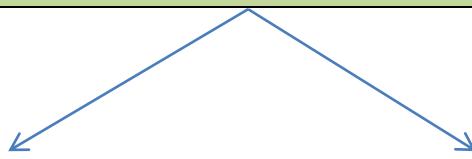


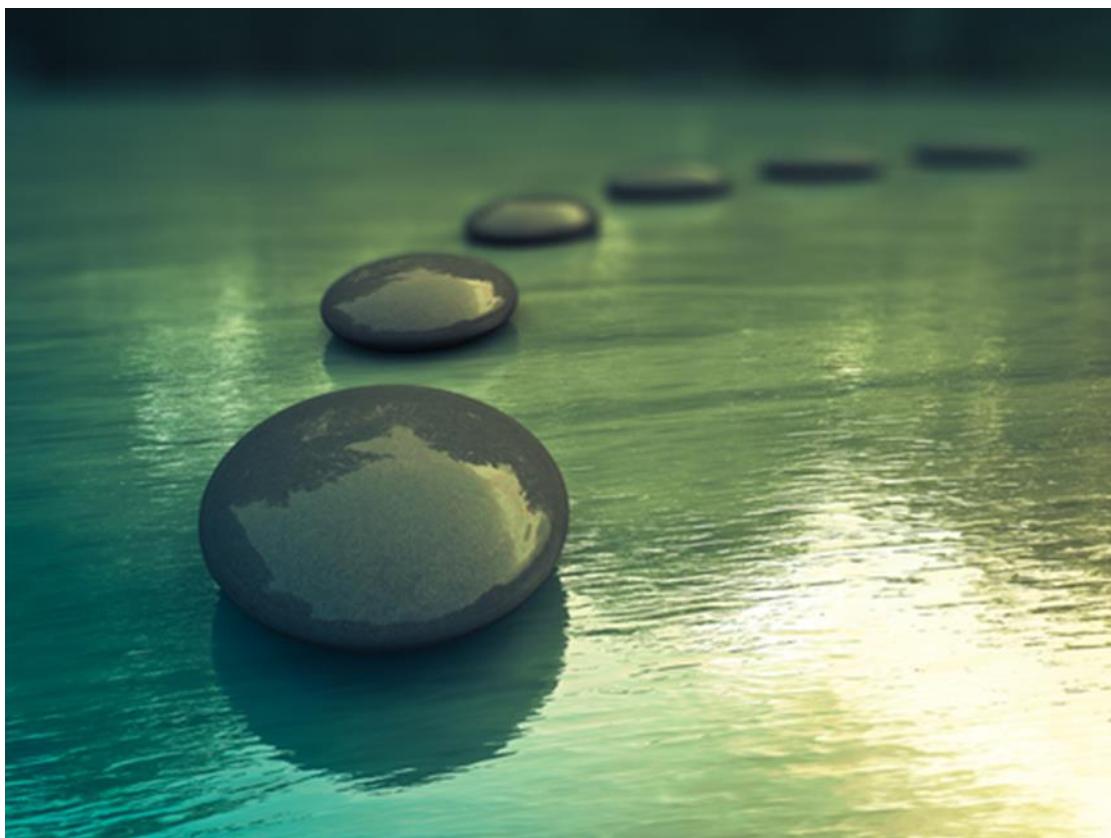
COMMENT GÉRER MON STRESS



Comment diminuer mon stress rapidement

Comment gérer mon stress

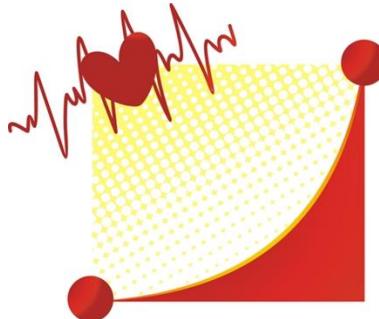
Dans les prochaines sections, nous vous proposons différents moyens concrets vous permettant de mieux gérer votre stress tout au long de votre parcours scolaire. Vous pouvez adopter un ou plusieurs outils parmi ceux proposés. L'important est que ça vous soit utile. Toutefois, donnez-vous la chance de mettre à l'essai les outils suffisamment longtemps pour en apprécier l'incidence dans votre vie.



