



# Garder son calme dans la tempête :

Savoir affronter  
les stress de la vie





## Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>Le stress</b> .....	<b>2</b>
Qu'est-ce que le stress?	
Les sources de stress	
Les signes et les symptômes d'un excès de stress	
Questions à poser pour évaluer le stress	
Les stratégies de gestion du stress	
<b>La santé mentale</b> .....	<b>11</b>
Qu'est-ce que la santé mentale?	
Y a-t-il différents degrés de santé mentale?	
Atteindre une bonne santé mentale	
La connaissance de soi et des signes d'une bonne santé mentale	
Connaître les sources de force	
<b>Soulager le stress</b> .....	<b>15</b>
La pleine conscience	
Les exercices antistress	
La relaxation express	
Se détendre physiquement au travail	
La relaxation musculaire progressive	
La respiration profonde	
L'imagerie mentale dirigée	
L'automassage	
Les pratiques spirituelles	
<b>Ressources</b> .....	<b>31</b>
<b>Sites Web</b> .....	<b>33</b>
<b>Suggestions de lecture</b> .....	<b>34</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>35</b>





## Introduction

Nous parlons tous de notre état de stress, qu'il soit plus ou moins grand. Le stress est presque devenu un état de fait pour la plupart d'entre nous. Toutefois, les personnes qui tolèrent de hauts niveaux de stress n'y gagnent rien, et elles risquent d'en subir de lourdes conséquences. Même si nous parlons beaucoup de stress, la plupart d'entre nous ne prennent pas suffisamment de moyens pour le contrer. Nous avons plutôt tendance à hausser les épaules, à dire « c'est comme ça » et à essayer de continuer comme d'habitude.

Cependant, il est possible de diminuer le stress. Notre santé et celle de notre famille peuvent s'améliorer grandement si nous prenons le temps d'apprendre à reconnaître nos réactions personnelles par rapport au stress, les effets du stress sur nous et les façons dont nous pouvons mieux gérer le stress et vivre une vie paisible.

Le stress est une réaction normale aux situations que nous percevons comme des obstacles, des changements, des menaces ou même des occasions à ne pas manquer. C'est notre réaction aux événements plutôt que les événements eux-mêmes qui cause le stress. La vie chargée d'aujourd'hui comporte de nombreux facteurs de stress : les finances, le travail, la maison, la santé, la famille, les relations interpersonnelles, les catastrophes environnementales, et la liste continue encore et encore. Le stress peut être bon ou mauvais, selon la situation et sa durée, et la façon dont on apprend à y faire face. Le présent guide et son site Web ([www.de-stress.ca](http://www.de-stress.ca)) contiennent des renseignements essentiels sur des façons de reconnaître les signes et les symptômes du stress, ainsi que des méthodes simples et conviviales que nous pouvons tous utiliser pour gérer notre stress et mieux vivre. Si vous souhaitez parler à un conseiller en toute confidentialité, vous trouverez à la fin du guide, sous « Ressources », les numéros de téléphone sans frais de la Klinik Crisis Line (ligne d'écoute du centre de santé communautaire Klinik), de la Manitoba Suicide Line (ligne antisuicide du Manitoba) et de la Manitoba Farm and Rural Stress Line (ligne d'assistance téléphonique aux victimes de stress en milieu rural et agricole du Manitoba).

**La publication du présent guide est rendue possible grâce à l'aide financière du gouvernement du Manitoba.**



## Le stress

### Qu'est-ce que le stress?

Bien que nous parlions tous de stress, la plupart d'entre nous ne savent pas exactement ce dont il s'agit. Certaines personnes relient le stress aux choses qui leur arrivent, par exemple, à une catastrophe naturelle, à une blessure, à une perte d'emploi ou à une surcharge de travail. D'autres pensent que le stress est la réponse du corps et de l'esprit à un événement (comme l'accélération des battements du coeur, l'anxiété, la peur, l'épuisement ou l'onychophagie). Toutefois, bien que le stress soit effectivement lié aux événements et à la réponse physique qu'ils entraînent, ce ne sont pas les principaux facteurs. Ce sont les pensées relatives aux situations difficiles qui sont fondamentales.

Dès que quelque chose nous arrive, nous évaluons automatiquement la situation. Si nous jugeons que les exigences de la situation dépassent nos compétences, nous allons probablement estimer que la situation est « stressante » et aurons une réaction de stress. Si nous jugeons que nos habiletés d'adaptation nous permettent amplement de répondre aux exigences de la situation, nous ne considérons pas qu'elle est " stressante ". La façon dont nous évaluons les situations et les affrontons dépend aussi de nos expériences, en particulier de celles qui nous ont traumatisés. Par conséquent, il est utile de comprendre les répercussions des traumatismes sur les personnes. Les stratégies et les exercices de réduction du stress décrits plus loin dans le présent guide sont également utiles pour résoudre les affects liés à un traumatisme. De plus, le site [www.trauma-informed.ca](http://www.trauma-informed.ca) (en anglais seulement) fournit de plus amples renseignements sur les traumatismes.

Le stress peut provenir de toute situation ou pensée qui nous fait nous sentir frustrés, fâchés, effrayés ou anxieux. Chaque personne voit les situations différemment et présente différentes habiletés d'adaptation. Pour cette raison, il n'y a pas deux personnes qui réagissent exactement de la même manière dans une situation donnée. Ce n'est pas la situation en soi, mais plutôt la façon dont la personne la perçoit et la vit, qui la rend stressante ou non.

---

Il est important de comprendre que certaines situations que nous considérons comme positives sont aussi stressantes, comme la naissance d'un enfant, une promotion au travail ou un déménagement. Ce sont des situations que nous ne percevons pas comme menaçantes, mais qui peuvent nous stresser, car nous ne nous sentons pas prêts à les affronter et à composer avec les changements qui risquent d'en découler.

Tout changement, même s'il est positif, est susceptible de bouleverser nos sentiments de confiance, de sécurité, de stabilité, d'équilibre et de contrôle. Toutefois, le changement donne aussi des occasions d'apprendre, de développer et d'acquérir de nouvelles méthodes d'adaptation qui aident à trouver un nouvel équilibre et à renforcer les sentiments de confiance, de connaissance de soi, de bien-être et de solidarité.

