

# Le stress? Parlons-en!



# Le stress, parlons-en...

Éliminer le stress de nos vies est impossible, mais il est possible d'apprendre à vivre avec ! Cette brochure permet de mieux comprendre le fonctionnement du stress, son impact sur la santé et le bien-être et propose quelques outils pour mieux le gérer.

# Le stress, c'est quoi ?

- **Le stress est une réaction universelle.**
- **Le stress est un signal d'alarme et un mécanisme de protection.**
- **Le stress est une réponse biologique et psychologique déclenchée par des situations sur lesquelles nous avons un faible contrôle, qui sont imprévisibles, nouvelles ou qui représentent une menace pour notre ego.**
- **Face à une situation de stress, trois réponses sont possibles : je me fige, je fuis ou j'attaque. Ces réactions sont nécessaires pour survivre et dans ces cas, le stress peut être notre ami.**

# Les différents types de stress

- **Le stress positif (Eustress)** est perçu comme bénéfique. Ce stress peut nous motiver, nous donner de l'énergie, augmenter nos performances. Il est associé à des défis atteignables et gratifiants.

*Exemples de stress positif :* préparer une fête, commencer un nouvel emploi, partir en voyage, etc.

- **Le stress « aigu »** est une réponse immédiate et passagère à une situation particulière. Il est généralement de courte durée et disparaît une fois que la situation stressante est résolue. Il peut être bénéfique dans certaines situations, car il permet de réagir rapidement et efficacement à une menace perçue.

*Exemples de stress aigu :* passer un examen, faire une présentation en public, etc.

- **Le stress « chronique » ou « négatif »** survient lorsque les situations stressantes persistent sur une longue période

sans pouvoir y échapper ou les résoudre. Nous n'arrivons plus à mobiliser nos ressources pour surmonter toutes les difficultés rencontrées. Ce type de stress a des effets néfastes sur notre santé physique et mentale. Il peut conduire à des problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires, la dépression ou l'anxiété.

*Exemples de stress chronique :* avoir de gros problèmes financiers, évoluer dans un environnement de travail toxique, vivre des conflits prolongés avec des proches, etc.

- **Le stress traumatique** se produit après un événement traumatisant comme un accident grave, une agression, une catastrophe naturelle, une guerre, etc. Ce type de stress peut entraîner un trouble de stress post-traumatique (TPST).

Stress chronique répété :  
Quelles conséquences  
physiques, psychiques et  
comportementales à court  
et à long terme ?

# Les différents types de stress

- **Le stress positif (Eustress)** est perçu comme bénéfique. Ce stress peut nous motiver, nous donner de l'énergie, augmenter nos performances. Il est associé à des défis atteignables et gratifiants.

*Exemples de stress positif :* préparer une fête, commencer un nouvel emploi, partir en voyage, etc.

- **Le stress « aigu »** est une réponse immédiate et passagère à une situation particulière. Il est généralement de courte durée et disparaît une fois que la situation stressante est résolue. Il peut être bénéfique dans certaines situations, car il permet de réagir rapidement et efficacement à une menace perçue.

*Exemples de stress aigu :* passer un examen, faire une présentation en public, etc.

