



Vivre sans stress

édito

Avec le parcours Génération plus, soyez acteur de votre santé

Le stress fait partie de notre quotidien. Il atteint non seulement une grande majorité des personnes au travail, mais aussi les enfants, les adolescents et les personnes âgées.

Afin d'identifier et lutter plus efficacement contre ce « mal du siècle », le groupe Humanis a conçu pour vous ce guide pratique.

Vous y trouverez des informations utiles, vous permettant de comprendre les causes du stress mais surtout de précieux conseils pour résoudre cette cause de mal-être.

Pour faire le point sur votre état de stress, vous trouverez également à la fin de ce guide, un quiz avec des conseils.

Dans le cadre du parcours Génération plus que vous propose Humanis, cinq autres guides existent sur l'alimentation, l'activité physique, l'habitat, le budget et le lien social.

Bonne lecture !

sommaire

Qu'est-ce-que le stress ? p 04

Comment le corps
s'adapte-t-il ? p 05

2 types de stress..... p 06

Les facteurs de stress p 07

Les conseils Génération plus
pour gérer votre stress p 09

Les bons réflexes au travail..... p 11

Stress et retraite..... p 13

6 astuces pour aborder
la retraite sans stress..... p 16

► Comment le corps s'adapte-t-il à une situation stressante ?

D'après Hans Selye, le syndrome de stress évolue en suivant trois phases successives :

➤ La réaction d'alarme

Face au stress, le corps libère des hormones appelées catécholamines, dont fait partie l'adrénaline. C'est à ce moment-là que les premières manifestations du stress apparaissent : accélération de la respiration, augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, de la température corporelle et de la vigilance. Cela permet un apport rapide en oxygène vers le cerveau, le cœur et les muscles. Le corps se prépare à faire face rapidement au stress en mobilisant ses forces.

➤ La résistance

Si le stress se maintient, le corps libère alors une seconde catégorie d'hormones appelées glucocorticoïdes, dont fait partie le cortisol. Ces hormones entraînent une augmentation du taux de sucre dans le sang (glycémie), ce qui permet de fournir aux muscles, au cœur ainsi qu'au cerveau l'énergie dont ils ont besoin. L'organisme lutte ainsi contre l'épuisement.

➤ L'épuisement

Si la situation de stress se prolonge et s'intensifie, les hormones produites sont de moins en moins efficaces, l'organisme n'arrive plus à mobiliser les ressources nécessaires : il s'épuise.



ON DISTINGUE 2 TYPES DE STRESS :

► Le stress aigu :

Réaction de l'organisme face à une situation stressante ponctuelle. Généralement, les symptômes de stress disparaissent peu de temps après que la situation stressante ait pris fin.

► Le stress chronique :

Lorsque la situation de stress est permanente. Le stress chronique a des répercussions néfastes sur la santé et peut favoriser l'apparition de certaines pathologies :

- pathologies digestives : ulcères, troubles fonctionnels intestinaux... ;
- maladies cardio-vasculaires : HTA, infarctus, troubles métaboliques ;
- troubles musculo-squelettiques ;
- troubles anxieux et dépression, pouvant évoluer vers des tendances suicidaires.



QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU STRESS CHRONIQUE ?

Symptômes physiques	Symptômes émotionnels	Symptômes intellectuels	Symptômes comportementaux
<ul style="list-style-type: none"> ● douleurs musculaires et articulaires ● troubles digestifs, du sommeil, de l'appétit ● maux de tête, vertiges ● fatigue ● sueurs... 	<ul style="list-style-type: none"> ● irritabilité ● angoisse ● tristesse ● excitation ● ennui... 	<ul style="list-style-type: none"> ● difficulté de concentration ● faible estime de soi ● manque de prise d'initiatives... 	<ul style="list-style-type: none"> ● violence, agressivité ● isolement social ● désorganisation ● absentéisme ● évitement des situations exigeantes ● troubles du comportement alimentaire ● consommation accrue de tabac, caféine, sucre, chocolat, alcool, drogues illicites ...

