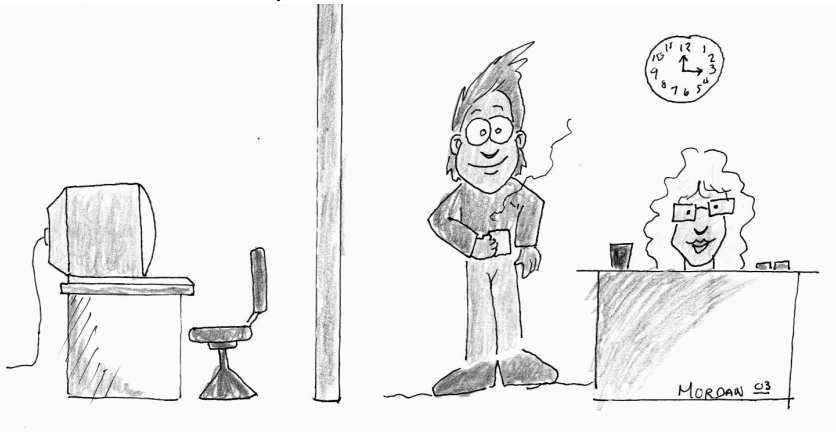




## La santé mentale n'est jamais acquise

Il n'en tient qu'à nous de prendre les moyens nécessaires pour préserver notre santé mentale, voire même l'améliorer. À l'occasion de cette semaine thématique, l'ACSM organise et incite ses partenaires de tous les milieux à réaliser des activités auxquelles la population est invitée à participer. Pour faire de cette semaine une *Semaine antistress*, il faut d'abord se faire plaisir à soi. Nous vous suggérons :

- souper entre ami(e)s
- lire un bon livre
- voir un film
- faire de la relaxation
- assister à un spectacle
- faire ce qui nous anime et nous touche personnellement
- faire une activité qui nous tient à cœur



## LE COFFRE À OUTILS

Voici quelques suggestions pouvant être réalisées dans votre milieu pour souligner la *Semaine nationale de la santé mentale 2003* :

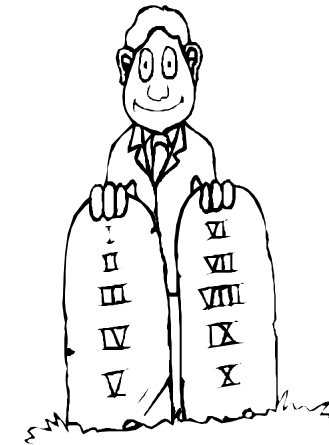
- distribution de ce *Coffre à outils*
- pose d'affiches thématiques
- distribution de matériel thématique
- réflexion, discussion sur le thème
- conférence, atelier, table de discussion, forum de type « Droit de parole »
- dîner causerie, café rencontre
- kiosque d'information
- chronique dans le bulletin de nouvelles de votre organisation ou sur votre site Internet
- journée « portes ouvertes »
- concours de dessin, de poésie, de peinture, de chant, de musique, théâtre, conte, etc
- témoignage
- soirée dansante
- repas collectif
- projection d'un film

À l'intérieur de la section qui suit nous vous proposons divers outils qui vous permettront de faire face aux stress. Certains visent une population cible alors que d'autres s'adressent à tous. Nous vous invitons donc à utiliser votre imagination et votre créativité afin d'adapter les Outils de la SNSM à votre milieu pour créer votre *Semaine antistress*.



## 10 COMMANDEMENTS ANTISTRESS

- I. Tu prendras le temps de t'éveiller lentement chaque matin.
- II. Tu prendras le temps de t'endormir calmement chaque soir
- III. Tu prendras le temps d'interrompre tes tâches pour t'accorder un instant de rêverie.
- IV. Tu prendras de plus en plus le temps d'écouter en entendant.
- V. Tu prendras le temps de trouver des solutions au lieu de te limiter à formuler des problèmes.
- VI. Tu prendras le temps de respirer entre tes phrases et entre tes actions.
- VII. Tu prendras le temps d'estimer tes capacités physiques avant d'entreprendre une action.
- VIII. Tu prendras le temps d'estimer tes capacités émotives avant de t'engager.
- IX. Tu prendras le temps d'estimer tes capacités intellectuelles avant d'accepter une tâche.
- X. En toute chose, tu chercheras l'harmonie au lieu de la compétition.\*



Inspiré de :Ysabelle, *Les dix commandements anti-stress*, [En ligne],2003, <http://iquebec.ifrance.com/ysa/lesdix.htm>



