



Socrate-  
Réhabilitation



# Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

## Notes de cours

Version du 2 mars 2012

### *Sujet 8 : Faire face aux stress*

Ces notes de cours appartiennent à :



|                           |                                                                        |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                           | Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR)<br><b>Notes de cours</b> |
| Sujet 8 : Gérer le stress |                                                                        |

*« Faire de l'exercice améliore mon humeur. Mon écriture est une distraction formidable et m'aide à m'échapper des pressions du travail et de la vie en général. Mes sculptures m'aident aussi à m'évader. Croire qu'il y a un Dieu et qu'Il ne me hait pas et que je peux me tourner vers Lui m'aide aussi. J'aime également la musique et je trouve utile d'en écouter. Qu'est-ce qui vous aide ? Dieu ? La médication ? La thérapie ? L'art ? L'exercice ? La télévision ? La musique ? La lecture ? Quoi ? »*

David Kime, artiste, écrivain, designer floral, en rétablissement pour déséquilibre bipolaire

## Introduction

Ces notes de cours décrivent différents moyens de gérer efficacement le stress. Pour gérer le stress efficacement, il est important de savoir quelles situations vous trouvez stressantes et comment vous vivez le stress. Ce matériel suggère des stratégies spécifiques pour gérer le stress telles que des techniques de relaxation, parler avec d'autres, faire de l'exercice, et utiliser des formes créatives d'expression.

## Qu'est-ce que le stress ?

Stress est un terme que les gens utilisent souvent pour décrire une sensation de pression, de contrainte ou de tension. Les gens disent souvent qu'ils sont « sous pression » ou qu'ils se sentent « stressés » lorsqu'ils font face à des situations ou à des événements de défi.

Chacun rencontre des situations stressantes. Parfois, le stress vient de quelque chose de positif (comme un nouvel emploi, un nouvel appartement, ou de nouvelles relations) et parfois il vient de quelque chose de négatif (comme s'ennuyer, avoir une dispute avec quelqu'un ou être la victime d'un crime).

**Le stress est la sensation de pression, de contrainte ou de tension qui survient de la gestion de situations de défi.**

D'après le modèle de Vulnérabilité-Stress, le stress est un facteur important des maladies mentales parce qu'il peut aggraver les symptômes et conduire à des rechutes. Si vous pouvez diminuer le stress, vous pouvez diminuer les symptômes.

Personne n'a une vie sans stress et probablement personne ne souhaiterait en avoir une. Le stress est une part naturelle de la vie. En réalité, pour poursuivre des objectifs personnels importants, vous devez être prêt à relever de nouveaux défis, ce qui peut être stressant. Être capable de gérer efficacement les situations stressantes peut minimiser les effets du stress sur vous et sur vos symptômes, vous permettant de continuer à poursuivre vos objectifs et à profiter de la vie.

**Gérer efficacement le stress peut vous aider à diminuer les symptômes et à poursuivre vos objectifs.**

**Q : Comment est-ce que ça se passe lorsque vous expérimentez du stress ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce qui vous met sous stress ?**

Différentes personnes trouvent différentes choses stressantes. Par exemple, certaines personnes apprécient l'effervescence de la ville, tandis que d'autres pas et la trouvent stressante. Certaines personnes apprécient aller à une réception et rencontrer de nouvelles personnes, alors que d'autres trouvent cela très stressant. Savoir ce que vous trouvez personnellement stressant vous aidera à mieux gérer le stress.

Il existe deux types principaux de stress :

- les événements de la vie ;
- les tracas quotidiens.

*Les événements de la vie* font référence à des expériences comme les déménagements, les mariages, les décès ou les naissances. Certains événements sont plus stressants que d'autres. Par exemple, divorcer est habituellement plus stressant que de changer d'emploi. Pour voir combien d'événements de la vie vous avez expérimenté dans le passé, réalisez l'exercice suivant.