Le stress est normal. À petites doses, le stress est bon. Il nous motive et nous aide à augmenter notre rendement. Néanmoins, trop de stress ou une réponse intense au stress peuvent être nuisibles. Si nous réagissons toujours de manière négative aux situations stressantes, notre santé et notre bonheur risquent d'en souffrir. Mais en nous connaissant nous-mêmes ainsi que nos réactions aux situations stressantes, nous pouvons apprendre à gérer les effets le plus efficacement possible. La gestion du stress ne consiste pas à apprendre à éviter la pression et le tourbillon de la vie, mais plutôt à apprendre à en affronter calmement les tempêtes. Apprendre la gestion du stress signifie approfondir le lien entre l'esprit et le corps de même que le degré auquel nous savons gérer notre santé de manière positive.

## **Les sources de stress**

***Les quatre principales sources de stress sont les suivantes :***

1. L'environnement - L'environnement peut nous bombarder d'exigences intenses et simultanées qui nous obligent à nous adapter. Les conditions météorologiques, le bruit, la foule, la pollution, les bouchons de circulation, les logements dangereux ou insalubres et les crimes sont des exemples de stress environnementaux.
2. Le stress social - Nous vivons parfois de nombreux facteurs stressants à la fois qui sont provoqués par nos différents rôles dans la vie (p. ex. être à la fois parent, conjoint, aidant naturel et employé). Les échéances à respecter, les problèmes financiers, les entrevues d'emploi, les présentations, les mésententes et les conflits, les demandes de temps et d'attention, la perte d'un être cher, le divorce et la coparentalité sont des exemples de stress sociaux.

- 
3. Les stress physiologiques - Les situations et les circonstances qui ont des effets sur notre corps peuvent être stressantes, par exemple, une croissance rapide à l'adolescence, la ménopause, la maladie, le vieillissement, l'accouchement, les accidents, l'inactivité, une mauvaise alimentation et les interruptions de notre sommeil.
  4. Les pensées - Notre cerveau interprète et perçoit les situations comme étant stressantes, pénibles, douloureuses ou agréables. De nombreuses situations peuvent causer du stress, mais ce sont nos pensées qui déterminent si elles représentent un problème pour nous.

## **Les signes et les symptômes d'un excès de stress**

Il est important d'apprendre comment reconnaître quand nos niveaux de stress échappent à notre maîtrise ou lorsqu'ils ont des répercussions négatives sur nous. Les signes et les symptômes d'un excès de stress prennent différentes formes. Le stress se répercute de diverses manières sur l'intellect, le corps et le comportement, et chaque personne vit le stress différemment.

***Les trois principales manières de réagir à un excès de stress sont les suivantes :***

1. une réaction de contrariété ou de mécontentement - nous nous sentons impulsifs, tendus, hyperémotifs ou incapables de rester en place;
2. une réaction de retrait ou de pessimisme - nous nous refermons sur nous-mêmes, nous prenons nos distances, nous déployons très peu d'énergie ou montrons très peu d'émotions;
3. une réaction de crispation ou d'immobilité - nous figeons sous la pression et avons l'impression de ne rien pouvoir faire. Nous pouvons avoir l'air d'être paralysés, mais nous sentir extrêmement agités à l'intérieur.

Les listes qui suivent contiennent des signes et des symptômes indicateurs de stress. Plus nous présentons de signes et de symptômes, plus nous approchons probablement l'excès de stress.

***Les symptômes cognitifs :***

- des problèmes de mémoire
- une incapacité ou une difficulté de concentration

- 
- un jugement faible
  - une vision du côté négatif de la situation seulement
  - des pensées angoissantes, des pensées qui défilent rapidement ou se répètent
  - une inquiétude constante
  - des difficultés à retenir de nouvelles informations
  - de l'inattention
  - des difficultés à prendre des décisions

***Les symptômes émotionnels :***

- être maussade
- être irritable ou soupe au lait
- réagir excessivement à des désagréments sans importance
- être excessivement sur la défensive ou méfiant
- être agité ou incapable de relaxer
- se sentir dépassé par la situation
- se sentir seul ou isolé
- se sentir déprimé ou souvent malheureux
- avoir des attaques soudaines de panique

***Les symptômes physiques :***

- la douleur, les tensions musculaires
- les maux de tête, des tensions ou des douleurs à la mâchoire
- la diarrhée et la constipation
- les nausées, les étourdissements et les papillons dans l'estomac
- les douleurs à la poitrine ou un rythme cardiaque accéléré
- une perte de pulsions sexuelles
- une fatigue ou un épuisement constant
- des difficultés respiratoires
- des rhumes fréquents
- une respiration superficielle et une transpiration excessive

- 
- des tremblements du corps, des lèvres ou des mains
  - des faiblesses
  - une sécheresse buccale ou des problèmes de déglutition
  - des éruptions cutanées, des démangeaisons ou de l'urticaire

***Les symptômes comportementaux :***

- avoir plus ou moins d'appétit
- trop dormir ou dormir peu
- serrer ou grincer des dents
- s'isoler des autres
- procrastiner ou négliger ses obligations
- consommer de l'alcool, du tabac ou des drogues pour relaxer
- avoir des habitudes nerveuses (se ronger les ongles, faire les cent pas, taper du pied, bouger sans arrêt)
- s'adonner de manière excessive aux jeux de hasard ou faire des achats impulsifs

**Questions à poser pour évaluer le stress**

1. Comment savez-vous que vous êtes stressé?
2. Physiquement, à quel endroit ressentez-vous le stress?
3. Que remarquez-vous sur les plans physique, intellectuel et affectif quand vous êtes dans une situation difficile?
4. Qu'est-ce que les autres remarquent chez vous quand vous êtes stressé?
5. Comment vous comportez-vous quand vous vous sentez stressé?
6. Quelles sont vos réactions négatives ou proactives au stress?
7. Comment faites-vous actuellement pour vivre le stress?
8. Vous arrive-t-il :
  - de regretter de vous fâcher ou de vous emporter à l'égard d'autrui?
  - d'avoir l'impression que vos émotions vous nuisent?