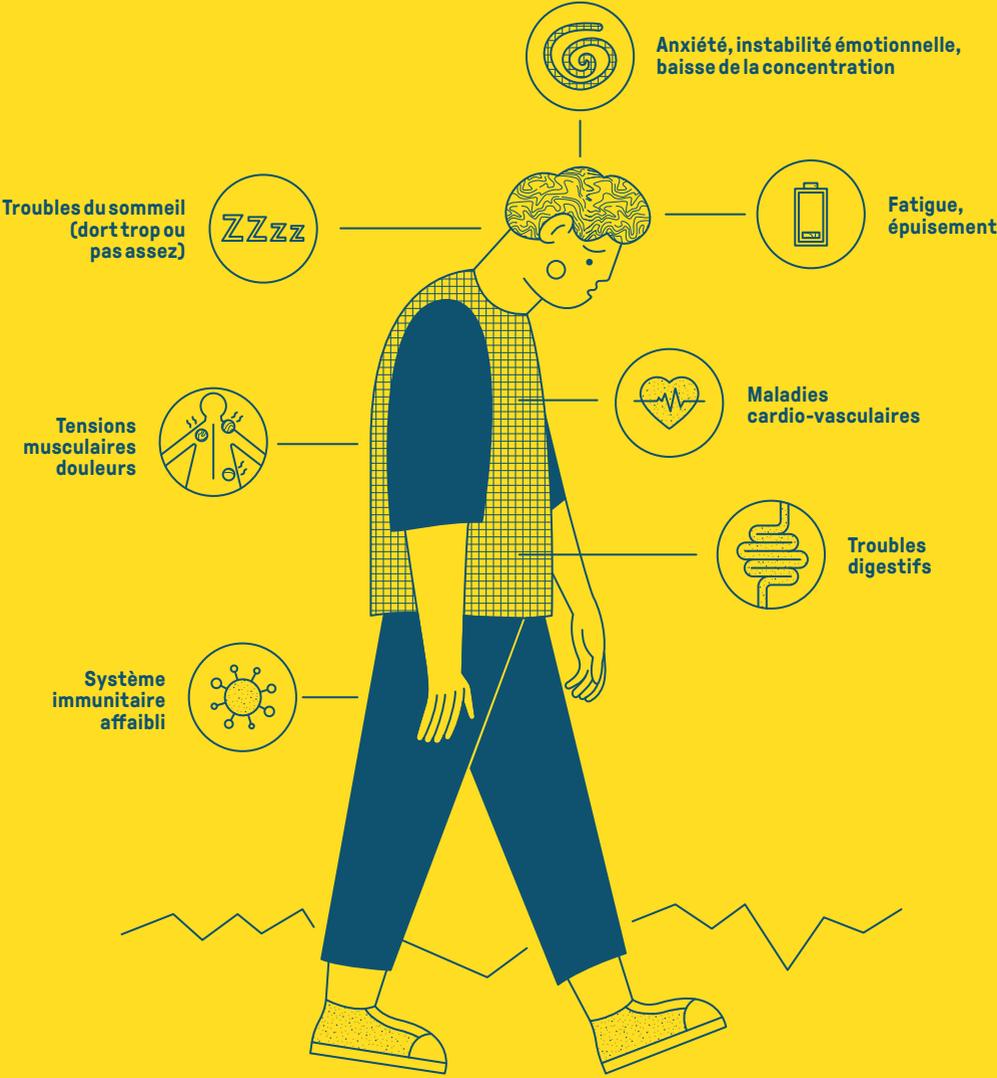
- **Le stress « chronique » ou « négatif »** survient lorsque les situations stressantes persistent sur une longue période

sans pouvoir y échapper ou les résoudre. Nous n'arrivons plus à mobiliser nos ressources pour surmonter toutes les difficultés rencontrées. Ce type de stress a des effets néfastes sur notre santé physique et mentale. Il peut conduire à des problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires, la dépression ou l'anxiété.

*Exemples de stress chronique :* avoir de gros problèmes financiers, évoluer dans un environnement de travail toxique, vivre des conflits prolongés avec des proches, etc.

- **Le stress traumatique** se produit après un événement traumatisant comme un accident grave, une agression, une catastrophe naturelle, une guerre, etc. Ce type de stress peut entraîner un trouble de stress post-traumatique (TPST).

# Conséquences du stress chronique



- **Effets physiques :** muscles tendus, douleurs, cœur qui bat vite avec augmentation de la tension artérielle, troubles digestifs, prise ou perte de poids, système immunitaire affaibli, sommeil perturbé, fatigue importante voire épuisement, diabète, douleurs, maladies cardiovasculaires, etc.
- **Effets psychologiques :** augmentation de l'anxiété, baisse de la concentration, instabilité émotionnelle, risque accru de burn-out et de dépression.
- **Effets comportementaux :** tendance à s'isoler, absentéisme, difficulté à finir son travail ou à faire plusieurs choses à la fois, agitation, agressivité, consommations à risques, tendance à parler trop vite ou trop fort, etc.