**Exercice : Identifier les événements de la vie**

| Événement de la vie                                   | J'ai vécu cet événement l'année dernière |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Déménager                                             | <input type="checkbox"/>                 |
| Se marier                                             | <input type="checkbox"/>                 |
| Avoir un nouveau bébé                                 | <input type="checkbox"/>                 |
| Divorcer ou se séparer                                | <input type="checkbox"/>                 |
| Se blesser                                            | <input type="checkbox"/>                 |
| Etre malade                                           | <input type="checkbox"/>                 |
| Avoir un nouvel emploi                                | <input type="checkbox"/>                 |
| Perdre son emploi                                     | <input type="checkbox"/>                 |
| Hériter ou gagner de l'argent                         | <input type="checkbox"/>                 |
| Avoir des problèmes financiers                        | <input type="checkbox"/>                 |
| Blessure ou maladie d'un proche                       | <input type="checkbox"/>                 |
| Mort d'un proche                                      | <input type="checkbox"/>                 |
| Etre la victime d'un crime                            | <input type="checkbox"/>                 |
| Avoir des problèmes avec la justice                   | <input type="checkbox"/>                 |
| Avoir un(e) nouveau (-elle) petit(e) ami(e)           | <input type="checkbox"/>                 |
| Rompre avec son (sa) petit(e) ami(e)                  | <input type="checkbox"/>                 |
| Arrêter de fumer                                      | <input type="checkbox"/>                 |
| Suivre un régime                                      | <input type="checkbox"/>                 |
| Avoir de nouvelles responsabilités au domicile        | <input type="checkbox"/>                 |
| Avoir de nouvelles responsabilités au travail         | <input type="checkbox"/>                 |
| Ne pas avoir d'endroit où vivre                       | <input type="checkbox"/>                 |
| Etre hospitalisé                                      | <input type="checkbox"/>                 |
| Problèmes causés par la boisson ou l'usage de drogues | <input type="checkbox"/>                 |
| Autre :                                               | <input type="checkbox"/>                 |
| <b>Nombre total d'événements de la vie relevés :</b>  |                                          |

Stress modéré = 1 événement

Stress élevé = 2-3 événements

Stress très élevé = plus de 3 événements

*Les tracas quotidiens* sont les petits stress de la vie de tous les jours qui peuvent s'additionner au cours du temps. Les exemples de tracas quotidiens comprennent la gestion de longs trajets en bus, le travail avec des personnes déplaisantes ou critiques, avoir des conflits avec des membres de sa famille ou des amis proches, vivre ou travailler dans un endroit bruyant et chaotique, et être pressé de faire les choses. Utilisez l'exercice suivant pour identifier les complications quotidiennes de votre vie.

### Exercice : Identifier les tracas quotidiens

| Tracas quotidien                                                                                        | J'ai vécu ce tracas la semaine dernière |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Pas assez d'argent pour les besoins courants                                                            | <input type="checkbox"/>                |
| Pas assez d'argent pour les loisirs                                                                     | <input type="checkbox"/>                |
| Environnement de vie bondé                                                                              | <input type="checkbox"/>                |
| Transport en commun bondé                                                                               | <input type="checkbox"/>                |
| Longs trajets ou encombrements routiers                                                                 | <input type="checkbox"/>                |
| Se sentir pressé à la maison                                                                            | <input type="checkbox"/>                |
| Se sentir pressé au travail                                                                             | <input type="checkbox"/>                |
| Avoir des disputes au domicile                                                                          | <input type="checkbox"/>                |
| Avoir des disputes au travail                                                                           | <input type="checkbox"/>                |
| Avoir commerce avec des personnes déplaisantes (vendeurs (-euses), serveurs(-euses), guichetiers(-ères) | <input type="checkbox"/>                |
| Les situations bruyantes au domicile                                                                    | <input type="checkbox"/>                |
| Les situations bruyantes au travail                                                                     | <input type="checkbox"/>                |
| Pas assez d'intimité à la maison                                                                        | <input type="checkbox"/>                |
| Problèmes médicaux mineurs                                                                              | <input type="checkbox"/>                |
| Manque d'ordre ou de propreté au domicile                                                               | <input type="checkbox"/>                |
| Manque d'ordre ou de propreté au travail                                                                | <input type="checkbox"/>                |
| Tâches déplaisantes au domicile                                                                         | <input type="checkbox"/>                |
| Tâches déplaisantes au travail                                                                          | <input type="checkbox"/>                |
| Vivre dans un voisinage dangereux                                                                       | <input type="checkbox"/>                |
| Autre : .....                                                                                           | <input type="checkbox"/>                |
| <b>Nombre total de complications cette semaine :</b>                                                    |                                         |