- 
- de consommer de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues pour supporter le stress (substances sur ordonnance, substances en vente libre ou substances illégales)?
  - d'avoir des problèmes de sommeil (dormir trop ou ne pas avoir un sommeil réparateur)?
  - d'avoir l'impression que les choses vous dépassent ou de vous sentir désemparé?
  - de rire ou de sourire moins que d'habitude?
  - de crier, de pleurer ou de rester à l'écart souvent?
  - de vous sentir triste, déçu ou inquiet?
  - de trop manger ou de ne pas manger assez quand vous êtes stressé?
  - de sentir que vous n'êtes pas maître de votre vie?
  - d'avoir du mal à laisser aller les choses qui vous dérangent?
  - de vous blâmer ou de penser que tout va de travers?

## Les stratégies de gestion du stress

*Voici 25 stratégies qui aident à gérer le stress :*

1. **Acceptez les choses comme elles sont :** Cette stratégie évite d'enclencher une litanie de « j'aurais donc dû » susceptible d'engendrer du stress. Elle aide aussi à résoudre les problèmes. On voit ce qui arrive vraiment au lieu de ce qu'on aurait voulu ou de ce qu'on craint qu'il arrive.
2. **Planifiez de rester calme :** Respirez profondément en vous imaginant gérer une situation de stress habituelle d'une manière détendue.
3. **Maîtrisez vos réactions corporelles au stress :** Apprenez à reconnaître les tensions et à les apaiser. Utilisez le yoga, la méditation et des techniques de respiration pour calmer votre corps et votre esprit. Écoutez des CD de relaxation, des relaxations dirigées ou des imageries mentales dirigées ou faites vos propres enregistrements. Consultez sur le sujet la partie *Soulager le stress* du présent guide.
4. **Mangez des aliments sains :** Observez ce que vous mangez pendant trois jours. Lisez le Guide alimentaire canadien en ce qui a trait aux aliments sains. Comparez ce qui est recommandé et ce que vous mangez, puis décidez des changements que vous souhaitez apporter.

- 
5. Apprenez des techniques de réduction du stress : Renseignez-vous sur la relaxation consciente, les techniques de respiration, l'imagerie mentale, les exercices physiques (p. ex., la visualisation du corps, la relaxation musculaire progressive et la relaxation cou-épaules). Consultez sur le sujet la partie Soulager le stress du présent guide.
  6. Dansez, courez, sautez, marchez : La pratique fréquente d'activités physiques relâche des endorphines, les hormones du bien-être. Faites ensuite des étirements pour éliminer les tensions.
  7. Mettez de la musique : Écoutez de la musique peut vous apaiser et vous détendre. Chanter peut vraiment vous donner de l'entrain! La douche et la voiture sont des bons endroits pour chanter pour ceux et celles qui craignent de déranger les autres.
  8. Ayez un passe-temps : Que ce soit le jardinage, la philatélie, la lecture, la cuisine ou toute activité physique, les passe-temps enrichissent la vie et procurent un moment de détente.
  9. Ayez recours à l'humour : Égayez une situation stressante. Regardez un film drôle, lisez un livre humoristique ou rigolez avec des amis.
  10. Passez du temps dans la nature : Des recherches montrent que même regarder un jardin par la fenêtre ou une photo d'un lieu naturel peut réduire le stress. S'il vous est possible de vous promener dans la nature, c'est encore mieux. Il n'est pas nécessaire d'aller en forêt, une ballade le long d'une rue bordée d'arbres ou dans un parc fait l'affaire.
  11. Raisonner-vous : Dites-vous de ne pas monter sur vos grands chevaux et de ne pas vous en faire avec la situation. Dites-vous de vous calmer, de vous détendre et de lâcher prise. Repoussez toute pensée négative.
  12. Dites ce que vous pensez : Garder sa frustration et sa colère à l'intérieur est très stressant pour le corps. Pensez à vous inscrire à un cours d'assertivité si vous avez du mal à dire ce que vous pensez.
  13. Essayez l'aromathérapie : Quelques bouffées de parfum comme les parfums de lavande, de rose ou de pomme verte aident à réduire les tensions et à donner un sentiment de calme.
  14. Prenez une tisane chaude : La camomille ou la menthe sont particulièrement calmantes.
  15. Renoncez à l'idée d'une vie parfaite : Les choses n'iront pas toujours à la perfection, malgré tous vos efforts.

- 
16. Trouvez du temps pour jouer : Bien des adultes ne savent plus jouer. Le jeu se définit comme un engagement actif dans la pratique d'une activité que vous aimez. Le jeu n'est pas réservé aux enfants.
  17. Réservez du temps aux amis : Organisez-vous pour passer du temps avec vos amis de longue date et pour vous faire de nouveaux amis.
  18. Parlez à un thérapeute, à un psychologue ou à un conseiller spirituel : Une thérapie par la parole peut vous aider à retrouver un sentiment de maîtrise de la situation lorsque vous vous sentez dépassé.
  19. Laissez votre côté créatif s'exprimer : Il existe de nombreuses façons artistiques de chasser le cafard - par exemple, la peinture, le dessin, le collage, la photographie ou la poterie. L'important est d'extérioriser les pensées et les sentiments qui vous causent du stress.
  20. Écrivez quotidiennement vos pensées et vos sentiments dans un journal : L'écriture d'un journal permet entre autres de réduire les niveaux d'hormones de stress et le nombre de journées de maladie, de stimuler le système immunitaire et d'augmenter la capacité de composer avec l'adversité ou le changement.
  21. Modifiez votre environnement : Diminuez l'intensité des lampes, mettez de la musique douce et ouvrez les rideaux pour laisser entrer les rayons du soleil.
  22. Prenez de courtes pauses : Fermez les yeux et prenez trois grandes respirations en vous imaginant dans un lieu paisible, par exemple, dans un jardin, dans un champ de fleurs sauvages ou sur une plage.
  23. Prévoyez les changements : Accepter le caractère inévitable du changement aide à faire preuve de souplesse (et à être moins stressé) lorsqu'on est au coeur de l'action.
  24. Prenez un bain calmant : Selon des études, un bain calmant ou neutre, à savoir, un bain d'eau à la température du corps, aide à soulager les tensions. En cas de douleurs ou de raideurs musculaires, les experts recommandent une eau chaude, sans être brûlante. Vous devriez entrer facilement dans l'eau.
  25. Souriez : Des recherches montrent un lien important entre l'expression faciale et les émotions.