Comment diminuer mon stress rapidement

- Lorsque le stress augmente, votre champ perceptuel diminue, vous n'avez plus accès aussi facilement à vos fonctions cognitives et à votre créativité; vous devenez moins intelligente et moins compétente! Force est d'admettre que, sans compter les situations de la vie courante qui sont souvent une source de stress (multiples obligations), le programme de formation en sciences infirmières regorge de situations anxiogènes (études, stages, examens, etc.). Vous devez donc vous assurer de bien gérer votre stress afin d'avoir pleinement accès à vos facultés. Nous vous proposons deux techniques simples, rapides et efficaces afin de diminuer rapidement votre niveau de stress.

À retenir :



- La première technique est bien connue sous le nom de **cohérence cardiaque** (O'Hare, 2012). Il s'agit d'une façon extrêmement efficace d'activer votre système parasympathique afin de provoquer un apaisement immédiat. Votre respiration et votre rythme cardiaque se synchronisent, ce qui est un antidote contre les émotions contraignantes qui provoquent un rythme cardiaque chaotique. Cette technique dure à peine cinq minutes mais, lorsqu'elle est bien suivie, vous obtenez les bienfaits au bout de **trois minutes**. Il s'agit simplement d'inspirer profondément jusqu'au bas du ventre pendant cinq secondes, puis d'expirer pendant cinq secondes (six cycles par minute) tout en imaginant l'air remplir votre cœur et tout votre corps. L'important est de maintenir avec précision le bon rythme. Il vous faut donc avoir un repère vous permettant de marquer le temps toutes les cinq secondes (montre, téléphone intelligent, etc.). Voici différentes façons d'utiliser la technique de la cohérence cardiaque :

- ✓ À l'aide d'un repère visuel :

Repère visuel

Faire ctrl + clic pour suivre le lien

- ✓ À l'aide d'un repère auditif :

- ✓ À l'aide d'un téléphone intelligent (dans votre marché d'applications) :
 - CardioZen (Android et Apple)
 - RespiRelax (Apple)
 - Respiroguide (Android et Apple)
- La technique basée sur la **pleine conscience** est une autre façon efficace pour gérer votre stress. Selon le temps dont vous disposez et selon les circonstances, voici deux versions :
 - ✓ Si vous êtes dans un contexte où vous ne pouvez pas vous retirer et que vous êtes à la vue des gens, vous pouvez vous recentrer sur vous-même et gérer votre stress de façon discrète. Il vous suffit de porter toute votre attention à vos pieds! Sont-ils serrés? Le tissu à leur contact est-il doux? Quelle est leur température? Vous pouvez également ressentir les picotements, le poids sous vos pieds, etc. Accueillez toutes les sensations possibles tout en respirant profondément. Cette façon de vous recentrer peut durer seulement quelques secondes. Vous pouvez la pratiquer pendant un examen, lors d'un stage ou à tout autre moment où vous jugerez que c'est utile.
 - ✓ Si vous avez davantage de temps, prévoyez une période de dix minutes, installez-vous confortablement sur une chaise et fermez les yeux après avoir activé l'enregistrement audio qui suit :



Méditation pleine conscience.mp3

Comment gérer mon stress

- Le fait d'être aux études représente un important facteur de stress qui s'ajoute à tous ceux déjà existants. Comme nous l'avons déjà mentionné, plus votre stress augmente, plus votre champ perceptuel diminue et moins vous avez accès à vos connaissances et à votre créativité. Vous devenez alors beaucoup moins compétente, ce qui nuit considérablement à vos études. Dans un tel contexte, il est donc primordial de bien gérer son stress. Voici quelques conseils pratiques, pouvant vous aider à mieux gérer votre stress (Collière, 2001; Morin, 2000; O'Hare, 2012; Townsend, 2010; Berghmans et Tarquinio, 2009).