## VINGT CONSEILS ANTISTRESS

1. Aimez ce que vous faites, vous l'apprécierez davantage et vous le ferez mieux
2. Inventoriez vos facteurs de stress. Éliminez autant que possible tous ceux qui sont contraignants et frustrants inutilement
3. Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, c'est IMPOSSIBLE.
4. Soyez vous-mêmes. Évitez de dépenser de l'énergie inutilement.
5. Faites-vous plaisir et pensez à vous.
6. Isolez-vous de temps en temps pour faire le point.
7. Extériorisez vos sentiments. Dites ce que vous pensez, ce que vous ressentez.
8. Pour éviter de les ruminer, faites face à vos problèmes. Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez régler tout de suite.
9. Évitez autant que possible les changements de vie importants et rapprochés. Les stress s'accumulent et n'ont pas le temps de se résorber.
10. Gardez-vous du temps pour vous pendant lequel vous pouvez pratiquer un hobby ou simplement rêver.
11. Faites deux pauses quotidiennes de relaxation (15 minutes).
12. Faites de l'exercice, dépensez votre énergie. Hans Selye disait : À l'instar de la nourriture que l'on apprécie davantage lorsqu'on a faim, pour jouir pleinement du repos, encore faut-il être fatigué.
13. Laissez votre voiture au garage de temps en temps pour marcher. Ne sacrifiez pas des temps de loisirs.
14. Régularisez votre vie. Ayez une alimentation saine et dormez selon vos besoins.
15. Commencez votre journée par un vrai repas au déjeuner.
16. Souriez. Vos rapports avec votre entourage n'en seront que meilleurs.
17. Respirez profondément lorsque vous êtes énervé. Faire attention à sa respiration élimine déjà une grande partie de l'énervement.
18. Réapprenez l'amour (par le massage et les caresses). L'amour est le meilleur calmant des nerfs.
19. Fuyez le bruit, n'écoutez plus la télé pendant les repas. Ménagez-vous des instants de silence et de calme.
20. Prenez un bain chaud de 15 - 20 minutes chaque soir. Rien de tel pour se détendre.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>C.A.P. Santé Outaouais, Mieux-être en tête, Votre guide d'animation, juin 1994.



## AVEZ-VOUS UNE PERSONNALITÉ CAPABLE DE FAIRE FACE AU STRESS ?

1. « Des rencontres avec de nouvelles personnes m'apportent beaucoup de stress. » \_\_\_\_\_
2. « Mon entourage me considère comme un fonceur et trouve que je travaille trop. » \_\_\_\_\_
3. « Ce qui se passe dans ma vie est une affaire de hasards et de circonstances. » \_\_\_\_\_
4. « Si j'ai le choix, je préfère travailler seul. » \_\_\_\_\_
5. « Quand le travail n'est pas bien structuré pour moi, je commence à ressentir de l'anxiété. » \_\_\_\_\_
6. « Une évaluation négative concernant mon travail me rend déprimé pendant des jours. » \_\_\_\_\_
7. « Je suis fier d'être celui qui obtient les meilleurs résultats dans son département. » \_\_\_\_\_
8. « Prendre des décisions dans mon travail est une grande source de stress pour moi. » \_\_\_\_\_
9. « Je ne peux pas faire grand chose pour influencer les décisions de ceux qui ont du pouvoir dans mon milieu de travail. » \_\_\_\_\_
10. « Mon travail est moins productif si je dois le faire avec d'autres. » \_\_\_\_\_
11. « Je me fie davantage aux opinions d'autrui qu'aux miennes. » \_\_\_\_\_
12. « J'aime mieux avoir un gain stable sur lequel je peux compter que d'avoir un travail stimulant où je prends des responsabilités. » \_\_\_\_\_
13. « J'ai du mal à supporter les échecs. » \_\_\_\_\_
14. « Comme c'est impossible de changer une vaste organisation, j'ai tendance à me ranger du statu quo. » \_\_\_\_\_
15. « J'ai tendance à ménager les autres plutôt qu'à oser les affronter. » \_\_\_\_\_
16. « Si une méthode marche bien, je ne vois pas pourquoi je la changerais. » \_\_\_\_\_
17. « J'ai besoin des éloges de mon entourage pour être sûr que je fais du bon travail. » \_\_\_\_\_
18. « Pour éviter des échecs, je ne prends pas de risque. » \_\_\_\_\_
19. « Je ne me sens pas bien dans ma peau. » \_\_\_\_\_
20. « Des changements dans ma vie habituelle me tracassent et me troublent. » \_\_\_\_\_
21. « Je n'ai pas l'habitude de me livrer aux autres. » \_\_\_\_\_
22. « Je suis excessivement prudent et anxieux face à une situation nouvelle. » \_\_\_\_\_
23. « J'ai tendance à accomplir de plus en plus de travail dans un temps réduit. » \_\_\_\_\_

**Nombre de points  
à accorder :**

**1** : Jamais

**2** : Rarement

**3** : Parfois

**4** : Fréquemment

**5** : Toujours

Note :

Pour alléger le texte, la forme masculine est utilisée et inclut le féminin.



**AVEZ-VOUS UNE PERSONNALITÉ CAPABLE DE FAIRE FACE AU STRESS ? (suite)**

- 24. « Mon travail m'empêche de faire les choses que j'aurais vraiment envie de faire dans la vie. » \_\_\_\_\_
  - 25. « Quand on me critique, je commence à douter de moi. » \_\_\_\_\_
  - 26. « Je suis fier d'être ordonné, soigneux et ponctuel. » \_\_\_\_\_
  - 27. « Je n'aime pas les réceptions ou autres réunions où les gens sont nombreux. » \_\_\_\_\_
  - 28. « Le succès est en grande partie une affaire de chance. » \_\_\_\_\_
  - 29. « Je profite de mes loisirs pour parler de mon travail ou faire des choses reliées à mon travail. » \_\_\_\_\_
  - 30. « Cela m'agace terriblement d'être contredit. » \_\_\_\_\_
- TOTAL :** \_\_\_\_\_

**Première analyse**

**134 à 150 points :** Certains traits de votre personnalité sont à la base de votre stress. **114 à 133 points :** Vous êtes quelqu'un qui peut difficilement supporter de grands stress sur de longues périodes. **74 à 113 points :** Vous aurez un effort à faire pour garder un comportement positif dans des situations de stress. **44 à 73 points :** Vous êtes capable de bien prendre en main la plupart des situations. **30 à 43 points :** Vous possédez des caractéristiques qui désamorcent beaucoup de stress dans votre vie. Vous fonctionnez bien sous pression.