*(Note : « Les stratégies de gestion du stress » sont inspirées d'un ouvrage de Pearson (2008).)*





## La santé mentale

Le stress a un effet profond sur la santé mentale. Une bonne santé mentale protège des effets néfastes du stress.

### **Qu'est-ce que la santé mentale?**

Nombreux sont ceux et celles qui confondent les termes santé mentale et maladie mentale. On pense souvent que la santé mentale est simplement l'absence de maladie mentale. La santé mentale est la présence d'un sentiment de bien-être fondé sur la certitude de pouvoir affronter les difficultés de la vie et d'un sentiment de satisfaction de la vie. La santé mentale concerne la capacité à profiter de la vie, à faire face aux défis et aux différentes situations et à créer des liens positifs et significatifs avec les autres. La santé mentale implique aussi un équilibre entre les divers aspects de la vie, à savoir, les aspects sociaux, physiques, spirituels et émotionnels. Une bonne santé mentale est essentielle à une bonne santé et à une bonne qualité de vie.

### **Y a-t-il différents degrés de santé mentale?**

L'état de santé mentale peut aller de « florissant » (bon) à « languissant » (faible). Malheureusement, beaucoup de personnes ont une santé mentale languissante, ce qui signifie qu'elles présentent uniquement quelques éléments d'une bonne santé mentale et se contentent de leur état comme s'il s'agissait d'un état normal. Il est possible d'avoir une faible santé mentale sans pour autant avoir une maladie mentale, et les personnes qui ont une maladie mentale peuvent aussi avoir une bonne santé mentale.

Toutefois, santé mentale languissante ou maladie mentale, personne ne doit se contenter d'une faible santé mentale. Si nous connaissons nos forces et travaillons nos points faibles, nous pouvons aspirer à une bonne santé mentale au lieu de nous en tenir au minimum. Chacun d'entre nous a le potentiel nécessaire pour bien profiter de la vie.

---

## Atteindre une bonne santé mentale

Améliorer sa santé mentale est à la portée de chacun, tout comme l'est la mise en forme physique. Nous pouvons adopter de bonnes habitudes de santé mentale et développer nos forces et nos stratégies d'adaptation. Il est possible de bâtir une bonne santé mentale, pas à pas.

## La connaissance de soi et des signes d'une bonne santé mentale

Vous trouverez ci-après une liste de facteurs qui contribuent à une bonne santé mentale. En prenant le temps de réfléchir aux différents aspects de votre vie, vous améliorerez votre connaissance de vous-même et mettrez le doigt sur les aspects que vous aimeriez peut-être examiner de plus près pour mieux profiter de la vie et augmenter votre sentiment de bien-être. Personne ne se sent heureux et satisfait en tout temps et chacun a la possibilité d'apprendre et de se développer. Atteindre une bonne santé mentale demande une démarche de longue haleine. Vous pouvez commencer par vous poser quelques questions simples afin de mieux connaître vos forces et les aspects de votre vie que vous aimeriez améliorer. Le questionnement personnel et l'exploration des différentes parties de soi ne visent pas à trouver ce qui ne va pas, mais plutôt à découvrir et à libérer son plein potentiel et à apprendre à profiter de la vie le plus possible.

### *Les facteurs qui contribuent au bien-être sont, entre autres :*

1. Les émotions : En général, suis-je heureux et ai-je envie de vivre? Est-ce que je souris beaucoup? Suis-je en mesure de tolérer et de gérer les émotions difficiles comme la colère, la peur, l'anxiété et la tristesse?
2. L'acceptation de soi : Est-ce que j'aime qui je suis et ce que je suis? Suis-je capable d'admettre les parties positives et négatives de moi-même?
3. La croissance personnelle : Suis-je conscient de mon potentiel et ai-je le sentiment de continuer à m'améliorer? Suis-je ouvert aux expériences nouvelles et au changement?
4. Avoir un but dans la vie : Ma vie est-elle orientée vers un objectif? A-t-elle un sens?
5. La maîtrise de l'environnement : Est-ce que je réponds à mes besoins de manière positive, constructive et non violente?

- 
6. L'autonomie : Vis-je selon mes propres normes et valeurs? Quelles sont les croyances personnelles qui me guident? Est-ce que j'accepte sans me questionner ce que les autres me disent ou j'y réfléchis? Est-ce que je me sens à l'aise de poser des questions aux autres et d'avoir une opinion divergente en restant respectueux? Suis-je conscient de mes propres besoins et capable de les communiquer aux autres?
  7. Les relations positives avec autrui : Ai-je des relations personnelles chaleureuses, significatives et fondées sur la confiance?
  8. L'acceptation sociale : Suis-je positif envers les autres et capable d'accepter leurs différences? Est-ce que je fais confiance aux autres?
  9. L'attitude envers autrui : Est-ce que je crois que les personnes et la société en général ont un potentiel et peuvent s'améliorer?
  10. La contribution sociale : Mes actions quotidiennes sont-elles utiles et valorisées par les autres et par moi-même?
  11. L'intérêt envers les autres : Est-ce que les personnes, la société et le monde qui m'entourent m'intéressent? Ai-je à coeur le bien-être des autres?
  12. Le sentiment d'appartenance : Ai-je le sentiment d'appartenir à mon entourage et d'être soutenu et encouragé?
  13. La qualité de vie : En général, suis-je amplement satisfait de ma vie?