À retenir :

- **Reconnaitre son stress :** Pour bien gérer le stress, encore faut-il le reconnaître. Une façon très efficace de reconnaître rapidement un stress immédiat est votre changement de température corporelle. Si, pendant que vous parlez avec une personne ou lors d'une activité quelconque, vous vous mettez soudainement à avoir chaud ou à avoir froid (mains et pieds froids), c'est signe que vous êtes en train de vivre un stress. Le stress immédiat peut également se caractériser par une augmentation du rythme cardiaque et de la respiration, par des problèmes gastro-intestinaux (ex. : diarrhée) et de la détresse émotionnelle (irritabilité, ressentiment, colère, anxiété, etc.). Le stress est généré par une perception de menaces qui induit une réponse émotionnelle. Voici un tableau qui résume ce dernier point :

Situations qui génèrent des perceptions menaçantes	Description
Contrôle faible	Situation qui provoque le sentiment d'avoir peu ou pas de contrôle.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit, ou encore, vous ne pouvez absolument pas prévoir ce qui va se produire.
Nouveauté	Quelque chose de complètement nouveau se produit sans que vous y soyez préparée.

Égo menacé	Situation qui donne l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve; on doute de vos capacités.
------------	--

Vous pouvez constater que les situations décrites ci-dessus sont susceptibles d'être vécues dans le cadre de vos études. Si de telles situations s'accroissent et perdurent dans le temps, votre stress n'en sera que multiplié. Voici des symptômes qui vous indiquent que votre stress s'intensifie :



- ✓ Difficulté de concentration;
- ✓ Maux de tête;
- ✓ Tensions musculaires;
- ✓ Irritabilité et anxiété;
- ✓ Comportements compulsifs (accroissement de consommation de tabac, d'alcool, de nourriture ou de comportements d'achats compulsifs, etc.);
- ✓ Troubles du sommeil;
- ✓ Vulnérabilité aux infections de toutes sortes (rhume, otite, laryngite, bronchite, etc.).

Si vous détectez quelques-uns de ces symptômes, il est temps de diminuer votre niveau de stress. Vous pouvez vous inspirer des points qui suivent.

- **Avoir des objectifs réalistes!** Tant en ce qui concerne les études que pour l'ensemble de vos tâches, mieux vaut avoir de plus petits objectifs que vous allez atteindre que de plus gros qui vous donneront l'impression d'être surmenée toute la journée. Si vos tâches sont très nombreuses, allez à l'essentiel et priorisez selon leur importance. Vous aurez alors le sentiment du devoir accompli et peut-être la surprise d'en avoir fait davantage tout en étant détendue. Inversement, si vous faites tout en étant sous pression, vous serez continuellement frustrée.
- **Réviser ses standards.** Certains tempéraments sont plus perfectionnistes que d'autres. Si c'est votre cas, vous devez absolument revoir vos standards de performance, et ce, surtout pendant que vous êtes aux études. Devez-vous absolument faire 60 minutes d'exercices? Est-ce que 30 minutes pourraient suffire? Votre ménage doit-il être impeccable? Certaines tâches peuvent-elles attendre? Devez-vous absolument cuisiner un repas élaboré pour recevoir vos amis? Bref, apprenez à renoncer à certains idéaux – du moins, temporairement.