**Deuxième analyse**

**Il est possible d'identifier les traits de votre personnalité qui sont en cause dans votre façon de réagir. Voici des sous-groupes parmi les questions précédentes. Faites-en l'addition pour voir lequel est le plus chargé.**

<u>Sous-groupe</u>	<u>Questions</u>	<u>Total</u>
1. Votre estime personnelle : basse (25) ou haute (5)	6, 11, 17, 19, 25	_____
2. Rigide (25) ou flexible (5)	5, 16, 20, 26, 30	_____
3. Introverti (25) ou extraverti (5)	4, 10, 15, 21, 27	_____
4. Blâme autrui (25) ou prend sur lui (endosse la responsabilité) (5)	3, 9, 14, 24, 28	_____
5. Sujet au stress (25) ou plutôt immunisé au stress (5)	2, 7, 13, 23, 29	_____
6. Cherche la sécurité (25) ou accepte le risque (5)	1, 8, 12, 18, 22	_____

Source : Adaptation de *Enseigner ou la dynamique d'une relation*, Guy Delaire, Ed. d'Organisation, Paris, 1988.





# CONTRAT D'ENGAGEMENT

J'indique dans chacune des journées au moins une action antistress que j'effectuerai afin de prendre soin de moi et de ma santé mentale.

<i>Jour</i>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Actions antistress							

De plus, je complète les clauses du contrat ci-dessous afin de m'engager officiellement avec moi-même.

- Je n'ai peut-être plus besoin de \_\_\_\_\_.
- Je devrais \_\_\_\_\_ un peu plus.
- Je devrais envisager de \_\_\_\_\_ bientôt.
- Je devrais \_\_\_\_\_ de nouveau.
- Je devrais \_\_\_\_\_ de temps en temps.

Dans le cadre de cette nouvelle démarche pour vivre moins de stress, moi \_\_\_\_\_ (nom), je m'engage à respecter ce contrat pour mon bien-être. En foi de quoi, j'ai signé devant témoin, le \_\_\_\_\_ 200\_\_.

Les signatures :

\_\_\_\_\_

Personne engagée

\_\_\_\_\_

Témoin



## ÉCHELLE D'ÉVALUATION DU STRESS

**Le stress, qu'il soit positif ou négatif, peut vous affecter ;  
nous vous invitons à évaluer votre niveau de stress avec le test suivant :**

Événement vécu	valeur	points	Événement vécu	valeur	points
1. Décès du conjoint	100	_____	18. Exercice d'une activité professionnelle différente	36	_____
2. Divorce	73	_____	19. Modification de la fréquence des querelles avec le conjoint	35	_____
3. Séparation entre les conjoints	65	_____	20. Hypothèque importante	31	_____
4. Peine de prison	63	_____	21. Saisie d'une hypothèque ou d'un emprunt	30	_____
5. Décès d'un proche parent	63	_____	22. Changement dans les responsabilités au travail	29	_____
6. Dommages corporels, /accidentels ou maladie	53	_____	23. Départ d'un fils ou d'une fille du foyer	29	_____
7. Mariage	50	_____	24. Difficultés avec les beaux-parents	29	_____
8. Congédiement	47	_____	25. Actes dignes d'éloge ou succès personnel important	28	_____
9. Réconciliation avec le conjoint	45	_____	26. Début ou arrêt de l'activité professionnelle de l'épouse	26	_____
10. Mise à la retraite	45	_____	27. Début ou fin des études	26	_____
11. Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	44	_____	28. Modifications des conditions de vie	25	_____
12. Grossesse	40	_____	29. Modifications des habitudes personnelles	24	_____
13. Difficultés d'ordre sexuel	39	_____	30. Difficultés avec le patron	23	_____
14. Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	_____	31. Modifications des heures ou conditions de travail	20	_____
15. Réajustement des rapports commerciaux ou professionnels	39	_____	32. Changement de résidence	20	_____
16. Modification de la situation financière	38	_____			
17. Décès d'un ami intime	37	_____			



**ÉCHELLE D'ÉVALUATION DU STRESS (suite)**

Événement vécu	valeur	points
33. Changement d'école	20	_____
34. Changement dans l'exercice d'activités récréatives	19	_____
35. Changement dans les activités exercées dans le cadre de l'affiliation à une église	19	_____
36. Changement au niveau des activités sociales	18	_____
37. Hypothèque ou emprunt d'un montant moins important	17	_____
38. Changement dans les habitudes de sommeil	16	_____
39. Changement dans le nombre de réunions familiales	15	_____
40. Modifications des habitudes alimentaires	15	_____
41. Vacances	13	_____
42. Noël	12	_____
43. Infractions mineures à la loi	11	_____

**Interprétation :**

La liste ci-dessus est une échelle typique permettant de mesurer les répercussions des changements survenant dans l'existence.