# Comment fonctionne le stress ?

## Il existe deux sources de stress :

- **Psychologique** : en lien avec des événements, des situations, des individus, des commentaires interprétés comme négatifs ou dangereux.
- **Physique** : en lien avec des éléments qui causent une tension ou une contrainte sur le corps comme des températures excessives (froides ou chaudes), de la douleur, des blessures, des maladies chroniques, etc.

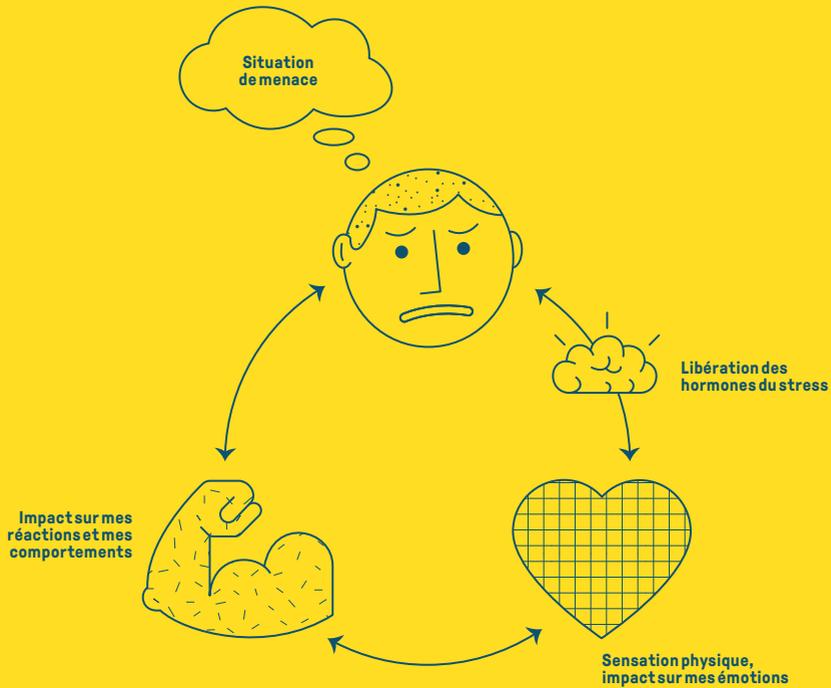
**Face à une situation de stress, notre cerveau va déclencher la production des hormones de stress telles que l'adrénaline et le cortisol** au niveau des glandes surrénales (situées au-dessus des reins). Ces hormones vont nous donner l'énergie nécessaire pour mobiliser les ressources qui nous permettront d'affronter la situation stressante ou le danger. **L'intensité du stress est influencée par notre perception de la situation stressante et les ressources à disposition pour y faire face.**

Ceci explique pourquoi deux personnes ne vont pas forcément éprouver le même niveau de stress en présence d'une situation identique potentiellement stressante.

Lorsque les hormones du stress ont atteint le cerveau, il est parfois plus difficile de réfléchir correctement.

**Il faut alors les éliminer pour pouvoir retrouver nos pleines capacités de penser.** Pour réduire les hormones de stress, nous pouvons par exemple faire du sport ou une promenade, chanter, écouter de la musique, rire, etc.

# Situation de menace



**Les questions à se poser pour faire diminuer le stress :**

- 1. Qu'est-ce qui est menaçant dans cette situation ?**
- 2. Ai-je les ressources et les moyens de les mobiliser pour faire face à cette menace ?**

# Comment identifier les sources de stress ?

**Pour diminuer le stress, il est très important de réfléchir à la situation qui cause ce stress et de chercher, dans la mesure du possible, à modifier cette situation. C'est ainsi qu'il sera possible de réduire à long terme le stress chronique et son influence négative sur la santé. Des aménagements au niveau des conditions de travail, de formation, de la vie quotidienne permettent souvent de réduire le stress et d'améliorer la qualité de vie.**

Des études ont montré qu'il y a quatre situations lors desquelles les hormones du stress sont produites :

- **Lorsqu'on a l'impression de ne pas avoir le contrôle de la situation (Contrôle faible : C)**
- **Lorsqu'une situation est imprévisible (Imprévisibilité : I)**
- **Lorsqu'une situation est nouvelle (Nouveauté : N)**
- **Lorsqu'une situation menace notre égo (Ego menacé : E)**

Plus ces situations se cumulent, plus le stress est important (par exemple, une situation nouvelle et imprévisible sur laquelle nous avons peu de contrôle).