► Les facteurs de stress

► **Le travail est la principale cause de stress.** Les sources de stress au travail, nombreuses et variables en fonction des individus, peuvent être réparties dans cinq catégories.

<p>Les spécificités du métier</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● tâches répétitives ● rythmes difficiles (décalés, travail de nuit...) ● fortes exigences quantitatives et qualitatives qui demandent de la concentration, de la vigilance, de la résistance ● temps de pauses réduits
<p>L'organisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● manque d'autonomie ● responsabilités importantes ● manque de communication ● imprécision des missions confiées ● nouveaux modes d'organisation ● problèmes de répartition et de planification des tâches
<p>Les relations de travail</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● manque d'entraide ● faible soutien de la hiérarchie ● manque de reconnaissance du travail accompli ● conflits, disputes, harcèlement, violence...
<p>L'environnement physique et technique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● mauvaise conception des postes de travail ● exposition au bruit, aux températures extrêmes, aux intempéries... ● risques des tâches effectuées : utilisation de produits dangereux, travail en hauteur...
<p>L'environnement socio-économique</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● contrats de travail précaires ● problèmes économiques de l'entreprise ● incertitude et inquiétude quant à l'avenir



Dans la vie personnelle, certains événements mais également les contraintes et les difficultés du quotidien peuvent être pesants, difficiles à vivre et être ainsi des sources importantes de stress :

- les difficultés financières ;
- les tensions au sein du couple ;
- les conflits avec les enfants, la famille, les amis ;
- les problèmes de santé ;
- les événements majeurs (déménagement, divorce, décès...);
- la solitude ;
- le manque de temps libre ;
- les difficultés rencontrées pour gérer les tâches quotidiennes (ménage, cuisine, devoirs des enfants...);
- le manque de repos...

► Les conseils Génération plus pour gérer votre stress

Vous êtes confronté(e) de temps en temps ou régulièrement à des situations pouvant engendrer un état de stress. Pour vivre le plus sereinement possible, il est important d'apprendre à gérer votre stress. Voici quelques conseils pour vous aider :



➤ Ayez une bonne hygiène de vie

Mangez équilibré

Une alimentation équilibrée est indispensable pour être en bonne santé. Il est également déconseillé de sauter des repas car cela diminue vos réserves d'énergie, ce qui entraîne fatigue et donc stress.

Limitez le plus possible la consommation de **produits excitants** comme le café, le tabac ou l'alcool. Parfois pris pour calmer un état de stress, ces produits ne font en fait que le renforcer.

Bougez

La pratique régulière d'une activité physique permet de se maintenir en forme. L'effort physique permet de se vider l'esprit et ses effets anxiolytiques et antidépresseurs peuvent être bénéfiques en cas de stress.

Un sommeil de bonne qualité est essentiel pour votre bien-être. Bien récupérer pendant la nuit vous est essentiel pour votre bien-être permet d'être moins fatigué, moins irritable, moins stressé.

Mettez-vous dans de bonnes conditions pour passer une bonne nuit : avant d'aller vous coucher, mettez-vous au calme et évitez la télévision, l'ordinateur, la consommation de produits excitants...

➤ Détendez-vous

- **Faites-vous plaisir** : faire un peu de shopping, aller au cinéma, écouter de la musique, faire une balade... ces moments que vous vous accordez sont indispensables à votre bien-être personnel et vous permettront de fuir le stress. Prenez le temps de penser à vous.
- **Évacuez le stress** en pratiquant **la relaxation** : yoga, sophrologie, travail respiratoire, massage... Libre à vous de choisir la technique qui vous correspond, pourvu qu'elle vous permette de vous détendre.
- **Trouvez des centres d'intérêt** : sport, musique, peinture, les loisirs vous apportent de la satisfaction et vous rappellent que votre vie n'est pas centrée exclusivement sur le travail.



➤ Entourez-vous

- **Gardez le contact** avec vos proches et cultivez une bonne ambiance familiale et amicale. Si vous êtes heureux dans votre vie privée, vous serez moins sujet au stress.
- Par ailleurs, **si vous êtes stressé(e)**, parlez-en : votre entourage ou des professionnels sont là pour vous écouter et vous soutenir.