- **Apprendre à demander de l'aide.** Pour plusieurs, il n'est pas toujours facile de demander de l'aide. Lorsque vous sentez que vous ne pouvez pas atteindre certains objectifs essentiels, est-il possible de demander à quelqu'un de vous aider? Si votre réseau de soutien est restreint, y a-t-il un organisme de bénévoles pouvant vous secourir? Sachez que les gens sont très enclins à aider, surtout dans un contexte de réalisation personnelle. Le fait d'être aux études est un beau projet; plusieurs personnes seront ravies de vous venir en aide. Il suffit de vous informer. Et dites-vous que plus tard, vous pourrez peut-être donner au suivant...
- **Avoir de la bienveillance envers soi.** La bienveillance envers soi est de prendre soin de soi. C'est se soigner, être pleinement présent à soi et s'écouter : être à l'écoute de son corps, de ses émotions et de ses sentiments. Oser prendre soin de soi au risque de déplaire aux autres, en prenant du temps pour soi tout en étant à l'écoute de ses propres limites. Faire le tri entre ce qui est bon pour soi, ce qui est inutile et ce qui est nuisible pour soi. Organiser sa vie en fonction de ce qu'on est, en notre être; réaliser nos rêves, discipliner notre esprit en éliminant les points négatifs pour les transformer en défis et en apprentissages. Repérer et savourer autant que possible la beauté des choses et la magie de chaque instant précieux, cultiver son dialogue par l'expression de soi, affirmer ses pensées, être honnête et authentique devant les autres.
- **Avoir de la compassion envers soi.** Ce sujet peut sembler comparable au précédent point, mais il est ici question de votre attitude face aux souffrances générées par vos erreurs. Est-ce que vous vous accusez, vous vous condamnez et vous vous culpabilisez abondamment lorsque vous faites une erreur? Si tel est le cas, cette attitude nuit considérablement à la gestion de votre stress. Qui plus est, en étant dans une telle dynamique, vous risquez d'appliquer le même traitement aux autres en les condamnant facilement. Personne n'est fier d'être pris en défaut. Par contre, il faut savoir se recentrer rapidement. Personne n'est parfait non plus. Toutes les occasions de la vie sont des défis et des apprentissages qu'il faut ramener à leur juste proportion. Même si nous avons parfois du mal à apprendre rapidement de nos erreurs, il faut être indulgent envers soi. Sachez vous pardonner rapidement. Acceptez d'apprendre de vos erreurs dans la perspective d'être une meilleure personne. Et si vous faites souvent les mêmes erreurs (au moins vous en êtes consciente), pardonnez-vous encore et déterminez ce que vous devez apprendre et changer afin de mieux gérer la situation.



- **Se faire plaisir.** Qu'est-ce qui vous fait plaisir? Prendre un bain? Aller au cinéma? Prendre un souper entre amis? Flatter votre chat? Les choses qui nous font plaisir sont souvent simples, peu couteuses, accessibles et ne prennent pas forcément de temps. Sachez vous faire plaisir tous les jours. Vous faire plaisir vous fait sécréter de la sérotonine : un neurotransmetteur qui réduit les hormones du stress. Alors, allez-y, amusez-vous sans vous culpabiliser!



- **Avoir un réseau de soutien et communiquer.** Le fait d'avoir un bon réseau de soutien facilite grandement la gestion du stress. Entourez-vous de personnes avec qui vous êtes bien, avec qui vous avez du plaisir, avec qui vous vous sentez en confiance; bref, avec qui vous pouvez être vous-même. Il peut être très facilitant de développer des relations avec des personnes qui vivent les mêmes défis que vous. Des collègues de classe peuvent être une bonne source de soutien dans la mesure où vous êtes dans une relation de collaboration et non de compétition. Le mode compétition ne peut qu'exacerber votre stress. Dans le même ordre d'idées, évitez les relations qui génèrent des tensions ou qui sont conflictuelles. Le fait d'être dans une période d'études est déjà une source de stress; il faut donc réduire les autres facteurs de stress. Ne vous imposez pas de relations désagréables. Si vous n'êtes pas bien avec quelqu'un, apprenez à mettre des limites et à dire non. Si possible,



tentez de mettre en suspens certaines relations plus complexes. Espacez les rencontres et n'hésitez pas à dire que vous avez besoin de restreindre vos rapports sociaux afin de rester concentrée sur vos études.