Pour se souvenir de ces 4 situations qui engendrent du stress, le Centre d'études sur le stress humain au Canada propose un moyen mnémotechnique nommé **C-I-N-É**.

Pour diminuer le stress, il est très important de réfléchir à la situation qui cause ce stress et de chercher, dans la mesure du possible, à modifier cette situation.

# Comment identifier les sources de stress ?

**Pour diminuer le stress il est très important de réfléchir à la situation qui cause ce stress et de chercher, dans la mesure du possible, à modifier cette situation. C'est ainsi qu'il sera possible de réduire à long terme le stress chronique et son influence négative sur la santé. Des aménagements au niveau des conditions de travail, de formation, de la vie quotidienne permettent souvent de réduire le stress et d'améliorer la qualité de vie.**

Des études ont montré qu'il y a quatre situations lors desquelles les hormones du stress sont produites :

- **Lorsqu'on a l'impression de ne pas avoir le contrôle de la situation (Contrôle faible : C)**
- **Lorsqu'une situation est imprévisible (Imprévisibilité : I)**
- **Lorsqu'une situation est nouvelle (Nouveauté : N)**
- **Lorsqu'une situation menace notre égo (Ego menacé : E)**

Plus ces situations se cumulent, plus le stress est important (par exemple, une situation nouvelle et imprévisible sur laquelle nous avons peu de contrôle).

Pour se souvenir de ces 4 situations qui engendrent du stress, le Centre d'études sur le stress humain au Canada propose un moyen mnémotechnique nommé **C-I-N-É**.

**L'outil ci-dessous permet de nous poser les bonnes questions pour mieux comprendre les éléments stressseurs et pour pouvoir agir sur ceux-ci.**

## **MENACE**

### **(C) Contrôle faible**

## **SENTIMENT**

Je sens que je n'ai aucun ou très peu de contrôle sur la situation.

### **Exemples :**

- J'ai un rendez-vous important et je suis dans un embouteillage.
- Je tombe sur un sujet d'examen que je n'ai pas révisé.

### **(I) Imprévisibilité**

Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, je ne peux pas savoir à l'avance ce qui va se produire.

### **Exemples :**

- Je me rends à un entretien d'embauche dans une ville que je ne connais pas du tout.
- Mon patron a un tempérament changeant et chaque jour me réserve une nouvelle surprise.

### **(N) Nouveauté**

Quelque chose de nouveau que je n'ai jamais expérimenté se produit.

### **Exemples :**

- Je dois apprendre le fonctionnement d'un nouveau logiciel et changer complètement ma façon de travailler.
- Je déménage dans un lieu où je ne connais personne.

### **(É) Égo menacé**

Mes compétences et mon égo sont mis à l'épreuve. On doute de mes capacités.

### **Exemples :**

- Un nouvel employé me questionne sur ma façon de travailler, comme s'il doutait de mes méthodes.
- Une enseignante critique ma manière d'étudier pour les examens de fin d'année.

## QUESTIONS À SE POSER

- Puis-je influencer le déroulement de cette situation ? Si oui, comment ?
- Quel(s) choix puis-je faire maintenant pour améliorer cette situation ?
- Que puis-je faire, concrètement, pour gérer certains aspects de cette situation ?

## COMMENT AGIR ?

Prendre les devants, travailler sur la situation afin d'avoir un maximum de contrôle sur celle-ci (ex : bien étudier en vue d'un examen, s'exercer avec ses proches avant un entretien d'embauche, planifier et organiser sa semaine pour faciliter la conciliation vie familiale et vie professionnelle, prévoir suffisamment de temps lors de déplacements, etc.).

- Comment puis-je me préparer à cette situation ?
- Quels sont mes points de repère dans cette situation ?
- Que puis-je faire pour en connaître davantage sur la situation ?

Essayer de réduire au maximum la situation imprévisible (ex : effectuer une reconnaissance préalable lorsque l'on se rend dans un lieu inconnu pour un rendez-vous, prévoir suffisamment de temps pour faire les choses, anticiper, réaliser à l'avance ce qui peut l'être pour réserver du temps pour gérer l'imprévu, solliciter l'aide de proches ou de collègues, etc.).