Faites le total des points obtenus pour tous les événements survenus dans votre vie pendant l'année écoulée.

Si votre total est **inférieur à 150**, votre situation est comparable à celle de la moyenne de la population et vos risques de contracter une maladie grave sont d'environ 30% (ou moins).

Si votre total est **entre 150 et 300**, vous courez environ 50% de risques d'être sujet à une maladie.

Si vous **dépassez 300 points**, vous avez 80 / 90% de risques de subir un changement sérieux de votre état de santé.

Source : C.A.P. Santé Outaouais, Mieux-être en tête, Votre guide d'animation, juin 1994.





## LA RECONNAISSANCE... c'est si important!

Plusieurs recherches le démontrent : se sentir reconnu(e) dans son milieu de travail contribue à la santé au travail et à l'épanouissement professionnel !

### **SE RECONNAÎTRE - Découvrir et accepter soi-même ses forces, ses compétences**

#### Questionnement

**Sur quels aspects de mon travail j'aimerais être félicité(e) ?**

Qu'est-ce que j'aimerais qu'on me reconnaisse comme talents ?

#### Piste d'action

Un premier pas : commencer par s'apprécier soi-même ! Pourquoi ne pas s'offrir un moment de détente, une gâterie pour se récompenser de nos efforts ?

### **SE FAIRE RECONNAÎTRE - Chercher l'appréciation de ses collègues et patrons**

#### Questionnement

De quelle façon pourrais-je savoir ce que mon patron et mes collègues de travail pensent de ma contribution dans l'équipe ?

#### Piste d'action

Demander un feed-back à ses collègues et supérieurs sur un point précis de notre travail ou de notre personne donne l'heure juste et diminue les incertitudes.

### **RECONNAÎTRE - Discerner et renforcer les compétences des autres**

#### Questionnement

Qu'est-ce que j'admire le plus chez les gens avec qui je suis en relation dans ma sphère professionnelle ?

#### Piste d'action

Souligner les « bons coups » de ses collègues et les féliciter pour leurs réussites renforceront les liens et la complicité entre vous !



membre du



## LE STRESS CHEZ LES ENFANTS

Le stress est aussi présent chez les enfants. Tout comme les adultes, ils peuvent ressentir les effets négatifs d'un surplus ou d'un stress mal géré. De plus, le style de vie d'aujourd'hui, amène les enfants à faire face à plusieurs agents stressants que les générations précédentes n'ont pas connus.

Voici quelques exemples des stressants importants auxquels les enfants peuvent avoir à faire face :

- Séparation / divorce
- Violence
- Pauvreté et chômage
- Monoparentalité
- Pression des pairs
- Famille recomposée
- Horaire surchargé
- Télévision
- Intimidation et problèmes à l'école
- Succès scolaire

Traduction libre tirée de « Parent Connection : Stress in Children »\*

Les enfants doivent aussi composer avec des stressants plus quotidiens comme par exemple :

- Se faire taquiner
- Se sentir mal aimé
- N'avoir personne à qui parler

Adapté de « Comment gérer le stress chez les enfants »\*

Tout comme les adultes, les enfants ont la capacité de faire face aux agents stressants sans que ces derniers ne les atteignent. Mais il arrive que le degré de stress qu'ils subissent soit trop élevé. Cela peut provoquer certains signes qu'un adulte averti peut observer, comme par exemple :

- Maux de tête, de ventre ou de cou, récurrents
- Irritabilité, tristesse, panique ou rage
- Tranquillité inhabituelle
- Difficulté à se relaxer ou à dormir
- Léthargie, ou être dans la lune
- Retrait des activités
- Énergie ou fatigue excessive
- Régression vers des comportements moins matures
- Habitudes nerveuses comme se ronger les ongles, se tortiller les cheveux, se sucer le pouce, soupirer profondément
- Réactions subtiles, froncer les sourcils, regard préoccupé
- Difficulté à s'entendre avec ses amis

Traduction libre tirée de « Stress in Children »\*

Le surplus de stress chez les enfants peut donc être décelé grâce aux signes précédents. De plus, les parents devraient être à l'affût des changements de comportements soudains chez leurs enfants.



## DES SOLUTIONS AU STRESS DES ENFANTS

Il est possible de réduire le stress quotidien chez les enfants par de petits moyens simples. Voici quelques suggestions :

- Le contact physique
- L'écoute
- L'encouragement
- La sécurité
- L'exercice physique
- L'humour
- Le calme

- La diète équilibrée
- La routine
- L'établissement d'un horaire
- L'apprentissage de la résolution de problème
- La prévision du temps nécessaire pour les activités quotidiennes

Traduction libre tirée de « Stress in Children »

Il existe aussi des façons pour diminuer le stress chez les enfants lorsqu'il a déjà pris de l'ampleur. Le tableau qui suit vous propose quelques moyens :



Bragg, Patt. «Comment gérer le stress chez les enfants». In *Enfant & Famille Canada*. [En ligne]. [http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/00014\\_fr.htm](http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/00014_fr.htm) (Page consultée le 18 février 2003)  
Canadian Child Care Federation. «Stress in Children». In *Child and Family Canada*. [En ligne]. [http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs019\\_en.htm](http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs019_en.htm) (Page consultée le 18 février 2003)  
Klein, Karin. «Parent Connection-Stress in Children». In *Pre-K Smarties, reach your children*. [En ligne]. <http://preksmaties.com/connection/stress.htm> (Page consultée le 18 février 2003)



