

La gestion du stress

Des techniques antistress pour protéger le cœur

Le déjeuner, les bouchons de circulation, les boîtes de courriel surchargées, les rencontres, les rendez-vous chez le médecin, les achats au supermarché, les rendez-vous chez le dentiste, les repas à préparer, le nettoyage, la lessive, le sommeil... tout ça vous dit quelque chose? Une vie trépidante n'est pas seulement épuisante; elle est malsaine, car elle entraîne l'hypertension, la fatigue, des maux de tête et la dépression. Et, le plus troublant, ce sont ses effets sur votre cœur: si de courtes périodes de stress peuvent injecter dans le corps une poussée d'adrénaline, à long terme le stress peut affaiblir le cœur et accroître le risque de maladie cardiaque, d'hypertension et d'occlusion des artères. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer votre stress et la santé de votre cœur.

Surveillez les symptômes. Le fait de prêter attention aux signaux de stress que vous envoient votre esprit et votre corps pourrait vous éviter des problèmes physiques et psychologiques. Le stress déclenche une réaction d'alerte et libère des hormones stéroïdes et du cortisol qui, à la longue, affectent les fonctions cardiaques. Les symptômes de stress physique, causés par les mêmes hormones, comprennent l'insomnie, les maux de tête, les douleurs au dos, aux épaules ou au cou, la fatigue, les palpitations et les maux d'estomac. Une difficulté à se concentrer, la dépression, les sautes d'humeur et la nervosité sont des symptômes émotionnels indiquant une surdose de stress. Vous pouvez combattre les symptômes mineurs en adoptant une routine de relaxation, par exemple, la pratique du yoga, un massage ou simplement chanter sous la douche.

Demandez de l'aide. Demandez à des membres de la famille ou à des amis de faire des courses pour vous ou de surveiller les enfants pendant que vous effectuez des tâches ménagères. Si vous prodiguez des soins à un parent âgé, renseignez-vous sur les soins de répit. Vous gardez parfois des amis de vos enfants? Entendez-vous avec leurs parents pour garder les enfants à tour de rôle. Vous aurez ainsi une occasion de sortir avec votre conjoint. Assignez une corvée à chaque membre de la famille, qu'il s'agisse de mettre de l'ordre dans la salle de séjour ou de sortir les déchets. Si la conciliation de vos obligations professionnelles et familiales vous semble excessivement difficile à réaliser, faites appel à un professionnel; celui-ci pourrait vous aider à découvrir des moyens de réduire et gérer votre stress et ses symptômes.

Sachez où se situent vos limites. Pour la troisième journée consécutive, un collègue vous demande de l'aider, ce qui signifie quelques heures de plus au travail; de plus, votre sœur ne cesse de vous harceler pour que vous gardiez ses enfants. Lorsque vous êtes sollicité de toutes parts, il est essentiel d'apprendre à dire " non ". Établissez des limites et déterminez à l'avance le

temps que vous consacrerez à la maison, à votre travail, à vos activités sociales, et n'y dérogez pas. Ainsi, après avoir donné le meilleur de vous-même, vous vous sentirez moins coupable de refuser (poliment) les invitations qu'il vous est impossible d'insérer à votre emploi du temps.

Gérez votre charge de travail. Une bonne planification est le meilleur moyen de bien gérer son temps. Allouez à chaque projet une échéance réaliste et concentrez-vous sur une tâche au lieu d'essayer d'en faire cinq en même temps. Laissez tomber les problèmes de contrôle, typiques des attentes perfectionnistes, et obtenez le soutien de collègues qui consentent à vous aider à terminer vos projets. Finalement, adoptez un rituel quotidien qui vous aidera à décompresser avant votre retour à la maison - une marche rapide, une séance d'exercices, écouter de la musique dans votre auto ou faire un peu de lecture dans le train de banlieue.

Planifiez et organisez. Puisque le manque d'organisation entraîne de l'anxiété, établissez une stratégie pour que tout aille bien. Préparez les repas à l'avance durant la fin de semaine et congelez-les. Sortez les vêtements et remplissez les boîtes-repas la veille. Vous n'arrivez pas à vous souvenir du dernier film ou de la dernière promenade en compagnie de votre conjoint? Fixez-vous chaque semaine des moments pour être seuls ensemble. Cessez de vous inquiéter parce que la vaisselle n'est pas lavée et assurez-vous de passer chaque soir des moments de qualité avec vos enfants. Gardez le contact avec la famille et les amis : il vous sera plus facile de vous concentrer sur ce qui est vraiment important.

Mettez un terme au travail et passez à des activités sociales. L'ère de la technologie nous promettait la facilité, la rapidité et plus de loisirs. Cependant, en réalité, le courrier électronique, la messagerie textuelle et les téléphones cellulaires rendent encore plus difficiles nos efforts pour échapper au travail. En fait, des études récentes démontrent que la technologie numérique crée de la détresse psychologique et réduit la qualité du temps à la maison. Des réactions émotionnelles négatives peuvent contribuer à l'irrégularité du rythme cardiaque et à une baisse des oestrogènes chez les femmes. Lorsque vous quittez le travail, essayez de débrancher tous les accessoires technologiques et branchez-vous sur les relations humaines : intéressez-vous à un passe-temps, faites du bénévolat, impliquez-vous spirituellement ou sortez avec des amis. La recherche a conclu que des liens sociaux solides aident à mieux gérer le stress, à rester en santé, émotionnellement et physiquement, et pourraient même protéger (les hommes surtout) contre les maladies cardiovasculaires.

Amusez-vous. Le rire est vraiment le remède par excellence. Il provoque une sécrétion d'endorphines - une substance chimique de bien-être produite par le corps et 10 fois plus puissante que la morphine - et réduit les hormones du stress. Alors, si vous êtes aussi tendu qu'un ressort, arrêtez-vous un moment. Amusez-vous à écouter un monologue comique ou retrouvez votre cœur d'enfant et organisez chaque semaine une sortie de plaisir avec votre famille ou vos amis. Planifiez vos fins de semaines le moins possible afin de laisser de la place aux activités spontanées. Avec toutes les obligations que comporte la vie, il est facile d'oublier ce que nous apprécions le plus - le plaisir, nos amis et notre famille.

Assurez-vous de ne pas vous sentir coupable de vous détendre et de refaire le plein d'énergie. De toute façon, pour être vraiment engagé et utile aux gens qui vous entourent, vous devez être au meilleur de votre forme physique et émotionnelle. Le stress quotidien est une montagne russe perpétuelle et trouver des stratégies qui vous permettront de réaliser un équilibre travail et vie personnelle exige du temps et des efforts. Cependant, la bonne formule pourrait faire toute la différence et rendre votre vie plus saine et plus heureuse.

© Shepell•fgj, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.