Les questions précédentes sont des questions pratiques qui visent à faire réfléchir et à susciter la discussion au sujet d'une bonne santé mentale. La parole et l'écoute sont toujours des outils fondamentaux de la croissance personnelle; elles permettent à la plupart d'entre nous d'apprendre. Abordez les questions avec des amis et des proches de confiance et n'oubliez pas que vous pouvez faire appel à votre médecin, à votre conseiller spirituel ou à d'autres fournisseurs de soins de santé comme les professionnels de la santé mentale.

*(Note : La partie sur la santé mentale est inspirée du travail de Corey Keyes (2007).)*

## **Connaître les sources de force**

Nous pouvons tirer des forces de diverses sources - tant de sources intérieures (comme ce que nous faisons pour gérer les hauts et les bas de la vie) que de sources extérieures. Voici quelques exemples de sources :

- La famille
- Les amis

- 
- Les mentors - les personnes qui nous orientent, nous instruisent et nous mettent à l'épreuve
  - Les activités saines - les loisirs et les activités artistiques, les sports, l'exercice physique, la lecture et les activités distrayantes et divertissantes
  - La spiritualité - la foi et les qualités qui donnent un sens, un objectif, la façon dont nous vivons notre lien avec les autres, la nature, la Terre et le monde qui nous entoure
  - La santé mentale - faire tous les jours quelque chose que nous aimons et qui nous fait sentir bien par rapport à notre journée et à nous-mêmes, gérer notre stress, être attentif aux moments de la journée où nous nous sentons bien, pas seulement aux moments où nous nous sentons mal
  - Les services d'aide et les services de santé
  - La générosité - donner à notre milieu, nous intéresser aux autres et les aider, faire du bénévolat

Examinez la liste précédente et déterminez vos sources de force à l'heure actuelle.

Quelles sources aimeriez-vous développer ou examiner de plus près?

Au cours de la dernière ou des deux dernières années, y a-t-il une source en particulier que vous avez exploitée?

*(Note : La partie « Connaître les sources de force » est inspirée du site Web Sources of Strength ([www.sourcesofstrength.org](http://www.sourcesofstrength.org)))*

Des chercheurs du Royaume-Uni ont défini cinq principales stratégies qui favorisent la santé mentale et qui peuvent être des sources de force :

1. Donner - aider les autres, faire du bénévolat, rendre service à la société
2. Continuer à apprendre - apprendre et essayer de nouvelles choses, trouver un mentor (une personne qui vous stimule de manière positive), étudier la vie
3. Être actif - être actif physiquement et mentalement, faire de l'exercice, bouger
4. Être attentif - être curieux et garder un œil neuf sur les choses, observer le monde extérieur
5. Créer des liens - créer des liens avec les autres, cultiver et entretenir les relations, s'engager dans son milieu, se connaître soi-même, porter attention à ses propres besoins, désirs, sentiments et expériences



## Soulager le stress

### **La pleine conscience**

Être pleinement conscient signifie être attentif et sensible à soi-même et au monde, sans porter de jugement. La pleine conscience est un état dans lequel la personne accroît sa présence dans sa propre vie et vit le moment présent.

La méditation, une méthode de développement de la pleine conscience, aide particulièrement à réduire le stress, l'anxiété, la dépression et toute émotion négative, et améliore par conséquent la santé mentale. Plutôt que de nous en faire avec l'avenir ou de ressasser le passé, la méditation permet de centrer notre attention sur le moment présent. La méditation en pleine conscience ne revient pas à se couper du monde. Il s'agit plutôt d'une méthode qui permet à la personne d'observer ses pensées, ses émotions et ses sensations physiques sans porter de jugement. C'est l'absence de jugement qui permet de promouvoir des attitudes d'ouverture et une attitude globale de douceur et de sollicitude envers soi-même et envers les autres. Heureusement, la pleine conscience n'a pas à s'acquérir. Elle est déjà en chacun de nous - c'est une profonde ressource intérieure que nous possédons et qui attend patiemment d'être acceptée et utilisée au service de l'apprentissage, de la croissance et de la guérison.

### ***Comment développer sa pleine conscience***

Avez-vous déjà commencé à manger un cornet de crème glacée, pris une ou deux léchées, puis constaté que vous n'aviez qu'une serviette de papier collante dans la main? Ou vous est-il arrivé d'aller quelque part, puis, une fois à destination, de vous rendre compte que vous n'avez remarqué rien ni personne pendant tout le trajet? Cela vous est sûrement arrivé. Cela arrive à tous. Ce sont des exemples courants d'absence de conscience, de moment où nous « sommes sur le pilote automatique ».

Nous prenons tous des habitudes psychologiques et physiques qui entraînent des moments d'inattention - c'est-à-dire, des moments où nous ne sommes pas présents dans notre propre vie. Les conséquences de cet état d'inattention coûtent

---

parfois très cher : nous pouvons manquer des informations ou des messages importants sur notre vie, sur nos relations et, chose importante, sur notre santé.

Souvent, nos réactions aux situations stressantes dans lesquelles nous nous trouvons sont issues de nos habitudes (elles se produisent essentiellement de façon non consciente) jusqu'à ce que, en raison de troubles physiques, émotionnels ou psychologiques, nous ne puissions plus passer outre. Les réactions en question comprennent des tensions corporelles, des états de souffrance émotionnelle, des attaques de panique, des états dépressifs, des monologues intérieurs négatifs, la préparation de listes de manière obsessionnelle ou une autocritique intense, voire même nocive.

Un antidote important à la tendance à « être sur le pilote automatique » est d'exercer sa pleine conscience - c'est-à-dire, d'être très attentif et de l'être d'une manière particulière. Nous avons tous la capacité d'être pleinement conscients : c'est la qualité de la conscience qui nous permet d'apprécier ce que comporte le moment présent. Nous savons ce qui se passe à l'extérieur de nous et aussi ce qui se passe à l'intérieur de nous. Quelle que soit notre expérience de la vie au moyen des sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goûter, le toucher et même l'esprit), la pleine conscience nous permet de savoir ce que, en ce moment même, nous voyons, entendons, sentons, goûtons, ressentons ou même pensons.

