



LES RÉACTIONS COURANTES
AU STRESS ET LES SOINS
PERSONNELS EFFICACES



KONTERRA
RESILIENCE

À PROPOS DE CETTE RESSOURCE

Lorsque vous ressentez du stress, votre corps libère une série de "substances chimiques" liées au stress, conçues pour vous aider à faire face à la situation stressante. Si vous restez stressé pendant une période prolongée, une variété de réactions désagréables liées au stress risque d'apparaître dans votre corps, vos pensées, vos émotions, vos choix, votre spiritualité et vos relations. Cependant, nous pouvons également trouver des stratégies de soins personnels efficaces et des voies vers le bien-être dans chacun de ces domaines.

Que contient cette ressource?

Cette fiche de conseils explique ce qui se passe lorsque notre niveau de stress augmente, les réactions courantes au stress et les stratégies efficaces de soins personnels et d'adaptation.

| | |
|--|-----------|
| Réactions courantes au stress | 3 |
| Que se passe-t-il dans notre corps lorsque le niveau de stress augmente?..... | 3 |
| Tableau Récapitulatif : Signes Communs de Stress..... | 4 |
| Faire face et prendre soin de soi | 5 |
| Stress et adaptation | 5 |
| Qu'est-ce que les soins personnels sains? | 5 |
| Stratégies efficaces de soins personnels et d'adaptation pour gérer le stress..... | 5 |
| Tableau Récapitulatif : Gestion du Stress et Soins Personnels | 8 |
| Questions à examiner et à discuter | 9 |
| À propos de KonTerra | 10 |

REACTIONS COURANTES AU STRESS

Que se passe-t-il dans notre corps lorsque le niveau de stress augmente?

Lorsque notre niveau de stress augmente, une série de substances chimiques et d'hormones sont libérées dans le sang. Ces substances sont conçues pour nous aider à faire face directement aux menaces ("combat") ou à les fuir ("fuite").

Ces réactions ont été développées et affinées au cours de nombreuses années de l'histoire de l'humanité. Elles sont normales et utiles. Elles peuvent nous sauver la vie, en particulier lorsque nous sommes en danger physique.

Cependant, le système de réponse au stress humain a été conçu pour nous aider à réagir à des menaces sérieuses, puis nous traversons le moment stressant et la réponse au stress s'estompe.

Les vrais problèmes commencent lorsque le système de réponse au stress est fortement activé et le reste pendant de longues périodes. C'est à ce moment-là que l'on commence à observer certaines des expériences désagréables que nous appelons "réactions au stress" : irritabilité, sautes d'humeur, anxiété, difficultés à se concentrer, troubles du sommeil et autres signes de stress. Au fil du temps, d'autres effets sur la santé et le bien-être se font sentir, et le système de réaction au stress peut devenir "bloqué à un niveau élevé".

Le fait de ressentir des réactions de stress est un signe qu'il vous serait bénéfique d'apporter des changements afin d'augmenter les activités d'autosoins et d'adaptation saines. Tout changement significatif par rapport à ce qui est "normal" pour vous indique que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, en particulier lorsque vous commencez à éprouver :

- Sentiment d'épuisement chronique ou de blocage
- Sentiment de cynisme, de désengagement ou d'incompétence
- Éviter les gens, même ceux que l'on aime et que l'on apprécie habituellement
- Augmentation de l'impatience, de l'irritabilité, de la colère et des conflits avec les autres
- Difficultés à dormir
- Plaintes physiques (maux, douleurs, maladies fréquentes)
- Sentiment d'anxiété, de peur, de nervosité ou d'énervement

