



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je me sens anxieux

- Les gens autour de vous disent que vous avez tendance à vous en faire trop ?
- Vous avez tendance à vous inquiéter pour des événements / situations qui ne sont pas encore arrivés ?
- Il vous arrive souvent de ressentir plusieurs sensations physiques (étourdissements, souffle court, maux de tête et de ventre) ?

Quelques faits sur le stress et l'anxiété

- **Définition du stress**

Le stress est la perception d'une menace au bien être physique et psychologique ainsi que la perception de ne pas posséder le répertoire de comportements pour y faire face. Cette définition met en lumière le fait que le stress est une perception. En effet, ce qui serait perçu comme stressant pour un individu (ex. parler en public), pourrait être perçu comme stimulant pour quelqu'un d'autre. Cela implique donc qu'il est possible de modifier notre perception des situations stressantes pour mieux vivre au quotidien.

- **Nos pensées contribuent et maintiennent notre anxiété**

Avant une prestation en public, une première personne pourrait se dire : « Je ne suis pas prête, je vais me couvrir de ridicule, ce sera une catastrophe ». Une deuxième personne pourrait se dire : « Je ne suis pas prête à 100 %, mais je vais faire de mon mieux, je me débrouille assez bien en public ». Il est clair que ce qu'on se dit dans notre tête influence beaucoup notre niveau de stress.

- **Éviter de reconnaître notre stress maintient le problème**

Quand on est stressés, on peut avoir tendance à chercher à éviter les sources de stress. Par exemple, on évite d'ouvrir et de regarder les factures à payer, on évite de discuter d'un sujet important. L'évitement permet à court terme de se calmer mais à long terme, force est de constater que cela maintient le problème et nous empêche de trouver des solutions.

Quelques stratégies pour gérer le stress

1. Remettre en question nos pensées.

Puisque les pensées représentent en quelque sorte le carburant de l'anxiété, prenez quelques instants pour prendre contact avec vos pensées lorsque vous êtes stressé :

- Avez-vous tendance à imaginer le pire ? : « Je suis en retard. Tout le monde va croire que je suis irresponsable »
- Avez-vous tendance à exagérer l'importance des situations ? : « Ce sera un échec, je ne suis jamais capable de faire valoir mon point de vue »
- Pensez-vous lire dans les pensées ? : « Je suis certaine qu'il me croit incompétente »
- Mettez-vous des exigences élevées ? : celles-ci transparaissent dans notre langage à travers des mots comme : « Il faut que..., je dois..., toujours..., jamais... »
- Tirez-vous des conclusions hâtives ? « Je n'ai pas de nouvelles depuis une semaine. Je suis certaine qu'il est fâché »

Ce genre de pensées contribue et maintient l'anxiété. Prenez quelques instants pour remettre en doute ces pensées à l'aide des questions suivantes :

- Est-ce que je saute aux conclusions ?
- Est-ce que j'ai des preuves concrètes de ce que j'avance ?
- Mes pensées sont-elles réalistes ou bien je suis en train d'imaginer le pire ?
- Y aurait-il une autre façon de voir les choses ?
- Si c'était mon meilleur ami, qu'est-ce que je lui dirais ?

2. Remplacer les pensées irréalistes / exagérées par des pensées plus réalistes.

- « Il est vrai que je suis en retard, mais je suis loin d'être irresponsable. Je travaille bien et ce retard est une exception. »
- « Il est vrai que je me sens mal depuis une semaine, mais cela arrive à tout le monde. Je n'ai aucune preuve pour affirmer que je suis gravement malade. Si cela persiste, j'irai voir le médecin. »

Le fait de se poser des questions nous permet de constater combien nos pensées sont souvent exagérées. Cela nous permet donc de remettre les pendules à l'heure et de devenir plus réaliste dans notre discours.

3. Revenir dans le présent pour diminuer le stress

Les personnes qui vivent du stress ont tendance à se projeter très loin dans le futur. De plus, certaines d'entre elles auront tendance à élaborer des scénarios catastrophiques (imaginer le pire). Ces habitudes ne font qu'augmenter le niveau de stress. Vous n'avez pas le contrôle sur le futur alors ramenez-vous dans le « ici et maintenant » et tentez de profiter de l'instant présent qui est généralement tout à fait gérable. De cette façon, vous serez beaucoup plus apte à faire face aux surprises que vous réserve l'avenir en faisant ce qu'il faut dans l'instant.

Astuce : écrivez-vous des petits mots et affichez-les, pour vous rappeler de demeurer dans l'instant présent.

4. Régler les problèmes quand ils surviennent et éviter la procrastination

Les personnes qui vivent du stress ont aussi tendance à remettre les responsabilités à plus tard car le simple fait de penser à ce qu'ils doivent faire génère une montée d'anxiété. Si c'est votre cas, tentez de régler les problèmes quand ils surviennent (ex. payer les factures,

rappeler l'agent d'assurances, régler un malentendu avec un collègue, etc.) et évitez de procrastiner (remettre à plus tard). Même si cela implique de tolérer un moment l'anxiété, l'action permet de la faire disparaître tellement plus rapidement. En effet, une fois la tâche entamée ou accomplie, l'anxiété sera dissipée.

Astuce : faites des listes de vos tâches et cochez-les lorsque vous avez complété.

5. Agir sur les inquiétudes

Les personnes anxieuses ont tendance à se laisser envahir par les inquiétudes et à ruminer plutôt qu'agir. Il est possible et souhaitable d'agir sur les inquiétudes. On doit d'abord déterminer si l'on a un contrôle sur ce qui nous inquiète (ex. un échéancier au travail, un horaire chargé) ou si ce qui nous inquiète est hors de notre contrôle (ex. un deuil, la peur d'une maladie). Si vous avez un contrôle sur le problème, vous devez vous orienter vers la résolution de problèmes et suivre les étapes suivantes :

Définir le problème de façon détaillée :

Établir des solutions possibles (brainstorming). Évaluer les solutions possibles :

Choisir une solution et déterminer comment (où, quand, comment, avec qui ?) et l'appliquer :

Évaluer si la solution résout le problème (sinon recommencer le processus) :

Lorsque vous n'avez pas le contrôle, la solution saine c'est d'apprendre à lâcher prise et à accepter que vous ne pouvez pas contrôler la situation. C'est précisément dans ce type de situation qu'il est important de revenir dans le présent. Une chose est certaine : au lieu de brûler vos énergies pour des situations qui sont hors de votre contrôle, mieux vaut se concentrer sur les situations sur lesquelles vous pouvez réellement agir.

6. Apprendre à se détendre et à relaxer

La relaxation représente une technique validée et reconnue qui diminue les symptômes physiques et psychologiques du stress. Consultez l'outil 45 pour en savoir plus.