Il nous est possible de développer notre pleine conscience et d'accroître notre présence. Il suffit de centrer notre attention sur le moment présent et de nous permettre d'être en contact avec la situation, de rester sensible à ce qui est, d'être attentif sans tenter de changer quoi que ce soit, de nous permettre d'être conscients de plus en plus profondément et complètement de ce que nous sentons, d'être présents dans ce que nous vivons et de conserver la qualité d'être, ou d'être conscients, à chacun des moments de notre vie.

De plus, dans la mesure où nous nous exerçons à « être », tout simplement, et à devenir de plus en plus présents dans notre vie et conscients d'elle, ce que nous en faisons sera plus éclairé et approprié et moins ancré dans nos réactions et notre inattention habituelles.

Constatez vous-même comment vous vous sentez lorsque vous portez attention au moment présent et le vivez pleinement, particulièrement ce qui se passe dans votre corps, votre cœur et votre esprit. Voici quelques façons d'en faire l'expérience : commencer une rencontre en gardant deux minutes de silence et d'attention à votre respiration; prendre quelques respirations en pleine conscience avant d'entrer dans le bureau de quelqu'un ou vous concentrer sur votre respiration avant de commencer vos exercices habituels. Au milieu d'une situation ou d'une activité courante comme laver la vaisselle, prendre un repas, promener le chien ou accomplir une

---

tâche quelconque, portez attention à votre respiration ou aux sensations qui surgissent en vous. Ou encore, pendant une période d'attente, entre deux activités prévues à votre horaire, par exemple, dirigez doucement votre attention sur votre respiration. Vous pouvez aussi centrer votre attention sur ce que vous entendez, sentez, voyez ou même pensez lorsque vous êtes arrêté à un feu rouge ou attendez quelqu'un, ou dans la file à un arrêt d'autobus ou au supermarché.

Dans la plupart des situations que nous venons d'énoncer, utilisez la respiration comme point d'ancrage de votre conscience du moment présent. Prenez le temps de sentir l'air entrer et sortir ainsi que la pause entre l'inspiration et l'expiration. Essayez de ne pas contrôler votre respiration, de simplement la laisser aller et venir. Centrez-vous, le plus possible, complètement et sans interruption, sur la sensation directe de respiration.

Après un moment, si vous le désirez, lorsque vous avez pris conscience de la sensation de la respiration, vous pouvez tenter de percevoir toutes vos sensations corporelles en plus de la respiration. Encore ici, ne tentez pas d'influencer quoi que ce soit, mais seulement de sentir et d'être conscient de l'évolution des sensations de votre corps.

Puis, après un certain temps, si vous le désirez, vous pouvez élargir le champ de votre attention à tout ce qui vous entoure. Cela signifie être attentif à tout ce que vous entendez, voyez, goûtez, sentez, touchez ou même pensez. Exercez-vous simplement à vivre les expériences sensorielles du moment, à vous donner le temps de vous sentir vivre.

Toutes les fois que vous vous sentez perdu, confus ou frustré, recentrez le champ de votre attention sur votre respiration. Il se peut que vous deviez le faire souvent. C'est normal. Vous pouvez aussi préférer vous concentrer principalement sur la respiration, surtout si vous êtes débutant en méditation. C'est normal aussi. L'important, c'est la qualité de votre conscience du moment. Un instant de pleine conscience, même une seule respiration pendant laquelle vous êtes vraiment présent, peut être très profond. Voyez par vous-même!

Vous pouvez utiliser en tout temps la méthode de développement de la pleine conscience que nous venons de décrire. Allez-y une respiration à la fois. Si vous le désirez, vous pouvez aussi en faire une séance de méditation « formelle » en vous retirant pendant un certain temps, de quelques minutes jusqu'à une heure ou même plus. Assurez-vous alors d'avoir un moment libre, sans distraction, afin de pouvoir consacrer toute votre attention à être simplement présent. Au fil du temps, vous constaterez peut-être que les séances de méditation « formelles » vous aident et renforcent votre capacité à être conscient de manière « informelle » à différents moments de la journée, dans diverses situations.

---

### ***Voici cinq conseils pratiques pour exercer votre pleine conscience :***

1. Attendez-vous à ce que votre esprit vagabonde. Soyez tolérant et patient envers vous-même lorsque cela se produit et recentrez doucement votre attention sur la sensation de respiration.
2. Remarquez toute tendance à « être dur envers vous-même », à vous sentir frustré ou à penser que vous ne réussissez pas. Considérez les pensées de jugement comme de simples pensées, puis recentrez doucement votre attention sur la respiration.
3. Attendez-vous à ressentir un sentiment de détente, surtout si vous vous exercez pendant un certain temps, ne serait-ce que quelques respirations. La sensation de détente est une alliée. Elle aide à être présent et pleinement conscient. Toutefois, elle n'est pas en soi l'objet de l'exercice! Le but ici est plutôt d'être présent, attentif au moment présent.
4. Au fil des exercices, attendez-vous à devenir de plus en plus conscient. Vous remarquerez plus de choses qu'avant, y compris des choses douloureuses. Cela signifie en fait que vous progressez. Ce n'est pas que vous faites mal l'exercice, c'est plutôt le contraire. Vous augmentez votre conscience de tout ce qui vous entoure. Quand vous commencez à percevoir des choses douloureuses, essayez de vous imprégner de compassion et de gentillesse, et continuez d'être conscient et sincère devant l'expérience que vous vivez. En vous exerçant à rester présent et à ne pas fuir la souffrance dans votre vie, vous pouvez apprendre à rester ouvert à toutes les possibilités des différentes situations. En étant conscients de nos souffrances et en les affrontant, nous améliorons nos chances d'en guérir et d'en sortir grandis. La conscience nous donne une façon d'être présents dans les situations où nous ne pouvons échapper à la souffrance. Nous pouvons constater que la qualité de la pleine conscience n'est ni détruite ni altérée par le contact avec la souffrance, qu'elle nous permet de vivre la souffrance complètement et pleinement comme toute autre expérience.
5. Gardez-vous d'essayer trop fort. Ne forcez pas les choses à se produire et n'essayez pas de vous mettre dans un état spécial ou de ressentir des effets particuliers! Tout simplement, détendez-vous et soyez le plus attentif possible à ce qui crée le moment, quelle qu'en soit la forme. Donnez-vous la chance de vivre la vie au fur et à mesure qu'elle se déroule, en y portant une attention sincère et empathique.

