

Gérer son stress et diminuer ses tensions internes pendant la pandémie

À travers cette fiche, vous trouverez des astuces auxquelles vous pouvez vous référer pour gérer votre stress. Ces techniques peuvent être utilisées en tout temps!

Qu'est-ce-que le stress?

Le stress est la réaction du corps à une menace réelle ou perçue. Cette réaction est censée préparer les gens à prendre certaines mesures pour les écarter du danger. Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre de notre balance entre les contraintes et les ressources perçues par l'individu.

L'objectif est de retrouver une stabilité dans notre balance interne. Celle-ci est propre à chaque individu. De ce fait, une astuce qui diminuera le stress chez quelqu'un ne fonctionnera pas pour un autre. Il n'y a pas de recette miracle. C'est à vous de trouver ce qui vous correspond le mieux.

1 Éliminer les sources de stress

Déconstruire son stress

Soyez à l'écoute de votre corps et de votre tête afin de reconnaître vos signaux de stress. Le Centre d'études sur le stress humain (CESH) répertorie [10 signes](#), notamment l'augmentation du rythme cardiaque, la transpiration, la tension musculaire et des moments de colères spontanées. En ciblant la cause de votre stress, vous pouvez commencer à agir : le CESH propose de compléter un [tableau](#) pour chacune des situations stressantes que vous rencontrez en répondant si celle-ci est relié à un **C**ontrôle faible, une **I**mprévisibilité, une **N**ouveauté, un **É**go menacé (CINÉ).

Ainsi, plus vous allez déconstruire de situations de stress, plus vous allez découvrir une sensibilité marquée à l'une des 4 caractéristiques du CINÉ. Vous serez en mesure d'organiser votre quotidien afin d'éviter de stimuler autant que possible cette caractéristique.

Orienter le contrôle et lâcher prise

Dans notre vie, professionnelle comme personnelle, nous sommes tous confrontés à des situations incontrôlables: la pandémie en fait partie. La perte de contrôle peut être génératrice de stress et devenir problématique lorsque la situation perdure. Dans le contexte actuel, il faut accepter de vivre avec de l'incertitude. Pour y arriver, nous devons nous concentrer sur les éléments de notre vie où nous pouvons avoir du contrôle et lâcher prise sur le reste.

Vous pouvez faire l'exercice de rédiger une liste de ce que vous êtes en mesure de contrôler et de ce sur quoi vous n'avez pas de contrôle. Voici un exemple élaboré par l'Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel affilié à l'Université de Montréal :



2 Réduire les réactions générées par le stress

Faire des exercices de relaxation/respiration

Prenez un temps de recul pour mieux vous recentrer sur vous-même en étant à votre écoute et apaiser vos tensions internes. Plus vous prendrez l'habitude de faire ces exercices, plus ce sera facile de les intégrer dans votre quotidien. Nous vous proposons des exercices de respiration aussi connus sous le thème d'exercices de cohérence cardiaque pour contrôler vos émotions intenses.

Éducatrices en CPE et RSG : vous pouvez effectuer ces exercices avec les tout-petits!

[4 techniques de respiration profonde](#) (méthodes du carré, huit, étoile et triangle). Miditrente

[La relaxation pour mieux gérer le stress](#). CHUM

Exercice de cohérence cardiaque (5 minutes) : [Vidéo1](#), [Vidéo2](#)

Réaliser une activité de détente/de plaisir

Que ce soit au travail comme à la maison, retrouvez du réconfort dans des activités que vous appréciez et qui vous procurent un sentiment de détente ou de plaisir. C'est le moment, par exemple, de reprendre une passion laissée de côté, de prendre un bain, de lire, de chanter devant le miroir ou avec les enfants, etc.

Échanger avec votre entourage

Parler des difficultés que vous rencontrez à votre entourage peut vous permettre de diminuer votre niveau de stress. Essayez de trouver une écoute attentive et bienveillante dans le cadre du travail, auprès de votre collègue ou gestionnaire, dans votre famille, auprès de vos amis ou de votre communauté. L'important est que vous vous sentiez en confiance. Les échanges peuvent vous amener à relativiser et à ouvrir une nouvelle voix de pensée plus positive.

Si toutefois, vous ne trouvez pas d'oreilles attentives, nous vous invitons à utiliser les lignes de soutien psychologique disponibles [ici](#).

Pour en savoir plus

- [COVID-19 : Ce petit hamster qui s'active](#). Centre d'études sur le stress humain Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la covid-19. Commission de la santé mentale du Canada
- [Le stress, l'anxiété et la déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19](#). Gouvernement du Québec
- [Vous vivez du stress, de l'anxiété ou une déprime associés à la COVID-19 ?](#) CIUSSS de l'Estrie
- [Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public](#). Ordre des Psychologues du Québec
- [Détresse en période de COVID-19](#). Association québécoise de prévention du suicide
- [L'Esprit au travail COVID-19. Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience](#). Commission de la santé mentale du Canada
- [Santé psychologique : comment s'apaiser lorsqu'on perd ses repères ?](#) ASSTSAS
- [Santé psychologique, facteurs de protection pour réduire le stress](#). ASSTSAS