Tableau Récapitulatif : Signes Communs de Stress

Lorsque nous sommes stressés ou que nous le restons trop longtemps, les "effets secondaires" que nous ressentons peuvent commencer à interférer avec des éléments tels que notre sommeil, notre capacité à accomplir des tâches et nos relations. Les signes et symptômes les plus courants sont les suivants:

| | |
|-----------------------------|---|
| Physique | <ul style="list-style-type: none">> Perturbations du sommeil (difficultés à s'endormir ou à rester endormi, rêves ou cauchemars)> Tension musculaire et autres réactions physiques> Maux d'estomac et autres problèmes digestifs> Hypertension artérielle et taux de sucre dans le sang> Tomber malade plus facilement ou plus souvent> Facilement effrayé |
| Mental et Émotionnel | <ul style="list-style-type: none">> Difficultés à se concentrer, à prendre des décisions ou à planifier.> Oublier des choses> Irritabilité, colère et changements d'humeur soudains> Sentiment d'anxiété, d'inquiétude, d'accablement ou de blocage> Sentiment de dépression ou d'engourdissement> Pensées récurrentes ou intrusives concernant des événements ou des stressants |
| Spiritualité et Sens | <ul style="list-style-type: none">> Doutes sur le sens, le but, la foi et/ou la religion> Sentiment de désillusion et changements dans les croyances qui sont importantes pour vous (à propos du monde, de vous-même, des autres ou du travail)> Sentiment de cynisme, de désespoir ou d'impuissance |
| Comportement | <ul style="list-style-type: none">> Augmentation des conflits dans les relations (irritabilité, colère, reproches)> Changements dans les habitudes alimentaires, les habitudes de sommeil ou la libido> Éviter les gens, même ceux que l'on aime ou que l'on apprécie habituellement> Baisse des performances au travail (augmentation des erreurs, baisse de la productivité)> Diminution des activités que vous aimez ou des pratiques spirituelles> Augmentation de la consommation d'alcool ou d'autres substances ou activités qui vous procurent une sensation de bien-être à court terme ou vous distraient |

FAIRE FACE ET PRENDRE SOIN DE SOI

Stress et adaptation

Imaginez une échelle avec le stress d'un côté et tout le soutien qui nous aide à faire face à la situation de l'autre côté. Pour rester en équilibre et faire face, nous avons la possibilité d'éliminer le stress ou d'augmenter notre panier d'adaptation.

Parfois, il n'est pas réaliste d'envisager de supprimer ou de résoudre le stress. Dans ce cas, nous devons ajouter d'autres stratégies utiles à notre panier d'adaptation. C'est là qu'interviennent les soins auto-administrés.

Qu'est-ce que les soins personnels sains?

Prendre soin de soi de manière saine implique des choses dont nous savons qu'elles sont bonnes pour nous, même si elles ne nous semblent pas toujours amusantes ou faciles sur le moment. Ce sont des choses qui nous permettent de nous **respecter** et de **nous connecter**.

Des stratégies d'autosoins et d'adaptation saines nous permettent de nous sentir plus vivants, confiants, forts, rafraîchis, inspirés, énergisés, habilités et équipés pour faire face aux problèmes de notre vie.

Les **stratégies d'adaptation à haut risque** sont celles qui aggravent nos problèmes ou nous rendent plus insensibles, détachés et distraits. Les stratégies d'adaptation malsaines ou à haut risque tendent à nous désengager de la vie et de la réalité, et à nous priver du pouvoir de faire quelque chose pour résoudre nos problèmes.

Stratégies efficaces de soins personnels et d'adaptation pour gérer le stress

Un certain nombre de stratégies de soins personnels particulièrement importantes sont énumérées ci-dessous. En parcourant cette liste, réfléchissez à vos points forts et à ceux que vous pouvez améliorer. Réfléchissez également aux domaines dans lesquels vous pouvez agir dès maintenant pour prendre soin de vous et accroître votre sentiment de calme, de maîtrise et de sécurité.

