

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

Le stress : en comprendre l'effet

Le stress est une réaction naturelle du corps face aux défis et aux pressions de la vie quotidienne. Cependant, lorsque nos besoins fondamentaux ne sont pas comblés, le stress peut devenir chronique et avoir un impact dévastateur sur notre bien-être physique, mental et émotionnel.

Lorsque nos besoins fondamentaux, tel le besoin de sécurité, de soutien social, d'estime de soi, de connexion émotionnelle et de réalisation personnelle, ne sont pas satisfaits, cela peut déclencher un stress prolongé. Le stress chronique peut entraîner une série de conséquences néfastes pour la santé.

Sur le plan physique, le stress peut affaiblir le système immunitaire, augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, de troubles digestifs, de douleurs chroniques et de troubles du sommeil. Il peut également contribuer à la prise ou la perte de poids, à l'épuisement et à d'autres problèmes de santé physique.

Au niveau émotionnel, le stress non géré peut entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression et les troubles de l'humeur. Il peut également affecter la concentration, la mémoire, la prise de décision et la gestion des émotions. Le stress chronique peut créer un sentiment d'impuissance et de désespoir, compromettant ainsi la qualité de vie globale.

Sur le plan social, le stress peut avoir un impact sur nos relations avec les autres. Les personnes sous stress chronique peuvent devenir irritables, isolées ou éprouver des difficultés à interagir avec les autres. Cela peut entraîner des tensions relationnelles, un sentiment de solitude et une diminution du soutien social, ce qui aggrave encore le stress.

Pour faire face aux effets du stress, il est essentiel d'adopter des stratégies de gestion efficaces. Cela peut inclure la pratique de techniques de relaxation, notamment la respiration profonde, la méditation et le yoga, ainsi que la recherche de soutien professionnel si nécessaire. Il est également important d'identifier et de combler nos besoins fondamentaux, que ce soit en cherchant du soutien social, en établissant des limites saines, en poursuivant des activités qui nous passionnent ou en demandant de l'aide lorsque cela est nécessaire.

Comment réduire le stress rapidement?

Il existe de nombreuses façons de réduire rapidement le stress. Voici quelques-unes des meilleures méthodes :

- **Respiration profonde** : Prenez quelques instants pour inspirer profondément par le nez, en remplissant vos poumons d'air, puis expirez lentement par la bouche. Répétez plusieurs fois cette respiration profonde pour aider à calmer votre esprit et votre corps.
- **Méditation** : Pratiquez la méditation pour vous recentrer et vous détendre. La méditation de pleine conscience, où vous vous concentrez sur le moment présent sans jugement, peut être particulièrement efficace pour réduire le stress.



- **Exercice physique** : Faites de l'exercice régulièrement pour libérer des endorphines, les hormones du bien-être, et réduire les tensions physiques et mentales. Même une courte promenade peut aider à diminuer le stress.
- **Écoute de la musique apaisante** : Écoutez de la musique relaxante ou des sons de la nature pour vous aider à vous détendre et à vous éloigner des sources de stress.
- **Pratique de la gratitude** : Prenez quelques instants pour réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissants. La pratique de la gratitude peut vous aider à changer votre perspective et à réduire le stress en vous concentrant sur les aspects positifs de votre vie.
- **Établissement de limites** : Apprenez à dire non aux demandes excessives et à établir des limites saines pour prévenir la surcharge de travail et les situations stressantes.
- **Socialisation** : Passez du temps avec des amis et des proches qui vous soutiennent et vous apportent du réconfort. Le soutien social peut aider à réduire le stress en partageant vos sentiments et en vous sentant soutenu.
- **Techniques de relaxation** : Pratiquez des techniques de relaxation telles que le yoga, le tai-chi ou la visualisation guidée pour calmer votre esprit et détendre votre corps.
- **Gestion du temps** : Organisez votre emploi du temps de manière à réduire les situations de stress liées à la procrastination ou à la surcharge de travail. Priorisez les tâches et décomposez-les en étapes réalisables.
- **Prendre soin de soi** : Prenez soin de votre corps en vous assurant de bien dormir, en mangeant sainement et en évitant les substances comme l'alcool et la nicotine.

En prenant des mesures pour gérer efficacement le stress et pour répondre à nos besoins fondamentaux, nous pouvons réduire son impact négatif sur notre santé et notre bien-être, et cultiver une vie plus équilibrée et épanouissante.

Ressources

Le site web de Cœur + AVC a de l'information au sujet de la gestion du stress ainsi que d'autres ressources en santé mentale pour améliorer la santé de la population. Consultez le lien suivant pour accéder à ces ressources:

www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress/gerer-son-stress

Recette : Soupe aux pois

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 2 h 15 min

Portions : 4

Ingrédients :

- 310 g (1 1/2 tasse) de pois jaunes entiers, rincés et égouttés
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 115 g (1/4 lb) de bacon, haché finement
- 1 carotte, coupée en petits dés
- 1 gros oignon, haché finement
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 2 feuilles de laurier



Préparation :

- 1) Dans une petite casserole, placer les pois et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter 2 minutes. Retirer du feu. Ajouter le bicarbonate. Mélanger et laisser tremper 1 heure à la température ambiante. Ne pas reporter à ébullition à cette étape. Ajouter de l'eau au besoin afin que les pois soient toujours bien couverts. Rincer et égoutter les pois. Jeter l'eau de trempage.
- 2) Dans une grande casserole à feu élevé, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter la carotte et l'oignon. Poursuivre la cuisson à feu moyen 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient translucides. Ajouter les pois, le bouillon, l'eau et le laurier. Poivrer généreusement. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 1 h 30 ou jusqu'à ce que les pois soient tendres et que quelques-uns aient éclaté. La soupe devrait commencer à épaissir, mais sera encore liquide. Rectifier l'assaisonnement. Retirer les feuilles de laurier et les composter.
- 3) Laisser reposer la soupe 1 heure avant de la servir afin d'obtenir la consistance désirée. La soupe sera meilleure le lendemain.

Bon appétit!

Bibliographie

Coeuretavc.ca (2024). Gestion du stress. <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress/gerer-son-stress>

Mon-Psychotherapeute.Com (2024). Les effets du stress sur la santé : Comprendre et gérer cette pression inévitable. <https://www.mon-psychotherapeute.com/les-effets-du-stress-sur-la-sante-comprendre-et-gerer-cette-pression-inevitable/>

Psychologue.net (2022). Comment déstresser ? 12 méthodes pour calmer le stress. <https://www.psychologue.net/articles/comment-destresser-12-methodes-pour-calmer-le-stress>

Ricardo. (2023). Soupe aux pois (la meilleure). <https://www.ricardocuisine.com/recettes/9970-soupe-aux-pois-la-meilleure>