Stress modéré = 1 ou 2 complications

Stress élevé = 3-6 complications

Stress très élevé = plus de 6 complications

Les évènements de vie et les tracas quotidiens sont tous les deux sources de stress.

**Q : Quel est l'évènement de vie le plus stressant que vous ayez vécu dans l'année écoulée ?**

---

---

---

---

---

**Q : Quels sont les tracas quotidiens les plus stressants que vous ayez vécus la semaine écoulée ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quels sont les signes que vous êtes sous stress ?**

Le stress affecte les personnes physiquement et émotionnellement. Il affecte aussi leur pensée, leur humeur, et leur comportement. Certaines personnes présentent seulement des signes physiques de stress tels qu'une tension musculaire, des maux de tête, ou des problèmes de sommeil. D'autres ont des problèmes de concentration ou deviennent irritables, anxieuses ou déprimées. D'autres encore font les cent pas ou rongent leurs ongles. La réponse de chaque personne au stress est individuelle.

Etre conscient(e) de vos propres signes de stress peut vous aider, parce qu'une fois que vous réalisez que vous êtes sous stress, vous pouvez commencer à faire quelque chose par rapport à cela. Utilisez l'exercice suivant pour identifier vos propres signaux que vous êtes sous pression.

**Exercice : Identifier les signes de stress**

| <b>Signes de stress</b>                           | <b>J'ai expérimenté ce signe</b> |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| Maux de tête                                      | <input type="checkbox"/>         |
| Sueurs                                            | <input type="checkbox"/>         |
| Augmentation du rythme cardiaque                  | <input type="checkbox"/>         |
| Maux de dos                                       | <input type="checkbox"/>         |
| Changement d'appétit                              | <input type="checkbox"/>         |
| Difficulté de s'endormir                          | <input type="checkbox"/>         |
| Besoin accru de sommeil                           | <input type="checkbox"/>         |
| Tremblements ou secousses                         | <input type="checkbox"/>         |
| Problèmes de digestion                            | <input type="checkbox"/>         |
| Maux d'estomac                                    | <input type="checkbox"/>         |
| Bouche sèche                                      | <input type="checkbox"/>         |
| Problèmes de concentration                        | <input type="checkbox"/>         |
| Colère face à des choses relativement mineures    | <input type="checkbox"/>         |
| Irritabilité                                      | <input type="checkbox"/>         |
| Anxiété                                           | <input type="checkbox"/>         |
| Sensation d'agitation ou d'être survolté          | <input type="checkbox"/>         |
| Pleurs                                            | <input type="checkbox"/>         |
| Oublis                                            | <input type="checkbox"/>         |
| Propension aux accidents                          | <input type="checkbox"/>         |
| Usage d'alcool ou de drogues (ou vouloir en user) | <input type="checkbox"/>         |
| Autre : .....                                     | <input type="checkbox"/>         |
| Autre : .....                                     | <input type="checkbox"/>         |

**Q : Avez-vous remarqué des signes que vous étiez sous stress la semaine écoulée ?**

---



---



---



---



---



---

## Comment pouvez-vous prévenir le stress ?

Essayer de prévenir le stress peut payer. En éliminant les facteurs de stress, vous êtes libre de profiter de vous-même et de réaliser plus d'objectifs. La plupart des personnes trouvent utile d'être familiarisé avec une variété de stratégies de prévention, comme :

