficulté à verbaliser leurs besoins et à communiquer leurs désaccords face à une situation. Ils préfèrent garder pour eux leurs émotions négatives et faire comme si tout allait bien. Certains croient qu'il est inutile d'en parler, que ça ne changera rien à la situation. D'autres préfèrent attendre que les choses se règlent d'elles-mêmes. Or, trop souvent, les difficultés ne font que s'accumuler et un sentiment de frustration et d'impuissance s'installe progressivement. On peut ainsi avoir l'impression de perdre le contrôle sur sa vie.

Lors d'un mécontentement face à une situation (par exemple une surcharge de travail, un manque de reconnaissance de la part de son employeur, un conflit avec un collègue de travail ou son conjoint, etc), on a souvent avantage à en parler à la personne concernée. S'il y a un réel manque d'ouverture de la part de celle-ci, on peut se livrer à un confident, une personne de confiance qui pourra nous comprendre et nous donner des conseils. Si c'est trop difficile d'en parler, le fait de l'écrire peut aider à éclaircir nos émotions. Parfois, l'aide d'un professionnel peut s'avérer essentielle et il ne faut pas hésiter à y avoir recours.



6. Établir un réseau de soutien

Souvent, les tracas nous apparaissent moins lourds quand on peut les partager. Les personnes qui sont bien entourées ont moins de chance de se trouver en déséquilibre. En ce sens, il est important d'établir mais aussi de maintenir un bon réseau de soutien. Entourez-vous de personnes qui vous font du bien et qui vous apportent quelque chose de positif. Celles-ci vous permettront souvent d'entrevoir des solutions que vous n'aviez pas envisagées. Éviter de fréquenter ceux qui vous jugent ou ont tendance à vous abaisser. Faites des efforts pour entretenir vos bonnes relations, vous n'avez rien à perdre mais tout à gagner!



7. Voir les choses autrement

Comme il a déjà été mentionné, ce n'est pas la situation qui cause le stress mais bien la **perception** qu'on en a. Certaines personnes ont une facilité à voir le bon côté des choses, à demeurer positifs dans la plupart des situations. D'autres, au contraire, ont tendance à voir que les côtés négatifs et à amplifier les difficultés qu'ils rencontrent. Chaque personne est différente. Notre bagage génétique et nos expériences antérieures influent beaucoup sur notre personnalité et font en sorte qu'on réagit plus ou moins bien face à une situation de stress.

Par contre, il est toujours possible de changer notre façon de voir les choses. En tentant d'avoir une attitude plus réaliste et plus positive, la plupart des difficultés apparaîtront plus facilement surmontables. Concentrez-vous sur les petites joies qui surviennent tous les jours, notez toutes les choses positives qui vous arrivent ainsi que les améliorations que vous faites (tenez un journal au besoin). Bien sûr, **plusieurs événements sont hors de notre contrôle, mais la façon de les percevoir ne dépend que de nous**. Bref, tentez de voir la vie du bon côté, c'est tellement plus plaisant!



8. Relaxer!



Savoir relaxer est un processus qui s'apprend, qui demande un certain temps et quelques efforts, mais c'est un investissement très rentable pour votre santé et votre bien-être. Quelques minutes par jour de tranquillité peuvent faire une grande différence.

Il existe plusieurs façons de vous détendre. Certaines activités de détente peuvent s'effectuer en groupe, avec un moniteur et dans un lieu adapté, d'autres peuvent s'effectuer seul, au travail ou à la maison. Il suffit d'en trouver une ou plusieurs qui vous conviennent. Parmi les exercices de la prochaine section, vous trouverez peut-être une façon de relaxer au quotidien. On y présente quatre méthodes très simples, qui prennent peu de temps, qui ont fait leurs preuves et qui peuvent être utilisées tous les jours, presque n'importe où et n'importe quand. Sachez qu'il en existe d'autres, à vous de trouver la vôtre!

3. Techniques de relaxation

Première technique : la respiration profonde



La respiration profonde est sans doute l'une des techniques les plus simples de relaxation. On sait qu'en réaction au stress, le corps réagit en respirant rapidement et de façon superficielle. Respirer lentement et profondément est donc une excellente façon de combattre votre réaction au stress et d'évacuer vos sensations négatives. Pour vous détendre, effectuez cet exercice régulièrement, trois ou quatre fois par jour ou chaque fois que vous vous sentez tendu :

- **Adopter une bonne posture, le tronc allongé, assis, couché ou debout. Inspirez lentement et profondément par le nez, en laissant l'estomac se gonfler. Sentez la partie supérieure de votre abdomen se soulever (vous pouvez placer une main pour mieux sentir le mouvement au début).**
- **Après avoir inspiré à fond, retenez votre souffle quelques secondes.**
- **Expirez lentement par la bouche en laissant un petit filet d'air entre les lèvres et les dents. Sentez votre abdomen se vider.**
- **Recommencez le cycle inspiration-expiration trois ou quatre fois, en vous concentrant sur votre corps qui se détend à chaque respiration. Dites-vous en inspirant que vous faites entrer du calme et du bien-être, et à chaque expiration, que vous libérez votre corps des toxines et des émotions négatives.**

Deuxième technique : la relaxation progressive (méthode de Jacobson)



La relaxation progressive aide à mieux cerner et distinguer les sensations reliées à la tension et à la détente dans les différents muscles du corps. Chacune des parties du corps est abordée tour à tour afin d'y ressentir ce contraste. Cet exercice peut se faire assis ou couché et ne prend que quinze minutes environ. Il est bon d'essayer cette technique dans une atmosphère calme et détendue.