1. **Dormez suffisamment** : Il est difficile de fonctionner efficacement si l'on dort toujours moins que ce dont on a besoin. La plupart des gens fonctionnent beaucoup mieux s'ils dorment près de 8 heures.
2. **La Nutrition** : Les aliments et les boissons que vous ingérez dans votre corps vous alimentent. Si votre carburant est de mauvaise qualité, votre corps et votre cerveau ne peuvent pas réagir et travailler aussi efficacement. Lorsque nous sommes stressés, il est encore plus tentant que d'habitude de se tourner vers des comportements à risque et de consommer davantage d'alcool, de caféine, de sucre, d'aliments industriels et d'autres substances qui peuvent nous donner un coup de boost temporaire, mais qui nous font nous sentir encore plus mal à la longue.
3. **Exercice/Mouvement** : Bouger notre corps est essentiel pour maintenir et améliorer notre santé et notre fonctionnement. Parmi de nombreux autres avantages, l'augmentation de la fréquence cardiaque pendant au moins vingt minutes lorsque vous êtes stressé (par exemple, en marchant rapidement) peut "utiliser" certaines des nombreuses substances chimiques du stress produites par votre corps et vous aider à vous sentir plus calme et moins impuissant.
4. **Connexion et relations** : La connexion est probablement notre meilleur et plus fort tampon contre la détresse émotionnelle. L'un des moyens les plus efficaces de lutter contre le stress est d'investir dans les relations proches qui nous soutiennent le plus. Il n'existe pas de baguette magique pour améliorer le bien-être, mais on s'en rapproche le plus. Par conséquent, lorsqu'il s'agit de renforcer la résilience, le temps passé avec les personnes que nous aimons et qui nous aiment n'est jamais du temps perdu.
5. **Le Repos** : Nous vivons à une époque de surcharge d'informations (articles de presse, mises à jour de statut, messages texte, notifications et courriels). Nous savons qu'il est important de nourrir nos corps avec la bonne nourriture et du repos, mais nous ne pensons pas de la même manière lorsqu'il s'agit de nourrir nos esprits – l'idée de détendre et de renouveler notre esprit peut être perçue comme de la paresse. Cependant, tout comme nos corps ont besoin de carburant, nos esprits ont besoin de calme et de repos. Nous devons créer intentionnellement des moments de pause pour nos esprits.
6. **Amusement/plaisir** : Quelles sont les choses qui vous procurent de la joie ou qui vous nourrissent intérieurement - des choses que vous voulez faire simplement parce qu'elles vous plaisent? Ces choses ne doivent pas nécessairement être liées au travail ou à la famille. En fait, il est plus sain d'avoir au moins une source de plaisir dans notre vie qui n'est pas liée à notre travail ou à notre famille. Aussi importantes que soient ces choses, nos pensées à leur sujet sont souvent liées à nos responsabilités à leur égard. Cherchez des moyens de mettre du plaisir et de l'amusement dans votre vie. Lorsque nous faisons des choses qui nous passionnent, qui nous amusent et qui sont agréables, cela a un puissant effet d'entraînement positif sur d'autres domaines de notre vie.

7. **Ancrages de perspective** : Les points d'ancrage sont des éléments qui nous orientent vers nos valeurs importantes, ce que nous croyons être vrai et juste, ou notre sens et notre objectif les plus profonds. Les points d'ancrage peuvent nous aider à tenir bon dans les moments où nous nous sentons déprimés ou accablés. Ils peuvent nous donner de l'espoir et nous aider à élargir notre perspective, à penser de manière plus positive et à nous sentir moins accablés. Les pratiques spirituelles ou religieuses, l'exercice de la gratitude et le fait de passer du temps dans la nature sont des éléments qui servent souvent de points d'ancrage.