### ☐ **Etre conscient(e) de situations qui ont causé du stress antérieurement**

Si vous avez trouvé une situation stressante auparavant, cela causera probablement des problèmes de nouveau. Savoir qu'une situation a été stressante vous permettra de penser à différents moyens de la résoudre de sorte qu'elle ne soit plus stressante. Par exemple, si vous remarquez que vous devenez irritable chaque fois que vous prenez le bus aux heures de pointe, essayez de le prendre à un moment moins occupé ou pratiquez la respiration profonde si vous devenez tendu(e) dans un bus bondé. Si les grandes réunions de famille avec la famille étendue vous rendent tendu(e), essayez de prendre des petites pauses loin du groupe le plus large ou de vous associer avec des membres de la famille en plus petits groupes à d'autres moments qu'aux grandes occasions.

### ☐ **Planifier des activités porteuses de sens, profitables**

Participer aux activités qui vous plaisent fait une différence significative dans la réduction du stress. Certaines personnes trouvent le travail porteur de sens et profitable. D'autres recherchent le volontariat, l'art, les hobbies, la musique, ou les sports pour le sens et le plaisir. Tout cela dépend de ce qui est juste pour vous.

### ☐ **Planifier du temps pour la relaxation**

Il est important de prendre du temps pour se relâcher chaque jour pour libérer votre esprit et votre corps de la tension. Certaines personnes trouvent relaxant de faire de l'exercice, tandis que d'autres prennent plaisir à lire, à faire un puzzle ou à participer à une autre activité.

### ☐ **Réaliser un équilibre dans sa vie quotidienne par rapport au travail**

Etre actif et impliqué est important pour amoindrir le stress. Mais trop d'activité peut conduire à du stress. Il est important de laisser du temps pour le sommeil et pour des activités reposantes et relaxantes comme la lecture ou la promenade.

### ☐ **Développer un système de soutien**

Recherchez les personnes qui vous encouragent et vous soutiennent plutôt que celles qui critiquent et mettent sous pression. Il est utile d'établir des relations avec les personnes avec qui vous vous sentez à l'aise. Les systèmes de soutien courants comprennent les amis, les membres de la famille, les collègues, les professionnels et les membres de votre groupe religieux ou spirituel. Pour plus d'informations, voyez le matériel *GMR Sujet 4 : Construire du soutien social*.

### ☐ **Prendre soin de sa santé**

Manger bien, avoir assez de sommeil, faire de l'exercice régulièrement, et éviter les drogues et l'alcool, tout cela aide à prévenir le stress. Ces habitudes saines ne sont pas toujours faciles à maintenir, mais elles paient réellement.



☐ **Parler des émotions ou les décrire dans un journal**

Garder pour vous vos émotions peut être très stressant. Il est utile d'avoir une soupape de sécurité pour vos émotions de manière à ce que vous ne les gardiez pas enfermées. Celles-ci peuvent être des émotions positives – comme d'être excité(e) à propos d'un nouvel emploi – ou des émotions négatives – comme d'être fâché(e) sur la manière dont quelqu'un d'autre s'est comporté. Avoir quelqu'un à qui parler tel qu'un membre de la famille, un ami ou un professionnel peut vous aider. Cela pourrait aussi aider de tenir un journal avec vos pensées et vos émotions.

☐ **Ne pas être trop dur avec soi-même**

Certaines personnes augmentent leur stress en étant critiques sur elles-mêmes et sur ce qu'elles réalisent. Essayez d'être raisonnable au sujet de ce que vous attendez de vous-même. Donnez-vous du crédit pour vos talents et vos points forts.

Utilisez l'exercice suivant pour identifier les stratégies que vous avez déjà utilisées et celles que vous voudriez essayer.