	Calmer le stress	Se débarrasser
<b>Activités physiques</b>	Exercices de détente, respiration profonde, danse lente sur une musique calme, repos en silence et activités artistiques apaisantes (par exemple, eau, sable).	Plus le stress est élevé, plus le mouvement est large (par exemple, danser, marcher, se rouler, faire de la gymnastique, trépigner, ramper, lancer des choses sans danger, frapper des choses sans danger ou faire des grimaces). D'autres bonnes stratégies pour « se débarrasser du stress » comprennent chanter (commencer à chanter aussi fort que possible et chanter graduellement moins fort) et psalmodier.
<b>Activités mentales</b>	Restructuration mentale ou monologue, affirmations, lire ou raconter des histoires (dans un lieu spécial);.	Exprimer des sentiments verbalement (crier est également bon, si les conditions le permettent), et imaginer des façons de résoudre des problèmes.
<b>Activités spirituelles</b>	Marches dans la nature, musique (particulièrement des pièces instrumentales combinées avec des sons émanant de la nature), exercices de détente et méditation.	Prier, chanter et psalmodier.
<b>Activités affectives</b>	Musique, activités artistiques comprenant la libre expression et réalisées sans parler (mieux avec de la musique) et la narration de contes.	Crier, rire, respirer et grogner. L'art constitue aussi un important outil pour soulager le stress (plus c'est extravagant, mieux c'est). Laissez les enfants déchirer des choses (comme de vieux catalogues, journaux ou morceaux de tissu), éclabousser de la peinture sur de larges surfaces (comme le mur ou le plancher), ou trépigner dans des bassins de peinture placés à l'extérieur. Choisissez d'abord des couleurs voyantes et prenez ensuite des couleurs plus douces. Baissez la musique à mesure que les enfants déchiffrent leurs sentiments. Orientez leur expérience.

*Adapté de comment gérer le stress chez les enfants.*



Pas besoin d'un diagnostic médical pour savoir quand le stress est en train de vous rendre malade. Le remède, selon les experts ? Investissez davantage de vous-même dans votre travail : personnalité, ambitions, convictions, idées. Vous renforcerez ainsi votre capital confiance et vous serez mieux armé pour dominer la situation, au lieu de vous laisser dominer par elle.



**Facteurs de stress**

**Solutions**

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. Je suis débordé -----  | Déleguez                              |
| 2. La technologie me rend fou -----                                     | Allez à l'essentiel                   |
| 3. Je n'ai pas mon mot à dire-----                                      | Sortez de votre coquille              |
| 4. Je déteste certains de mes collègues<br>qui me le rendent bien ----- | Faites un bout de chemin vers l'autre |
| 5. Ma famille a besoin de moi -----                                     | Trouvez un juste équilibre            |
| 6. Mon travail m'ennuie -----   | Inventoriez vos tâches                |
| 7. J'ai peur de perdre mon emploi -----                                 | Ménagez-vous une porte de sortie      |

Tiré de Diane Peters/Reader's Digest décembre 2002



## S'AIMER

Je vous invite à tenter cette petite expérience pendant une semaine.

Commencez chacune de vos phrases en vous disant doucement à vous-mêmes : « Je m'aime, donc... »

Cet exercice est destiné à vous éclairer sur vous-mêmes. Lorsque nous pratiquons cet exercice d'une façon constante, il nous révèle d'abord que nous faisons preuve de très peu d'amour envers nous-mêmes, et surtout, si vous persistez à le faire jusqu'à la fin de la semaine, votre façon de penser et de sentir changera totalement.

Lorsque nous nous appliquons à développer en soi une attitude vraiment aimante, nos expériences de Vie changent comme par miracle.

C'est difficile de dire : « Je m'aime, donc je déteste celui-ci ou celui là » ou « Je m'aime, donc je vais me rendre malheureux. »

Il existe au cœur de mon être un puits d'amour infini. Je laisse désormais cet Amour jaillir à la surface de ce puits. Cet Amour remplit mon cœur, mon corps, mon esprit, ma conscience, tout mon être. Cet Amour rayonne ensuite de moi dans toutes les directions et me revient multiplié. Plus je puise à ce puits d'Amour, plus je dispense l'Amour avec générosité, plus j'en ai en abondance car la provision est illimitée.

L'Amour me fait **ME SENTIR BIEN** : c'est l'expression de ma Joie intérieure.

Je m'aime, donc je traite mon corps avec Amour.

Je lui donne des boissons et des aliments nourrissants. Je l'habille et je l'entretiens avec Amour. Mon corps me répond avec amour, en me faisant jouir d'une santé resplendissante et d'une énergie sans bornes.

Je m'aime, donc je me procure une maison confortable, celle-ci répondant à tous mes besoins et c'est toujours avec plaisir que je m'y retrouve. Je remplis toutes les pièces de ma maison de vibrations d'amour, afin que chacun qui y pénètre, moi la première, se sente rempli d'amour et reparte nourri.