Tableau Récapitulatif : Gestion du Stress et Soins Personnels

| | |
|--|---|
| <p>Physique</p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduisez l'excitation physiologique et détendez-vous • Restez bien ravitaillé | <p>Mental et Émotionnel</p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recherchez le repos mental et le rafraîchissement • Changez de perspective et augmentez l'efficacité |
| <ul style="list-style-type: none"> > Augmentez l'exercice et le mouvement physique > Dormez suffisamment > Mangez des aliments nutritifs > Hydratez-vous > Pratiquez la respiration profonde et la relaxation musculaire progressive | <ul style="list-style-type: none"> > Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'écran ni de téléphone tous les jours > Passez du temps à faire des choses que vous aimez (qui vous donnent de l'énergie et vous amusent). > Pratiquez la pleine conscience > Pratiquez la gratitude > Recherchez l'humour |
| <p>Comportement et Relations</p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connectez-vous avec des personnes de confiance • Développez des habitudes saines | <p>Spiritualité et Croyances</p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connectez-vous aux sources de sens/de finalité • Réfléchissez et (re)donnez du sens |
| <ul style="list-style-type: none"> > Faites des choses qui donnent un sentiment de progrès ou de contrôle (par exemple, suivez les progrès réalisés dans les tâches liées au travail ou à la vie privée et fêtez les réussites). > Limitez les heures de travail > Passez du temps avec des amis et des membres de la famille qui vous soutiennent > Limitez la consommation d'alcool, de tabac, de caféine et d'autres substances. > Pratiquez la gentillesse (encouragez intentionnellement les autres, prenez des nouvelles de ses collègues) | <ul style="list-style-type: none"> > Participez à une communauté de sens (par exemple, un groupe confessionnel ou bénévole) > Passez du temps dans la nature > Passez du temps seul > Écrivez sur vos défis et vos problèmes > Discutez des défis et des luttes avec d'autres personnes, et/ou cherchez un soutien psychologique > Pratiquez des rituels significatifs (par exemple, rassemblements familiaux ou religieux, pratiques spirituelles) |

Questions à examiner et à discuter

1. Lorsque vous commencez à vous sentir stressé, quels sont les premiers signes qui indiquent que votre niveau de stress est trop élevé?
2. Quelles sont les choses que vous faites déjà bien en termes de soins personnels?
3. Que faites-vous pour vous amuser, juste parce que cela vous plaît?
4. Comment créez-vous des temps de repos pour votre esprit?
5. Quels sont les changements que vous pourriez apporter à la façon dont vous utilisez votre téléphone et qui vous permettraient d'avoir plus de temps libre?
6. Quelles sont les choses qui vous aident à vous « ancrer » ou à changer de perspective dans les moments difficiles?
7. Quel est le changement que vous aimeriez apporter à vos soins personnels

Nous savons tous que prendre soin de soi est bon pour nous, mais nous ne parvenons pas toujours à mettre ce savoir en pratique. Comment combler l'écart entre la théorie et la pratique et vous aider à mettre réellement les soins personnels en action?

À PROPOS DE KONTERRA

Chez KonTerra, nous sommes spécialisés dans le soutien aux clients qui opèrent dans des environnements complexes et stressants où les organisations et leur personnel sont confrontés à des défis difficiles.

Lorsque le personnel travaille dans des fonctions à haute pression ou dans des lieux fortement exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus graphiques ou à des conflits, il risque de souffrir de surcharge, d'attrition et de réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les dirigeants et les équipes afin de les doter d'outils leur permettant de mieux comprendre et gérer les défis auxquels ils sont confrontés.

Fournir un soutien significatif n'est possible qu'avec les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent de travailler avec les clients d'une manière unique. Nos spécialistes partagent tous deux caractéristiques qui leur permettent de fournir un excellent soutien : ils sont tous des cliniciens vétérans en santé mentale (niveau master ou doctorat) et des employés de soutien expérimentés dans des environnements et des rôles très stressants et à forts enjeux.



Les services fournis par nos professionnels, qui jouissent d'une position unique, sont les suivants

- Conseils individuels et coaching
- Formation virtuelle et sur site et événements éducatifs
- Évaluations du bien-être du personnel
- Soutien aux gestionnaires et consultations pour les organisations et les dirigeants
- Services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre Account Manager KonTerra ou envoyer un e-mail : info@konterragroup.net.