- Premièrement, fermez les yeux et respirez profondément.
- Contractez ou serrez fermement le muscle ciblé pendant environ 5 secondes. N'oubliez pas de respirer. Remarquez la sensation que cela procure : vos muscles sont tendus et raidis, ils peuvent même trembler un peu.
- Puis, relâchez les muscles de cette région. Laissez la tension disparaître.

Remarquez comment cette partie semble légère et comment les muscles voisins sont aussi plus détendus. Concentrez-vous sur la relaxation de cette partie du corps pendant environ 20 à 30 secondes.

- Notez la différence entre la contraction et la détente.

Sentez-vous une chaleur plus grande lors de la détente? Un picotement? La tension que vous sentiez au moment de la contraction a-t-elle totalement disparue lorsque vous avez relâché les muscles?

Il est bon d'essayer cet exercice sur chacun des groupes musculaires. La technique de base ne change pas : tendez le muscle, relâchez la tension, puis remarquez la différence. Vous pouvez commencer avec les mains, passer aux autres muscles, ou progresser de la tête aux pieds, en tendant et relâchant les muscles du visage, des épaules, des bras, des mains, de la poitrine, du dos, de l'abdomen, des jambes et des pieds, en alternant entre côté droit et gauche.

Troisième technique : la visualisation



La visualisation est une technique qui propose de se concentrer sur une image paisible et agréable, permettant de se retirer de façon temporaire de l'univers extérieur. Elle permet de ressentir une grande détente. Elle est plus facile à réaliser lorsqu'elle est effectuée après une séance de respiration profonde ou de relaxation progressive.

Pour ce faire, installez-vous confortablement dans un fauteuil ou sur un matelas. Fermez les yeux et prenez quelques respirations lentes et profondes.

Imaginez-vous dans un contexte chaleureux, agréable et calme. Visualisez un décor paisible, qui vous plaît et essayez d'en voir tous les détails. Sentez les odeurs (les parfums de fleurs, l'odeur du bois qui brûle...), entendez les sons (le bruit des vagues, le chant des oiseaux...), sentez la chaleur du soleil, etc.

Si d'autres pensées viennent détourner votre attention, concentrez-vous sur votre respiration et reportez votre attention sur votre image initiale. Appréciez comment vous vous sentez calme et détendu et répétez-vous le intérieurement (je suis calme, je me sens bien...)

Retournez à ce lieu chaque fois que vous en sentez le besoin. En laissant aller votre imagination, vous pouvez vous offrir des vacances mentales chaque fois que vous le souhaitez et ce, à très peu de frais!

Quatrième technique : la cohérence cardiaque

Le concept de cohérence cardiaque provient de recherches médicales en neuroscience et en neuro-cardiologie. Il a démontré de nombreux bénéfices sur la santé et repose sur l'idée que le cœur entretient une relation privilégiée avec notre cerveau et contrôle notre équilibre physiologique.



Dans les états de stress ou de colère, la variabilité du rythme cardiaque entre deux battements (l'alternance d'accélération et de décélération du rythme) devient irrégulière et chaotique. Au contraire, dans les états de bien-être et de calme, la variabilité du rythme cardiaque est régulière et cohérente. On parle alors de cohérence cardiaque. C'est cet état d'équilibre ou de cohérence que nous tentons d'atteindre grâce à l'exercice qui suit :

- Commencer par détourner votre attention vers l'intérieur de vous.
- Prenez au moins deux respirations lentes et profondes. Concentrez-vous sur votre respiration.
- Après 10 ou 15 secondes, reportez votre attention sur la région du cœur dans la poitrine. Pour vous aider, vous pouvez poser une main sur votre cœur.
- Tout en continuant de respirer lentement et profondément, sans forcer, tentez de visualiser chaque inspiration et chaque expiration traversant cette partie si importante de votre corps. Imaginez que vous respirez par le cœur. Sentez votre cœur qui se gonfle à chaque inspiration et se dégonfle à chaque expiration.
- Imaginez que l'inspiration apporte tout l'oxygène dont votre cœur a besoin et que l'expiration le laisse se débarrasser de tous les déchets dont il n'a plus besoin.
- Imaginez votre cœur comme un enfant dans un bain d'eau tiède où il flotte et s'ébat à loisir, à son rythme à lui, sans contrainte ni obligation.
- Connectez-vous à la sensation de chaleur ou d'expansion qui se développe dans la poitrine et, tout en gardant votre attention sur votre cœur, évoquez un souvenir positif, qui génère en vous une émotion agréable (cela peut être le visage d'un enfant que nous aimons, une scène paisible dans la nature, un souvenir heureux dans l'action comme une descente de ski, un swing de golf parfait, etc.) Essayez de le revivre le plus intensément possible.
- Pendant cet exercice, on constate parfois qu'un sourire monte doucement aux lèvres, comme s'il était né dans la poitrine et venu éclore sur le visage. C'est un signal tout simple que la cohérence cardiaque s'est établie. (*)