- Qu'est-ce que je connais sur cette situation ?
- Où puis-je trouver des informations sur cette situation nouvelle ?
- Quelle situation similaire ai-je vécue par le passé ?
- Comment ai-je réussi à m'y adapter ?  
Qu'est-ce qui m'a été bénéfique ?

Réduire le sentiment de surprise face à la nouveauté (ex : aller visiter la nouvelle école avec mon enfant avant le début de l'année scolaire pour qu'il fasse connaissance avec le lieu et l'équipe pédagogique, anticiper le risque de solitude lié à l'emménagement dans un nouveau lieu en se renseignant préalablement sur les activités de loisirs en groupe, demander de l'aide à des collègues plus à l'aise avec certaines nouvelles technologies, etc).

- Que puis-je faire pour gérer le jugement des autres ?
- Comment puis-je accroître ma confiance en moi dans cette situation ?
- Comment puis-je continuer à être crédible aux yeux des autres ?

Renforcer la confiance en soi, éviter de se remettre en question en permanence, croire en ses capacités et ses compétences (ex : se souvenir de l'ensemble des projets scolaires ou professionnels que j'ai conduits avec succès, expliquer aux autres pourquoi j'agis d'une certaine façon et la pertinence de le faire ainsi, etc).

# Comment mobiliser des ressources pour gérer le stress ?

**Plusieurs facteurs déterminent la manière de mobiliser nos ressources.** Il s'agit des facteurs génétiques, des expériences vécues durant l'enfance, de la personnalité, mais aussi de notre environnement et de notre niveau de santé.

**Tout le monde n'est pas égal dans la gestion du stress.** Par exemple, les personnes atteintes d'une maladie psychique ou les personnes plus âgées sont plus vulnérables face au stress. Elles devront déployer plus d'énergie et apprendre différentes stratégies pour mieux le gérer.

**La société, les autorités publiques et politiques, les entreprises ont clairement un rôle à jouer pour réduire les sources de stress dans l'environnement** (commune, quartier, école, lieu de travail, etc.), et favoriser l'accès aux ressources à disposition (services sociaux, de sécurité, établissements de soins, etc.), si elles souhaitent promouvoir la santé de la population.

N'oublions pas non plus que **nous pouvons aussi agir au sein de notre entourage privé et professionnel** pour favoriser une société qui permette de rester dans un niveau de stress raisonnable.

**Enfin, il est possible de développer ses propres stratégies pour mobiliser au mieux ses ressources.**

En voici quelques-unes :

Avoir confiance en ses propres capacités : garder en mémoire ses réussites et ses succès pour renforcer l'estime de soi.

Changer la perception des situations stressantes : réévaluer la situation en pensant à ses aspects positifs.

Prendre une situation stressante après l'autre, pour éviter le surmenage. Fixer un objectif après l'autre selon le principe « des petits pas ».

Communiquer ! Il est essentiel de ne pas garder ses émotions pour soi.

Être optimiste. Chaque obstacle est une source d'apprentissage.

Créer du lien social avec les gens. La présence et le soutien des autres sont essentiels, tout comme le sentiment d'être utile à l'autre en l'aidant ou en l'accompagnant par exemple. Parler avec des pairs qui vivent la même situation (groupe d'entraide, association, etc.).

S'accepter soi-même ainsi que les autres et se rappeler que personne n'est parfait. Avoir de l'autocompassion pour soi-même, cette petite voix interne qui est bienveillante et sans reproche, essentielle pour entretenir une forme de sérénité.

Favoriser son bien-être physique et psychique en privilégiant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière qui aide à réduire les niveaux de cortisol (hormone du stress), ainsi qu'en pratiquant un hobby que l'on apprécie, différentes techniques de relaxation (respiration profonde, méditation, yoga...), etc.

Accepter de l'aide en cas de besoin. Ce n'est pas un aveu de faiblesse de chercher du soutien mais plutôt une force. Parfois le soutien des proches suffit, d'autres fois il est nécessaire de chercher une aide professionnelle. Ces soutiens sont importants pour aider à voir la situation sous un autre angle, évacuer des émotions douloureuses, réduire les ruminations ou développer de nouvelles ressources pour s'adapter.