**Exercice : Stratégies pour prévenir le stress**

| Stratégie                                                                                  | J'ai déjà utilisé cette stratégie | Je voudrais essayer cette stratégie ou la développer plus |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Etre conscient(e) des situations qui ont causé du stress auparavant                        | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Planifier des activités porteuses de sens                                                  | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Planifier du temps pour la relaxation                                                      | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Réaliser l'équilibre dans ma vie quotidienne par rapport au travail                        | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Développer mon système de soutien                                                          | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Prendre soin de ma santé                                                                   | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Parler de mes émotions                                                                     | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Décrire mes émotions dans un journal                                                       | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Eviter d'être dur avec moi-même ; identifier des caractéristiques positives de ma personne | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |
| Autre : .....<br>.....                                                                     | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>                                  |

**Vous pouvez prévenir le stress en utilisant des stratégies spécifiques.**

**Q : Quelles stratégies de prévention vous aideraient le plus ?**

---



---



---



---



---

## Comment pouvez-vous gérer efficacement le stress ?

Gérer efficacement le stress est une clef pour vivre une vie gratifiante et pleine de succès et être capable de poursuivre vos objectifs personnels. Les exemples de stratégies pour gérer le stress incluent :

### ☐ Parler à une personne du stress que vous vivez

« Lorsque j’ai mis mes affaires dans des cartons pour déménager, j’ai commencé à avoir des maux de tête et des problèmes de sommeil. J’ai appelé ma sœur et lui ai expliqué à quel point j’étais stressé(e). Elle m’a dit qu’elle avait ressenti le même stress quand elle avait déménagé la dernière fois. Elle m’a même proposé de m’aider à faire mes paquets. Cela a fait une énorme différence. »

### ☐ Utilisez l’autosuggestion positive

« Autrefois, lorsque j’étais sous pression, j’avais l’habitude de me blâmer et je pensais qu’il n’y avait pas moyen d’en sortir. A présent, j’essaie de penser plus positivement. Je me dis « c’est dur, mais je peux le faire », ou « si je le prends étape par étape, je serai capable de régler ça ». Parfois, c’est dur à faire, mais ça me fait du bien. »

### ☐ Garder votre sens de l’humour

« Pour moi, le rire est le meilleur médicament. Quand je prends le métro et que ça dure 2 heures au lieu de 45 minutes, je me sens très tendu et agité. J’ai quelques vidéos marrantes à la maison, et je m’en passe une et je rigole bien. Croyez-le ou non, cela m’aide de regarder Monty Python ou Adam Sandler. »

### ☐ Participer à une activité religieuse ou spirituelle

« J’ai grandi dans un milieu religieux. Bien que je ne sois pas certain(e) de croire à tous les aspects de cette religion, je trouve toujours du réconfort à aller au culte. Et parfois, au lieu d’aller aux offices, je fais une promenade dans le parc et j’admire à quel point la nature est belle. C’est très spirituel pour moi. »

### ☐ Faire de l’exercice

« J’aime me débarrasser du stress en faisant un peu d’exercice. Parfois je vais courir et parfois je me contente de faire quelques exercices de gymnastique sur place jusqu’à ce que je sois calmé(e). »

☐ **Ecrire un journal**

« J'ai commencé à tenir un journal pour coucher mes pensées et mes émotions. Je me fous de la grammaire ou de l'orthographe – je me contente d'écrire ce qui me passe par la tête. Parfois j'écris à propos de choses stressantes et ça semble m'aider. Ecrire m'aide à réfléchir. »

☐ **Faire ou écouter de la musique**

« Je suis musicien. Je mets mes écouteurs et je refoule tout le stress de la journée. Je peux même le faire dans le train, pour me distraire d'un long trajet. »

☐ **Faire de l'art ou aller voir des expositions**

« J'aime faire des croquis. J'aime particulièrement dessiner des bandes dessinées. Je dois reconnaître que je fais parfois des dessins peu flatteurs de personnes qui m'embêtent. »

☐ **Jouer ou développer un hobby**

« J'aime jouer aux cartes. Lorsque je n'ai personne avec qui jouer, je fais volontiers un solitaire. Cela me relaxe. »

☐ **Utiliser des techniques de relaxation**

« Si j'ai eu une journée stressante, cela m'aide de pratiquer de la respiration profonde. Je mets de la musique relaxante et je m'assieds dans mon fauteuil favori. Alors, je commence à faire dix respirations lentes et profondes. J'expire très lentement. Lorsque j'expire, j'essaie d'imaginer que lorsque je laisse échapper mon souffle, je laisse échapper la tension de mon corps. Alors, je prends vingt ou trente inspirations supplémentaires. Parfois, j'essaie d'imaginer une scène paisible, comme l'océan, lorsque je respire. D'habitude, je me sens plus relâché après ça. »

Pour plus d'informations au sujet des techniques de relaxation, demandez à votre conseiller le matériel *GMR 8a : Les techniques de relaxation*.