*(Note : La partie « Comment développer sa pleine conscience » est inspirée des travaux de Jeffrey Brantley, médecin. Jeffrey Brantley est chercheur au département de psychiatrie à l'université Duke et fondateur et directeur du programme de réduction du stress par la pleine conscience au Center for Integrative Medicine de la même université.)*

---

## *Méthode d'exercice de pleine conscience*

1. Pour pratiquer la méditation à la maison, choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Trouvez une place où vous asseoir confortablement. Restez à la fois droit et détendu, les pieds à plat sur le sol, les mains sur les cuisses, en vous assurant de ne pas être crispé. Il est important d'avoir une bonne posture, de ne pas avoir le dos rond. Si vous préférez, vous pouvez aussi vous asseoir les jambes croisées sur un coussin au sol. Fermez ensuite les yeux.
2. Vous devriez vous sentir à l'aise, mais pas au point de vous endormir. Pendant un exercice de pleine conscience, il est important de rester éveillé.
3. Centrez-vous sur votre respiration.
4. Dirigez toute votre attention sur votre respiration. Prenez conscience des sensations dans les narines pendant que vous inspirez. Portez simplement attention à la sensation de respiration, à l'air qui entre et qui sort.

N'essayez pas d'influencer ni de mesurer votre respiration, respirez naturellement. Laissez-vous émerveiller par la qualité et la précision des sensations intérieures auxquelles vous ne faites généralement pas attention. Observez avec étonnement la profondeur de la sensation de l'air qui entre en vous. Prenez simplement le temps de sentir l'air entrer et sortir. Fixez votre esprit sur votre respiration; ne faites qu'un avec elle.

5. Il est normal que des pensées vous viennent en tête; votre esprit ne sera pas tout à fait dégagé. Examinez la nature de vos pensées, comme si elles étaient d'étranges créatures qui se promènent devant vous. Quand des pensées vous passent par la tête, laissez-les passer et souhaitez-leur bonne route. Ne les retenez pas. Remarquez simplement qu'elles sont là et recentrez votre attention sur votre respiration.
6. Traitez chacune de vos pensées comme un invité. Lorsque des pensées ou des sentiments surgissent, observez-les simplement, constatez leur présence. Il n'est pas nécessaire de les interpréter ni de les utiliser. Vous vous demanderez peut-être d'où ils viennent, pourquoi ils font surface maintenant et leur raison d'être. Observez-les comme des bijoux précieux, tournez-les dans un sens puis dans l'autre. Si vous vous sentez emporté par une pensée, laissez-la aller et centrez-vous de nouveau sur votre respiration. Servez-vous de votre respiration comme d'un point d'ancrage de votre pleine conscience.
7. Poursuivez l'exercice aussi longtemps que vous le pouvez. Restez centré sur votre respiration. Tentez de faire le vide dans votre esprit pendant cinq minutes. En vous exerçant, vous réussirez à le faire pendant une vingtaine de minutes et plus.

- 
8. Remarquez les pensées répétitives. Avec le temps, vous finirez par constater que certaines de vos pensées se répètent, encore et encore, même pendant vos moments de calme. Sachez les reconnaître et les laisser passer, en redirigeant votre attention sur votre respiration.

***Après votre méditation, posez-vous les questions suivantes :***

1. Comment cela s'est-il passé?
2. Avez-vous réussi à garder votre attention sur votre point d'ancrage?
3. Avez-vous senti votre respiration?
4. Où l'avez-vous sentie?
5. Quelles ont été vos sensations?
6. Avez-vous expérimenté le vagabondage de votre esprit? C'est un phénomène persistant, n'est-ce pas?
7. Voyez-vous comment le vagabondage de votre esprit peut vous causer des problèmes lorsque vous ne vous rendez pas compte de la direction qu'il prend?
8. Avez-vous observé des pensées récurrentes, et ce, sans porter de jugement?
9. Avez-vous pu ramener votre attention à votre point d'ancrage toutes les fois que votre esprit commençait à vagabonder? Ça prend une grande maîtrise, n'est-ce pas?

***Dix façons simples de développer votre pleine conscience au quotidien***

1. Lorsque vous vous réveillez le matin, centrez votre attention sur votre respiration. Au lieu de laisser votre esprit s'emballer sur la veille ou le lendemain, prenez des respirations en pleine conscience. Centrez-vous sur votre respiration et ressentez ses effets dans tout votre corps.
2. Au lieu de vous lancer dans vos activités quotidiennes, prenez votre temps et prenez plaisir à quelque chose qui est propre au matin - une fleur qui vient d'éclorre, le chant des oiseaux, le vent dans les arbres.
3. Sur le chemin du travail ou de l'école, portez attention à votre façon de marcher, de conduire ou d'utiliser les transports en commun. Prenez de grandes respirations, en vous détendant de la tête aux pieds.
4. Lorsque vous êtes à un feu rouge, soyez attentif à votre respiration et admirez le paysage.

- 
5. Une fois arrivé à destination, prenez quelques instants pour vous orienter. Respirez consciemment et calmement, détendez-vous physiquement et commencez vos activités.
  6. Lorsque vous êtes assis à votre table de travail ou devant votre écran d'ordinateur, soyez attentif aux signes subtils de tensions physiques et prenez une pause ou promenez-vous un peu.
  7. Utilisez les événements répétitifs de la journée (la sonnerie du téléphone, le timbre de la porte, des pas le long d'un couloir) comme des signaux qui indiquent le moment de prendre une minipause.
  8. Marchez en pleine conscience vers votre voiture ou l'autobus. Voyez-vous et aimez-vous quelque chose de nouveau dans l'environnement? Arrivez-vous à profiter de la promenade sans vous hâter?
  9. Au retour à la maison, réintégrez de manière consciente votre milieu de vie. Si possible, après avoir salué la famille ou les personnes qui vivent avec vous, retirez-vous quelques minutes pour faciliter la transition.
  10. Quand vous allez dormir, ne pensez plus à la journée ni au lendemain. Respirez lentement et profondément, en pleine conscience.