- **Changer ses perceptions.** Le stress est généré par l'interprétation d'un élément perçu comme menaçant. Lorsque vous vous surprenez à être stressée, prenez la peine d'examiner vos pensées. Qu'est-ce qui vous stresse exactement? Est-ce ce que vous avez fait ou pas? Ce que vous avez dit ou pas? Ou encore ce que vous avez pensé? Peu importe la source, y a-t-il une réelle menace pour votre vie? Quelles en seront les répercussions dans dix ans? Quel est le pire des scénarios qui puisse arriver? La plupart du temps, la réponse à ces questions relativise bien des choses et vous permet de vous calmer.
- **Reprendre du pouvoir sur sa vie.** Comme nous l'avons vu au début de ce segment, moins vous avez l'impression d'avoir de contrôle sur une situation, plus vous subissez les événements et plus le stress augmente. Il faut sortir des situations qui vous positionnent en victime (« c'est de sa faute », « c'est à cause de tel événement », « je n'y peux rien », etc.) et agir sur ce que vous pouvez changer. Même le plus petit des gestes peut parfois aider à se réapproprier du pouvoir. Prenez les décisions qui s'imposent et faites les efforts nécessaires. Si cela implique de résoudre un conflit, n'hésitez pas à consulter le lien suivant : [lien vers gestion conflit](#).
- **Avoir une bonne hygiène de vie.** Nul doute qu'une saine alimentation, de bonnes heures de sommeil et de l'exercice physique aident à bien gérer le stress. Nous ne nous attarderons pas sur ces principes bien connus de tous, mais notez que toutes les formes d'exercices sont bonnes, et ce, peu importe le temps alloué. Que vous fassiez de la marche, du yoga, de l'aérobie, de la danse ou simplement monter les marches ou passer l'aspirateur énergiquement, ça compte! Que vous le fassiez en trois tranches de 10 minutes par jour, en demi-heures ou en séances de 90 minutes réparties dans la semaine, ça compte également! Sachez toutefois que les dernières études tendent à démontrer que, dans le but de prévenir les risques reliés à la santé, mieux vaut faire cinq minutes d'exercice tous les jours que de faire des séances plus longues quelques fois par semaine. Vous pouvez consulter le lien suivant pour plus d'information :

<http://www.radio-canada.ca/util/postier/suggerer-go.asp?nID=1197571> Faire ctrl + clic pour suivre le lien



Conçu par Pascale Reny, inf. M. Sc.

Références

- Centre d'étude sur le stress humain. (2014). Le stress et vous. Repéré à :
<http://www.stresshumain.ca/>
- Collière, M-F. (2001). *Soigner-- le premier art de la vie* (2^e éd). Paris : Masson.
- Exercer l'art de la bienveillance envers soi-même et autrui. (2011). Repéré à :
<http://www.psycho-ressources.com/>
- Fondation des maladies mentales. (2014). Repéré à :
www.fondationdesmaladiesmentales.org
- HeartMath Institute, expanding heart connections. Repéré à :
[https://www.heartmath.org/research/research-library/https://s-mail2010.cegep-st-laurent.qc.ca/owa/redir.aspx?C=3eba9a6a83f74db3a6507b56325b7e1d&URL=https%3a%2f%2fwww.heartmath.org%2fresearch%2fresearch-library%2f>](https://www.heartmath.org/research/research-library/https://s-mail2010.cegep-st-laurent.qc.ca/owa/redir.aspx?C=3eba9a6a83f74db3a6507b56325b7e1d&URL=https%3a%2f%2fwww.heartmath.org%2fresearch%2fresearch-library%2f)
- Institut universitaire de santé mentale de Montréal. (2014). Repéré à :
www.institutsmq.qc.ca
- O'Hare, D. (2012). *Cohérence cardiaque 365*. Vergèze, France : Thierry Souccar Éditions.
- Townsend, M. C. (2010). *Soins infirmiers : psychiatrie et santé mentale* (2^e éd). Montréal: ERPI.
- Berghmans, C. & Tarquinio, C. (2009). *Comprendre et pratiquer les nouvelles psychothérapies- cohérence cardiaque, relaxation, méditation, hypnose, EMDR, tai-chi-chuan, Qi gong*. Paris : InterÉditions.