**Utiliser des stratégies de gestion du stress peut vous aider à gérer le stress efficacement et à profiter de la vie.**

**Q : Quelles stratégies utilisez-vous pour gérer le stress ? Quelles stratégies voudriez-vous essayer ?** Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer vos réponses.

**Exercice : Stratégies pour gérer le stress**

| <b>Stratégie</b>                                               | <b>J'ai déjà utilisé cette stratégie</b> | <b>Je souhaiterais utiliser cette stratégie</b> |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Parler à quelqu'un                                             | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Utiliser des techniques de relaxation                          | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Utiliser l'autosuggestion positive                             | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Garder le sens de l'humour                                     | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Participer à une religion ou à une autre forme de spiritualité | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Faire de l'exercice                                            | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Ecrire un journal                                              | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Ecouter de la musique                                          | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Faire de l'art ou aller voir des expositions                   | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Pratiquer un hobby                                             | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Autre : .....<br>.....                                         | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |
| Autre : .....<br>.....                                         | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>                        |

**Exemples de gestion efficace du stress**

Les personnes développent différentes stratégies pour gérer le stress, selon ce qui fonctionne pour elles. Les personnes suivantes ont reconnu les types de situations qui sont stressantes pour elles et ont trouvé des stratégies qui les aident à gérer efficacement le stress dans ces situations.

**Leticia**

« Pour moi, il est très stressant de courir pour être à l'heure quelque part. Je commence à me sentir anxieuse et irritable. Parfois, j'attrape même mal à la tête. Alors j'essaie d'être à l'avance le plus possible, et je m'accorde beaucoup de temps. Les soirs avant que j'aie à travailler, je prépare mes vêtements pour le lendemain. Je me lève au moins une heure avant

de devoir quitter la maison pour prendre le bus. Alors je ne me sens pas anxieuse. Je peux me relaxer pendant le trajet du travail et commencer la journée en me sentant fraîche.

Bien sûr, je ne peux pas tout prévoir. Parfois, le bus est en retard ou les conditions de circulation sont mauvaises. Lorsque je commence à me sentir anxieuse, je fais de la respiration profonde pour me calmer. Parfois j'utilise l'autosuggestion positive. Je me dis « J'ai une excellente prestation au travail d'arriver à l'heure et de bien faire mon travail. C'est OK si je suis en retard une fois de temps en temps. Mon patron m'a toujours dit de ne pas m'inquiéter pour ça. Relaxe-toi ». Ça fonctionne pour moi ».

### **Daniel**

« Récemment, j'ai été sous pression parce que ma mère a été malade et a été hospitalisée. Je la visite presque tous les après-midi et je pense que je fais tout ce que je peux pour l'aider. Mais parfois j'ai des problèmes de sommeil. Je reste dans mon lit à me faire du souci, et donc ça me prend du temps pour m'endormir. Alors, je finis par être fatigué au matin et j'ai du mal de me lever.

Cela m'aide de parler à quelqu'un de mes soucis. Je parle à ma sœur et cela m'aide beaucoup. J'essaie aussi de faire quelque chose de relaxant en soirée, de distraire mon esprit de la maladie de maman. S'il ne fait pas trop sombre, je fais une promenade dans le voisinage. Ou je peux lire un magazine de voyage ou regarder une émission nature à la télévision. Cela m'aide à me sentir plus calme et à m'endormir plus facilement. »

### **Ching-Li**

« Je me sens tendu lorsqu'il y a beaucoup de bruit. J'essaie d'éviter ces situations. Mais il y a des fois où c'est impossible, comme dans mon appartement. J'ai des colocataires, et parfois ils regardent des émissions télévisées ou font du bruit quand ils font la cuisine. J'apprécie mes colocataires et je ne pense pas qu'ils sont envahissants. Le bruit fait seulement partie de la vie en communauté.