Etablir des routines pour réduire l'imprévisibilité.

Eviter de s'exposer à des sources de stress inutiles véhiculées par les moyens de communication actuels.

Composer avec ses erreurs et les accepter, car elles sont sources d'apprentissage pour faire différemment la fois suivante.

Avoir une vie spirituelle peut être important pour donner du sens aux événements de la vie.

# Aide et ressources

Retrouvez différentes informations et adresses à disposition en Suisse latine pour prendre soin de sa santé mentale sur le site [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

## OUTILS PRATIQUES

- **Exercice pour mesurer son stress**  
[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)
- **Outil pour évaluer le niveau de stress causé par différentes situations**  
[www.stresshumain.ca/le-stress/questionnaire-cine-2020](http://www.stresshumain.ca/le-stress/questionnaire-cine-2020)
- **Cohérence cardiaque : vidéos explicatives et exercices**  
[www.chuv.ch](http://www.chuv.ch)
- **Outils pour prévenir et contrer le stress**  
<https://stressnetwork.ch/fr/contre-mesures>
- **Ressources pour les enfants et les jeunes « Mon stress et moi »**  
[www.monstressetmoi.com](http://www.monstressetmoi.com)

## SITES INTERNET

- **Santépsy.ch**  
[www.santépsy.ch/stress](http://www.santépsy.ch/stress)
- **Stressnetwork**  
[stressnetwork.ch](http://stressnetwork.ch)
- **Coraasp.ch**  
[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)
- **Stress humain**  
[www.stresshumain.ca/le-stress/](http://www.stresshumain.ca/le-stress/)
- **Ciao**  
[www.ciao.ch/themes/sante-mentale/?sub=1](http://www.ciao.ch/themes/sante-mentale/?sub=1)
- **On t'écoute**  
[www.ontecoute.ch/themes/sante-mentale/?sub=97](http://www.ontecoute.ch/themes/sante-mentale/?sub=97)

## VIDÉOS SUR LE STRESS

- **Vidéo Youtube, Le stress, c'est si mauvais que ça ?**

**Découvrez ses mystérieux mécanismes!**

[www.youtube.com/watch?v=yXFidS3P\\_QY&t=13s](http://www.youtube.com/watch?v=yXFidS3P_QY&t=13s)

- **Vidéo Youtube, Les mystères du stress**

[www.youtube.com/watch?v=1Q-viHNHXAwRTS](http://www.youtube.com/watch?v=1Q-viHNHXAwRTS)

- **RTS Découverte, Le stress**

<https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/maladies-et-traitements/le-stress/>

## SOURCES

Utilisées pour la rédaction de ce livret et la réglette de mesure du stress:

- Stressnetwork.ch
- Le stress - CESH / CSHS (stresshumain.ca)
- Recette du stress - CESH / CSHS (stresshumain.ca)
- Difference\_stress\_anxiete.pdf (usherbrooke.ca)
- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). Programme HORS-PISTE, Guide d'intervention Sherbrooke: Université de Sherbrooke
- Campagne « Mortel ton taf » soutenue par l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS, France) infography-stress.jpg (1684x1190) (mortel-ton-taf.fr)
- Site EfferveScience.fr, Théorie PolyVagale: les bases 2.0
- Site sante-psychologique.ca, Baromètre psychologique - Santé psychologique



Brochure réalisée par  
santépsy.ch et la Coraasp

Retrouvez toutes ces informations sur les sites internet  
[www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch) → S'informer → Santé mentale et stress  
[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch) → Journée mondiale de la santé mentale 2024

[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)  
[www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)  
[www.psygesundheit.ch](http://www.psygesundheit.ch)  
[www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

LI : [linkedin.com/coraasp](https://www.linkedin.com/coraasp)  
FB : [facebook.com/santepsy.ch](https://www.facebook.com/santepsy.ch)  
IG : [instagram.com/santepsy.ch](https://www.instagram.com/santepsy.ch)  
LI : [linkedin.com/santepsy.ch](https://www.linkedin.com/santepsy.ch)