Je m'aime, donc je me conduis et pense d'une façon aimante envers tous, parce que je sais que tout ce qui sort de moi me revient multiplié. Dans mon milieu, je n'attire que des personnes aimantes, parce qu'elles sont le reflet de ce que je suis.

Je m'aime, donc je pardonne. Je me libère totalement de mon passé, et de toute expérience passée, et je suis libre.

Je m'aime donc, j'aime totalement, ici, maintenant, et je fais l'expérience de vivre chaque moment comme étant un moment privilégié, ce qui est bon pour moi, et qui me construit. Je sais que mon avenir s'annonce sûr, brillant et rempli de Joie, parce que : Je suis un enfant bien-aimé de l'Univers et que l'Univers prend soin de moi avec Amour, maintenant, et pour tous les temps à venir.\*

\* Jasmine, S'aimer, (En ligne), 2003, [www.chez.com/chezjasmine/antistress23.htm](http://www.chez.com/chezjasmine/antistress23.htm)



## DESIDERATA

Allez tranquillement parmi le vacarme et la hâte, et souvenez-vous de la paix qui peut exister dans le silence.

Sans aliénation, vivez autant que possible en bons termes avec toute personne.

Dites doucement et clairement votre vérité ; et écoutez les autres, même le simple d'esprit et l'ignorant ; ils ont eux aussi leur histoire.

Évitez les individus bruyants et agressifs, ils sont une vexation pour l'esprit.

Ne vous comparez avec personne : vous risqueriez de devenir vain et vaniteux.

Il y a toujours plus grand et plus petit que vous. Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements.

Soyez toujours intéressé à votre carrière, si modeste soit-elle ; c'est une véritable possession dans les prospérités changeantes du temps.

Soyez prudent dans vos affaires ; car le monde est plein de fourberies. Mais ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe ;

plusieurs individus recherchent les grands idéaux ; et partout la vie est remplie d'héroïsme.

Soyez vous-même. Surtout n'affectez pas l'amitié.

Non plus ne soyez cynique en amour, car il est en face de toute stérilité et de tout désenchantement aussi éternel que l'herbe.

Prenez avec bonté le conseil des années, en renonçant avec grâce à votre jeunesse.

Fortifiez une puissance d'esprit pour vous protéger en cas de malheur soudain.

Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères. De nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude.

Au-delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même.

Vous êtes un enfant de l'univers, pas moins que les arbres et les étoiles ; vous avez le droit d'être ici.

Et qu'il vous soit clair ou non, l'univers se déroule sans doute comme il le devrait.

Soyez en paix avec Dieu, quelle que soit votre conception de lui, et quels que soient vos travaux et vos rêves,

gardez dans le désarroi bruyant de la vie, la paix dans votre âme.

Avec toutes ses perfidies, ses besognes fastidieuses et ses rêves brisés, le monde est pourtant beau.

Prenez attention.

Tâchez d'être heureux.

Source : Max Ehrmann, 1920.



## STRESS ET VIEILLISSEMENT

---

Pour la plupart des gens, le stress évoque le rythme de vie effréné, les exigences grandissantes des milieux de travail et la conciliation famille-emploi. Par ailleurs, l'adaptation à la vieillesse comporte, elle aussi, ses agents stressants.

Selon Dubé (1996), le processus du vieillissement amène avec lui son lot de stressants. La peur de vieillir, les pertes successives et fréquentes, la maladie, la sexualité, le relogement et le sens à la vie agissent comme stressants plus spécifiques à la vieillesse.

Il est possible de faire face aux stressants du vieillissement. Voici donc quelques suggestions tirées du dépliant *Vieillir* de l'Association canadienne pour la santé mentale et d'*Humaniser la vieillesse* de Denise Dubé.

Faire face à la peur de vieillir et à la maladie :

- Accepter la réalité
- Garder une attitude positive
- Consulter régulièrement son médecin
- Être prudent avec ses médicaments
- Prendre sa santé en main
- Adopter un régime équilibré
- Boire moins d'alcool, éviter le tabac

Faire face aux pertes :

- Se permettre de vivre ses sentiments
- Face à un deuil : se souvenir de la personne, en parler
- Faire appel à sa famille et à ses amis pour avoir de l'aide
- Offrir son aide à ceux qui en ont besoin

Faire face à la solitude :

- Demeurer actif et rechercher de nouveaux contacts sociaux
- Essayer de se faire des amis de tous âges
- Passer du temps avec ses petits-enfants et/ou petits neveux et petites nièces
- S'impliquer : faire du bénévolat

Faire face à la retraite :

- Faire une liste de ses habilités et aptitudes
- Renouer des liens
- Renouveler votre intérêt pour des activités et passe-temps aimés ( lire un bon livre, écrire, peindre, faire de la musique, faire du jardinage, apprendre quelque chose de nouveau )

Donner un sens à sa vie

- Faire le bilan de sa vie
- S'engager
- Être optimiste
- Adhérer à une religion ou à une croyance

---

DUBÉ, DENISE. (1996). *Humaniser la vieillesse*. Sainte-Foy : Éditions Multimonde.  
Association canadienne pour la santé mentale, bureau national (1993). *Vieillir*.