Cela m'aide de faire une pause et d'aller dans ma chambre. J'aime écouter de la musique avec mes écouteurs ; cela noie le bruit et me place dans une situation plus calme. »

### **Vous pouvez développer un plan individuel pour gérer le stress qui fonctionne pour vous.**

## **Comment développer un plan pour gérer le stress ?**

Ce matériel inclut des exercices pour vous aider à identifier les événements de vie stressants, les tracas quotidiens, les signes de stress, les stratégies pour prévenir le stress, et les stratégies pour gérer le stress. Utilisez l'exercice suivant pour rassembler cette information dans votre plan individuel pour gérer le stress.

**Exercice : Plan individuel pour gérer le stress**

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| <b>Situations stressantes</b>             |  |
|                                           |  |
|                                           |  |
|                                           |  |
| <b>Signes que je suis sous stress</b>     |  |
|                                           |  |
|                                           |  |
|                                           |  |
| <b>Stratégies pour prévenir le stress</b> |  |
|                                           |  |
|                                           |  |
|                                           |  |
| <b>Stratégies pour gérer le stress</b>    |  |
|                                           |  |
|                                           |  |
|                                           |  |

**Résumé des points principaux à propos de la gestion du stress**

- ☐ Le stress est une sensation de pression, de contrainte ou de tension qui vient en réponse à des situations de défi.
- ☐ Etre capable de gérer efficacement le stress peut vous aider à réduire les symptômes et à poursuivre vos objectifs.
- ☐ Les événements de la vie et les complications quotidiennes sont les deux sources de stress.
- ☐ Etre conscient(e) des signes de stress peut vous aider à franchir les étapes pour éviter que ça ne s'aggrave.
- ☐ Vous pouvez éviter le stress en usant de stratégies spécifiques.
- ☐ L'utilisation de stratégies de gestion du stress peut vous aider à gérer le stress efficacement et à profiter de la vie.
- ☐ Vous pouvez développer un plan de gestion du stress qui fonctionne pour vous.

|                                       |                                                                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                       | Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR)<br><b>Notes de cours</b> |
| Sujet 8a Les techniques de relaxation |                                                                        |

## Introduction

Trois types de techniques de relaxation sont décrits ci-dessous :

- la respiration profonde ;
- la relaxation des muscles ;
- imaginer une scène paisible.

Les techniques de relaxation sont plus efficaces lorsque vous les pratiquez régulièrement. Lorsque vous apprenez une technique pour la première fois, vous vous concentrez habituellement sur la réalisation des étapes suivant les instructions. Dès que vous devenez familier(-ère) avec les instructions, vous devenez capable de vous concentrer un peu plus sur la relaxation que vous expérimentez.

Choisissez l'une des techniques suivantes et essayez de la pratiquer quotidiennement. Au bout d'une semaine, évaluez si vous pensez que la technique fonctionne pour vous.

## Respiration relâchée

L'objectif de cet exercice est de ralentir votre respiration, en particulier votre expiration.

1. Choisissez un mot que vous associez avec la relaxation, tel que CALME, RELAX ou PAISIBLE.

2. Inspirez à travers vos narines et expirez lentement par la bouche. Prenez des respirations normales, pas des profondes.

3. Pendant que vous expirez, prononcez le mot que vous avez choisi. Dites-le très lentement, comme suit :

« C – A – A – A – A – A – L – M – E » ou  
« R – E – E – E – L – A – A – A – X »

4. Faites une pause après avoir expiré avant de prendre votre prochaine inspiration. Si ce n'est pas trop distrayant, comptez jusqu'à quatre avant de prendre chaque nouvelle inspiration.