(8) Tiré de : SERVAN-Schreiber, David (2003) : Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse; Paris : Éditions Robert Laffont, 337 p.

En effectuant régulièrement cet exercice, d'abord dans des moments de calme puis, une fois à l'aise avec la technique, lorsque vous vous sentez tendus, vous deviendrez capable de maîtriser votre stress et votre anxiété dans les moments de tension, en conservant une cohérence cardiaque.

4. Passer à l'action

Maintenant, comment passer à l'action?

Changer son comportement et sa vision des choses n'est pas toujours facile. On ne peut pas changer complètement son mode de vie, du jour au lendemain. Mieux vaut y aller graduellement et se fixer des objectifs réalistes.

D'abord, **identifier vos principales sources de stress**. Qu'est-ce qui vous amènent le plus de soucis? Des problèmes financiers? Des problèmes relationnels au travail? Des tensions avec votre employeur? L'impression constante d'en avoir plein les bras avec les enfants, le travail, les tâches ménagères, etc? Une promotion récente ou un déménagement? Rappelez-vous que **l'accumulation** de petits « stress » a souvent autant, sinon plus, d'effets sur la santé que la survenue d'événements majeurs.

Actuellement, mes principales sources de stress sont :



Ensuite, tentez de déterminer **vos réactions face au stress**. Pour vous aider, cochez parmi les manifestations physiques, émotives et comportementales celles que vous observez chez vous lorsque vous vivez une ou plusieurs situation(s) de stress.

Quand je vis une situation stressante, j'observe les changements suivants :

Physiques	
Maux de tête	<input type="checkbox"/>
Tremblements	<input type="checkbox"/>
Bouche sèche	<input type="checkbox"/>
Transpiration excessive	<input type="checkbox"/>
Troubles digestifs (nausées, brûlements d'estomac, maux de ventre...)	<input type="checkbox"/>
Maladies de peau (eczéma, acné...)	<input type="checkbox"/>
Fatigue	<input type="checkbox"/>
Trouble du sommeil	<input type="checkbox"/>
Baisse du désir sexuel	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>
Émotifs	
Colère	<input type="checkbox"/>
Agressivité	<input type="checkbox"/>
Tristesse	<input type="checkbox"/>
Anxiété	<input type="checkbox"/>
Irritabilité	<input type="checkbox"/>
Troubles de concentration	<input type="checkbox"/>
Baisse de motivation	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>
Comportementaux	
Absences répétées au travail	<input type="checkbox"/>
Consommation accrue d'alcool	<input type="checkbox"/>
Abus de médicaments ou de drogues	<input type="checkbox"/>
Consommation accrue de tabac	<input type="checkbox"/>
Mauvaise alimentation	<input type="checkbox"/>
Isolément	<input type="checkbox"/>
Évitement des situations exigeantes	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>

Faites-vous ensuite un **PLAN D'ACTION**. Choisissez un comportement que vous voudriez changer prochainement (par exemple : manger mieux, augmenter ma pratique d'activité physique, me garder du temps pour des loisirs, etc). Déterminez par la suite comment vous comptez vous y prendre pour réaliser ce changement (par exemple, je compte marcher vingt minutes par jour, quatre fois par semaine, me réserver quarante-cinq minutes de lecture trois fois par semaine, m'inscrire à des cours de yoga, appeler un ami au moins une fois par semaine, etc). N'essayez pas de tout changer, **mettez plutôt sur un seul comportement à la fois**. Vous risquez moins de vous décourager et aurez plus de chance de réussir.

N'oubliez pas de vous féliciter pour chaque effort réalisé et souvenez-vous qu'il faut souvent du temps et de la persévérance avant d'arriver à changer son mode de vie et ses perceptions. Ne vous mettez pas trop de pression, ayez du plaisir à changer et surtout **RELAXEZ!** Après tout, vous le faites pour **VOUS !**



En terminant, voici quelques suggestions de lecture :

DAVIDSON, Jeff (1998); *Restez zen quand tout vous stresse*; France : Simon & Schuster Macmillan. 267 pages.

JONHSON, Spencer (2002); *Qui a piqué mon fromage? Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour*; France : Michel Lafon, 185 pages.

SERVAN-Schreiber, David (2003); *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*; Paris : Éditions Robert Laffont, 337 pages.