## TECHNIQUES DE DÉTENTE

---

Plusieurs techniques ont été développées afin de diminuer la tension musculaire et aider à contrôler le stress. Ces techniques peuvent être très différentes l'une de l'autre. Certaines sont exécutées pendant quelques secondes; d'autres vont nécessiter de l'équipement spécialisé et peuvent durer plusieurs heures. Voici des exercices nécessitant peu de temps :

### **Compte à rebours :**

Cet exercice peut être pratiqué au lit, pour aider à s'endormir ou à tout autre moment pour simplement se détendre :

Vous imaginez que vous êtes dans un ascenseur, au dixième étage. À mesure que l'ascenseur descend, vous vous laissez lentement glisser dans un état de léthargie qui vous apporte paix et relaxation. En comptant 10, 9, 8, vous fermez les yeux. À 7, 6, 5, vos muscles se détendent et votre tension musculaire s'élimine, vos muscles font le vide. À 4, 3, 2, vous êtes complètement calme et ne ressentez plus de stress.

À 1, vous arrivez au rez-de-chaussée et vous êtes calme et détendu. Les portes de l'ascenseur s'ouvrent et vous entrez dans un jardin paradisiaque. Le soleil vous envahit d'une chaleur bienfaisante. Il y a beaucoup d'oiseaux et les fleurs sont très belles.

Dans ce jardin, il n'y a personne d'autre que vous. Vous vous y promenez lentement en prenant de profondes bouffées d'air frais. Vous humez le parfum des fleurs et parlez aux oiseaux. Un oiseau magnifique se pose sur votre épaule. Vous vous assoyez sur un banc, prenez l'oiseau dans vos mains et le caressez doucement. Les plumes sont douces.

Lorsque vous vous sentez bien détendu, vous comptez jusqu'à trois et ouvrez lentement vos yeux.

### **Auto-examen du corps :**

Cette technique sensibilise une personne à la tension dans ses muscles. Au début, cette technique peut sembler longue mais avec de la pratique, elle s'exécute en une seule grande expiration. Cet exercice peut être exécuté avec de la musique ou en silence.

### Méthode :

Inspirez pendant que vous pensez à un groupe musculaire de votre corps.

Expirez pendant que vous sentez la tension disparaître.

Répétez pour chaque partie du corps.

Cette technique peut être exécutée n'importe quand : au travail, en attendant l'autobus, etc.



**Relaxation progressive :**

Cette technique amène à la relaxation de tous les principaux groupes de muscles du corps. Cependant, il est recommandé de la pratiquer au moins une fois par jour et, si cela est possible, deux fois. Trouver une pièce tranquille, sans bruit, avec peu de lumière et une température confortable. Cet exercice peut être pratiqué en silence ou avec de la musique douce.

Méthode :

Contractez vos groupes musculaires un à la fois : visage (grand sourire), cou, épaules, bras, mains, poitrine, dos, estomac, hanches, jambes et pieds.

Tenez la tension pendant 5 secondes. Relâchez les muscles lentement et, en même temps, dites « détends et laisse aller »

**Auto entraînement par la pensée :**

Cette technique utilise la pensée pour contrôler les parties du corps. La pensée permet de diminuer les pulsations cardiaques, le rythme de la respiration et le niveau de stress. Cette technique demande beaucoup de pratique avant d'atteindre le contrôle complet.

Méthode :



Respirez de façon régulière.  
Imaginez les vagues d'un océan en vous disant : « respire doucement et régulièrement »

Contrôlez vos battements de cœur: Imaginez un mouvement calme (un enfant dans une balançoire) en vous disant : « Mon battement est calme et régulier ».

Contrôlez votre circulation sanguine : Imaginez que vous êtes sur la plage sous un soleil chaud en vous disant : « Mes bras (jambes) et mes mains (pieds) sont lourds et chauds »

Imaginez la chaleur se transportant de vos mains à vos pieds...  
Bonne détente !

## TESTEZ VOTRE STRESS

Il peut être difficile de comprendre le stress. Le bouleversement émotif qu'il entraîne peut rendre notre vie quotidienne misérable. Il peut aussi affecter notre santé physique, souvent de façon drastique. Aussi étrange que cela puisse sembler, nous ne sommes pas toujours conscients d'être stressés.

Il peut être difficile d'identifier les habitudes, les attitudes et les signes qui dénotent un problème parce qu'ils sont devenus tellement familiers.

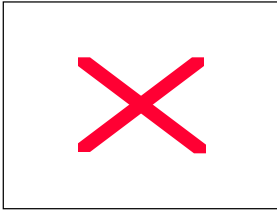
Quel est votre niveau de stress ? Découvrez-le en répondant aux questions suivantes.

<b>Vous arrive-t-il souvent</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>		<b>Oui</b>	<b>Non</b>
De négliger votre alimentation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De ne pas vous reposer suffisamment ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'essayer de tout faire vous-même ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De perdre contrôle facilement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De ne pas vous occuper de vos symptômes de stress ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De fixer des buts irréalistes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De remettre les choses à plus tard ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être impoli(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De ne pas trouver de temps pour relaxer dans une journée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De faire des « montagnes » avec des riens ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De potiner ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'attendre que les autres agissent à votre place ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De courir toute la journée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De passer beaucoup de temps à vous plaindre du passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De déplorer votre manque d'organisation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	D'être incapable de vous isoler du bruit et de la foule ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
De tout garder au-dedans de vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
De négliger l'exercice physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
D'entretenir peu de relations capables de vous supporter ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
D'utiliser des somnifères ou des tranquillisants sans ordonnance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

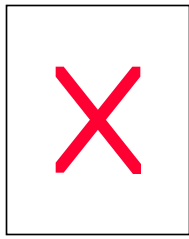
Donnez-vous 1 point pour chaque OUI et 0 pour chaque NON

**RÉSULTAT TOTAL : \_\_\_\_\_**





**1 à 6 :** Il y a peu de tracasseries dans votre vie. Assurez-vous, cependant, qu'en essayant à tout prix d'éviter les problèmes, vous ne ratez pas l'occasion de relever de nouveaux défis.