5. Répétez la séquence 10 à 15 fois.

## Relaxation des muscles

L'objectif de cette technique est d'étirer doucement vos muscles pour diminuer les raideurs et la tension. Les exercices commencent au niveau de votre tête et descendent jusqu'au niveau de vos pieds. Vous pouvez faire ces exercices en restant assis(e) dans un fauteuil.

### □ Rotations du cou

1. Laissez tomber la tête d'un côté.
2. Faites-la rouler doucement selon un large cercle. Répétez de trois à cinq fois.
3. Changez de direction et faites lentement rouler votre tête selon un large cercle dans l'autre sens. Répétez trois à cinq fois.

### □ Haussements des épaules

1. Soulevez les deux épaules dans un mouvement de haussement.
2. Essayez de toucher vos oreilles avec vos épaules.
3. Laissez vos épaules retomber après chaque haussement. Répétez de trois à cinq fois.

### □ Étirements généraux des bras

1. Levez vos deux bras tout droit au-dessus de votre tête.
2. Entrelacez vos doigts, comme pour faire un panier, avec vos paumes tournées vers le bas (vers le sol).  
Si c'est inconfortable de faire des étirements avec vos bras tendus vers le haut, essayez en les tendant vers l'avant.
3. Étirez vos bras vers le plafond.
4. Tout en gardant vos doigts entrelacés, tournez vos paumes vers le haut (vers le plafond).
5. Étirez vers le plafond. Répétez trois à cinq fois.

### □ Levers des genoux

1. Touchez et empoignez votre genou droit avec une ou deux mains.
2. Levez votre genou vers votre poitrine (aussi près de votre poitrine que possible)
3. Maintenez votre genou là pendant quelques secondes, avant de ramener votre pied au sol.
4. Touchez votre genou gauche avec une ou deux mains et ramenez-le vers votre poitrine.
5. Maintenez-le là pendant quelques secondes.
6. Répétez la séquence trois à cinq fois.

### □ Rotations des pieds et des chevilles

1. Levez vos pieds et étendez vos jambes.
2. Faites tourner vos chevilles et vos pieds, trois à cinq fois dans une direction, et ensuite trois à cinq fois dans l'autre direction.



## Imaginer une scène paisible

L'objectif de cette technique est de « vous évader » du stress et de vous représenter dans une situation plus relax et plus calme.

1. Choisissez une scène que vous trouvez paisible, calme et reposante. Si vous avez des problèmes à penser à une scène, choisissez l'une des scènes suivantes :

- à la plage ;
- une promenade dans les bois ;
- sur un banc dans un parc ;
- sur un sentier de montagne ;
- dans un canoë ou sur un voilier ;
- dans un pré ;
- voyageant dans un train ;
- dans un chalet ;
- aux abords d'une rivière à côté d'une chute d'eau ;
- dans un appartement avec vue sur une grande ville ;
- en roulant à vélo ;
- à la ferme.

2. Après avoir choisi une scène paisible, imaginez autant de détails que possible en utilisant tous vos sens.

3. A quoi ressemble la scène ? Quelles sont les couleurs ? Fait-il clair ou sombre ? Quelles sont les formes présentes dans la scène ? Si c'est une scène de nature, quelles sortes d'arbres ou de fleurs y a-t-il ? Y a-t-il des animaux ? Si c'est une scène citadine, quel genre de buildings voyez-vous ? Quels genres de véhicules sont présents ?

4. Quels sont les sons présents dans votre scène paisible ? Pouvez-vous entendre l'eau ou le son des vagues ? Y a-t-il des cris d'animaux ou des chants d'oiseaux ? Des voix de personnes ?

5. Que pouvez-vous sentir avec votre toucher ? Y a-t-il des textures ? Fait-il chaud ou froid ?

6. Quelles sont les odeurs dans votre scène paisible ? L'odeur de l'océan ? L'odeur de la cuisine ?

7. Evacuez toute pensée stressante et gardez votre attention sur la scène paisible.

Accordez au moins 5 minutes pour cette technique de relaxation.