

## Ressources

Des professionnels pour vous aider :

- ▶ médecins traitants ;
- ▶ psychologues ;
- ▶ psychothérapeutes ;
- ▶ kinésithérapeutes...

et des services...

- ▶ mutuelles ;
- ▶ centres de guidance psychologique :

● **Ath**

rue I Hoton 9  
☎ : 068 26 50 90

● **Binche**

rue de Bruxelles 18  
☎ : 064 33 63 68

● **Charleroi**

rue de la Science 7  
☎ : 071 20 72 80

● **Colfontaine**

rue de Maubeuge 7  
☎ : 065 71 10 30

● **Comines**

chée de Warneton 20  
☎ : 056 55 71 51

● **Courcelles**

rue de la Croisette 109  
☎ : 071 46 60 80

● **Mons**

avenue d'Hyon 45  
☎ : 065 35 43 71

● **Mouscron**

rue de la Station 161  
☎ : 056 34 67 89

● **Saint-Ghislain**

rue de l'Abbaye 29-31  
☎ : 065 46 54 06

● **Tournai**

rue de l'Athénée 21  
☎ : 069 22 72 48

## Stress ...utile ? oui mais, pas trop !

Ce dépliant est le fruit de lectures consacrées au stress mais surtout la synthèse des éléments récoltés au cours d'animations. Nous tenons à remercier chaleureusement les participants qui nous ont fait confiance et qui ont bien voulu nous livrer un pan de leur histoire.

## Pour information...

Des activités autour de ce thème peuvent être organisées à la demande, pour tout groupe de 8 à 12 personnes au maximum.



Observatoire de la Santé du Hainaut  
rue Saint Antoine 1 - 7021 Havré  
☎ : 065 87 96 00 ● Fax : 065 87 96 79  
E-mail : [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)  
Web : <http://observatoiresante.hainaut.be>

# Stress

...utile ?

Oui

mais,

pas

trop !



## Le stress : de quoi s'agit-il ?

Le stress est une réaction d'adaptation de notre organisme qui nous permet de faire face à la survenue d'un événement que nous vivons. Il s'avère donc particulièrement utile, pour autant qu'il reste ponctuel. Par contre, son action répétée peut s'avérer néfaste pour la santé.

## Savoir l'identifier

Lors d'une situation de stress, le corps réagit pour mettre fin à cette tension. Par exemple, la fréquence des battements cardiaques augmente. On ne peut maintenir cet état trop longtemps sans que cela cause des problèmes à l'organisme. Il faut donc apprendre à reconnaître ses signes d'alertes et ses sources de stress dans notre vie.

## Les signes d'alerte

L'excès de stress peut se manifester de différentes façons. C'est l'organe le plus sensible qui réagira en premier lieu.

- ▶ **Troubles physiques** : crampes d'estomac, migraines, maux de dos, perturbations du sommeil...
- ▶ **Troubles des comportements** : repli sur soi, agressivité, consommation de tabac, d'alcool...
- ▶ **Troubles psychologiques** : perte de mémoire, tristesse, déprime, angoisse, irritabilité, envie de rien...



## Les sources...

Les sources de stress sont multiples : **elles peuvent venir de la personne elle-même, de son entourage et/ou de son environnement.**

Par exemple : les conflits, le bruit, le (non)travail, les événements de la vie... Chacun réagira différemment en fonction de sa personnalité, de son histoire et du contexte dans lequel il (elle) vit.

## Le comprendre

Trois réactions sont fréquentes : l'agressivité, l'affirmation de soi et la paralysie. Contrairement à ce que la majorité des gens pensent, ce n'est pas l'agressivité mais bien la paralysie qui est la plus néfaste pour la santé. Le **bon stress** nous permet de donner le meilleur de nous-mêmes et de nous surpasser (notamment au moment d'une compétition ou d'un danger) et le **mauvais stress** nous détruit progressivement (difficultés relationnelles ou harcèlement au travail).

## Le gérer

La première façon de gérer le stress est d'identifier les déclencheurs de stress et de trouver le moyen de les contourner quand la situation le permet. En cas de mauvais stress, une bonne façon de le combattre est d'agir, de faire quelque chose pour libérer les tensions accumulées, voire de réduire l'agent stressant.



## Quelques clés pour déstresser



1. *Se connaître.*  
Evaluer ses points forts et ses points faibles.
2. *S'exprimer.*  
Être soi-même, parler de ses tensions, de ses incompréhensions, de ses inquiétudes.
3. *Se faire plaisir.*  
Faire ce que l'on aime, prendre du temps rien que pour soi.
4. *Oser dire non.*  
Plaire à tout le monde et rendre service à l'humanité entière est impossible.
5. *Anticiper.*  
Prévoir les changements.
6. *Trouver des solutions de rechange.*  
La solution adéquate n'est parfois pas celle que nous imaginons.
7. *Programmer, planifier.*  
S'organiser de manière à diminuer les contraintes et les imprévus de dernière minute.
8. *Se respecter.*  
Savoir apprendre à se ménager. A l'impossible, nul n'est tenu ! Pensez à respecter vos limites.
9. *Se faire aider.*  
Demander du renfort.
10. *Se détendre.*  
Se promener, ne rien faire, écouter de la musique, prendre un bain...
11. *Trouver une occupation, un hobby, se découvrir une passion.*
12. *Apprendre à décharger son stress.*  
Crier, rire, pratiquer une activité physique...