**7 à 13 :** Vous exercez sur votre vie un contrôle raisonnable. Occupez-vous de vos choix et habitudes qui pourraient vous causer un stress inutile.



**14 à 20 :** Vous vous approchez de la zone dangereuse. Vous pourriez présenter des symptômes liés au stress et vos relations pourraient être tendues. Réfléchissez bien aux choix que vous avez faits et réservez-vous chaque jour des pauses pour relaxer.



**+ de 20 :** Urgence ! Arrêtez-vous dès maintenant, réexaminez votre mode de vie, changez vos habitudes et faites attention à votre alimentation, faites de l'exercice et pratiquez la relaxation.

## SUGGESTIONS DE LECTURE

---

- AELINSKI, Ernie. *L'art de ne pas travailler*; Montréal, Stanké, 1988.
- ANDRÉ, C., LELORD. F., LÉGERON, P. *Le stress*. Toulouse : Privat, 1998.
- ASHNER, Laurie, Mich MEYERSON. *L'insatisfaction chronique*; Montréal, Sciences et cultures, 2000.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, bureau national, *Vieillir*, 1993.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, bureau national et FONDATION DES MALADIES DU CŒUR, *Le stress apprivoisé*, 1998.
- AUGER, Lucien. *La tête sur les épaules - penser juste pour vivre plus heureux*; Montréal, CIM, 1989.
- AUGER, Lucien. *21 jours pour apprendre à gérer votre stress*; Montréal, CIM, 1995.
- BEATTIE, Mélodie. *Agir avec son coeur*; Montréal, Sciences et cultures, 2001.
- BRUNELLE, J., PLANTE, C. *Encore la vie devant soi. Quitter se réorienter et repartir*. Ville Mont-Royal : Novalis, 2000.
- CARLSON, Richard. *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau - Simplifiez-vous la vie !*; Montréal, Stanké, 1998.
- CARNEGIE, Dale. *Comment dominer le stress et les soucis*; Paris, France Loisirs, 1993.
- COUDRON, Dr. Lionel. *Stress comment l'apprivoiser*; Paris, J'ai lu, 1992.
- DUBÉ, DENISE. *Humaniser la vieillesse*. Sainte-Foy : Éditions Multimonde, 1996.
- ELLIS, Albert. *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*; Montréal, Club Québec Loisirs, 2000.
- EYLIAT, Odette. *L'antistress, apprenez à vous décontracter*, Les Éditions de l'Homme. 1984.
- FLECHE, Christian. *Mon corps pour me guérir*; France, Le Souffle d'or, 2000.
- FORTIN, Bruno. *La gestion du stress au travail*; Montréal, Les Consultations pédagogiques Fortin inc., 2001.
- HANSON, Dr PETER G. *Les plaisirs du stress*. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 1987.
- HANSON, Dr PETER G. *Stress et succès*. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 1989.
- HÉTU, JEAN-LUC. *Apprendre à bien vieillir*. Montréal :Édition du Méridien.
- JOHNSON, Spencer. *Qui a piqué mon fromage ? - Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour.*; France, Michel Lafond, 2002.
- KATHERINE, M.A. Anne. *Frontières humaines - Délimiter son espace vital*; Montréal, Sciences et cultures, 1999.
- LAFLEUR Jacques. *Comment garder son équilibre au jour le jour - 365 pensées*; Laval, Logiques, 2001.
- LAMBERT, Daniel. *Miroirs magiques - Contes thérapeutiques*; Chicoutimi, JCL, 1996.
- LAZARUS R.-S. et FOLKMAN S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York, Springer, 1984.



- LEVESQUE, Aline. *Si j'avais su ...*; St-Hubert, Un monde différent, 1991.
- LINDEMANN Dr Hannes. *Détendez-vous par le training autogene*; Avignon, Aubanel, 1973.
- MORIN, Charles M. *Vaincre les ennemis du sommeil*; Montréal, Éditions de l'homme, 1997.
- NEALConnie. *52 Façons de réduire le stress dans votre vie*; St-Hubert, Un monde différent, 1993.
- PELLETIER, Dr, Kenneth R. *Le pouvoir de se guérir ou de s'autodétruire*; Montréal, Québec/Amérique, 1984.
- SALOMÉ, Jacques. *Le courage d'être soi*; Montréal, du Relié, 1999.
- SALOMÉ, Jacques. *Lettres à l'intime de soi*; Paris, Albin Michel, 2001.
- SELYE, H. *Stress sans détresse*. Montréal : Édition la Presse, 1974.
- SELYE, H. *Le stress de ma vie*. Montréal : Stanké, 1976