► Au travail, adoptez les bons réflexes

- **Dialoguez avec vos supérieurs hiérarchiques**, vos collègues pour éviter les tensions, les conflits.

- **Acceptez l'imperfection**

Le perfectionnisme peut conduire à se fixer des objectifs irréalisables. Le risque : se décevoir soi-même si les résultats obtenus ne sont pas parfaits. Alors faites de votre mieux, cela suffit.



- **Positivez** : évitez de ne voir que le mauvais côté des choses, cela altère votre motivation.
- **Organisez-vous**
Gérez les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent. Si vous devez réaliser un gros projet, fractionnez votre travail, fixez-vous des objectifs intermédiaires et avancez étape par étape.
- **Faites des pauses régulières** au cours de la journée et profitez-en pour vous distraire, discuter.
- **Cherchez du soutien** : n'intériorisez pas vos problèmes, trouvez une personne de confiance pour en discuter.
- **Différenciez sphère privée et sphère professionnelle** : le travail doit rester au travail, il faut savoir décrocher et éviter de rapporter les problèmes professionnels chez soi.

➤ **Pour votre bien-être :**
trouvez un équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Trouver un bon équilibre peut nécessiter certains changements, ce qui prend du temps et demande des efforts. Mais cela peut améliorer considérablement votre qualité de vie et contribuer ainsi à prévenir le stress.

Des bénéfices dans votre vie privée...



- Vos relations avec vos proches seront meilleures
- Vous serez en meilleure santé
- Vous contrôlerez ce que vous faites et ne négligerez aucun aspect de votre vie
- Vous aurez plus de temps libre, pour vous et vos proches.

... tout comme au travail

- Vous aurez de l'énergie
- Vous serez plus productif
- Votre travail vous apportera davantage de satisfaction

► Le stress du départ à la retraite



Le départ à la retraite est un moment crucial dans la vie de tout individu et c'est à cette période que le stress connaît son taux **le plus élevé** chez les plus de 55 ans.

À la fin de leur carrière, les personnes se sentent souvent seules au sein de leur entreprise : les anciens amis et collègues sont partis, des gens plus jeunes dirigent la société dans un style différent.

La **perspective** de la retraite angoisse, car le travail constitue généralement une part importante de notre vie quotidienne.

Bouleversement du rythme de vie, accroissement du temps libre, sentiment de devenir « inutile », de perte d'identité, crainte de l'ennui, sentiment de solitude, diminution des revenus, peur de commencer une nouvelle vie..., autant de changements et d'interrogations pouvant susciter du stress !

Dans le cas où les personnes ne pensent qu'aux **côtés positifs** de la retraite, lorsque la retraite a été anticipée, alors tout se passe bien (« le changement est vécu comme un bon stress »). Dans l'autre cas, où la retraite a été « imposée », non préparée, elle peut être inquiétante pour certaines personnes (« mauvais stress ») et entraîner des problèmes de santé.

La retraite peut cependant être une des meilleures périodes de la vie, il faut savoir **l'anticiper et en profiter** !



► 6 astuces pour aborder la retraite sans stress

Préparez votre retraite en passant à temps partiel dans le cadre du dispositif de la retraite progressive.

Faites un bilan de vos compétences, de votre expérience pour mettre votre savoir-faire à disposition d'une autre entreprise, d'une association dans le cadre du bénévolat.

Enrichissez votre vie en renouant des liens avec des membres de votre famille et avec vos vieux amis.

Listez les passe-temps que vous aimez, vos hobbies, tout ce que vous n'aviez pas le temps de faire avant : maintenant vous avez du temps, profitez-en !

Rejoignez d'autres groupes de retraités.

Partez en voyage, il y a probablement des endroits que vous avez rêvé toute votre vie de visiter.



Pour aller plus loin : retrouvez tous nos conseils sur

www.generationplus.fr