En mettant en pratique les principaux éléments de la pleine conscience, en étant conscient de votre respiration et en vous centrant sur l'activité du moment, vous serez en mesure de vivre chaque moment aussi pleinement que possible.

## Les exercices antistress

Il existe de nombreuses techniques différentes fondées sur la pleine conscience qui sont susceptibles d'aider à soulager le stress. Les techniques qui suivent sont des exercices antistress et d'autres exercices de méditation qui pourraient vous être utiles. Nous vous encourageons à les essayer et à déterminer ceux qui vous conviennent le mieux. De plus, un grand nombre de sites Web offrent des enregistrements audio et vidéo qui vous guident dans la réalisation d'exercices de méditation et de réduction du stress. En voici quelques-uns :

- [www.mindful.org](http://www.mindful.org) (en anglais seulement)
- [www.mindfulcompassion.org](http://www.mindfulcompassion.org) (en anglais seulement)
- [www.mindful-solutions.com](http://www.mindful-solutions.com) (en anglais seulement)
- [www.quietmind.com](http://www.quietmind.com) (en anglais seulement)

---

## La relaxation express

Les mini-exercices de relaxation aident à réduire l'anxiété et les tensions immédiatement. Vous pouvez les exécuter les yeux ouverts ou fermés, n'importe où, n'importe quand, et personne ne s'en rendra compte.

***De bons moments pour faire les mini-exercices de relaxation sont, par exemple, lorsque :***

- vous êtes pris dans un bouchon de circulation
- vous patientez au téléphone
- vous attendez chez le médecin
- vous êtes contrarié par ce qu'une personne vous dit
- vous attendez un appel
- vous êtes assis dans un fauteuil chez le dentiste
- vous vous sentez dépassé par ce que vous devez faire à court terme
- vous attendez dans une file
- vous ressentez de la souffrance

La méthode de base d'un mini-exercice de relaxation est plutôt simple : Mettez les mains juste au-dessous du nombril. Prenez une grande respiration en faisant entrer l'air par le nez et en le faisant sortir par la bouche. Vous devriez sentir votre estomac se soulever d'environ deux centimètres (un pouce) lorsque vous inspirez et redescendre aussi d'environ deux centimètres (un pouce) lorsque vous expirez. Si cela vous est difficile, couchez-vous sur le dos ou sur le ventre, selon la façon dont vous percevez le mieux votre respiration. Il est important de détendre les muscles de votre estomac.

***Voici quelques variations :***

### **Mini-Version 1**

Comptez très lentement à rebours de 10 à zéro, un chiffre par respiration. À la première respiration, dites-vous le chiffre 10, puis à la respiration suivante, dites-vous le chiffre 9, et ainsi de suite. Si vous vous sentez faible ou étourdi, ralentissez le décompte. Quand vous arrivez à zéro, demandez-vous comment vous vous sentez. Si vous vous sentez mieux, c'est super! Sinon, essayez encore.

### **Mini-Version 2**

En inspirant, comptez très lentement jusqu'à quatre. En expirant, comptez à rebours jusqu'à un. Donc, en inspirant, dites-vous un, deux, trois, quatre. En expirant, dites-vous quatre, trois, deux, un. Faites-le plusieurs fois.

---

### **Mini-Version 3**

Après chaque inspiration, prenez une pause de quelques secondes. Après avoir expiré, prenez encore une pause de quelques secondes. Faites-le pendant plusieurs respirations.

## **Se détendre physiquement au travail**

Une des questions les plus fréquentes sur le stress est la suivante : « Que puis-je faire pour me détresser pendant une journée très chargée? » Heureusement, vous pouvez faire quelque chose pour soulager vos tensions et raideurs ou simplement recentrer votre esprit.

Les exercices physiques suivants se prêtent bien à un milieu de travail de bureau. Tout ce qu'il faut faire est s'asseoir sur une chaise ou un fauteuil, les pieds à plat au sol. Vous pouvez augmenter le nombre de répétitions à mesure que votre corps acquiert force et souplesse. Prenez quelques minutes à la fin de l'exercice pour rester assis confortablement, en prenant conscience de votre respiration et en relâchant des tensions à chacune de vos expirations. Ensuite, vous vous sentirez mieux et détendu, prêt à reprendre le travail.

*Voici quelques exercices de relaxation adaptés au travail de bureau :*

### **Pieds et jambes**

*Les jambes allongées :*

- Pliez les orteils, puis étirez-les. Faites-le trois fois.
- Au niveau de la cheville, fléchissez (pliez), puis étirez le pied. Faites-le trois fois.
- Faites des rotations de la cheville en sens horaire, comme si vous traciez des cercles avec les orteils. Faites-le trois fois.
- Faites des rotations de la cheville en sens antihoraire. Faites-le trois fois.

### **Bras et mains**

*Les bras tendus devant vous :*

- Bougez les mains de haut en bas, en pliant les poignets. Faites-le trois fois.
- Étirez les doigts, puis fermez le poing. Répétez trois fois.
- Faites trois rotations des poignets, d'abord vers la droite, puis vers la gauche. Relâchez. Répétez trois fois.

---

## Épaules

### *En position assise ou debout :*

- Soulevez l'épaule droite vers l'oreille. En expirant, ramenez l'épaule à la position initiale. Répétez le mouvement trois fois.
- Poussez l'épaule droite vers l'avant. En expirant, ramenez-la à la position de départ. Répétez le mouvement trois fois.
- Poussez l'épaule droite vers l'arrière. En expirant, ramenez-la à la position de départ. Répétez le mouvement trois fois.
- Répétez la séquence du côté gauche.
- Haussez les deux épaules vers les oreilles, maintenez un instant, puis redescendez les épaules en expirant. Faites-le trois fois.

## Tête et cou

Tenez chacun des mouvements décrits ci-après, prenez trois respirations et détendez-vous à chacune de vos expirations, puis ramenez la tête en position initiale avant de passer au mouvement suivant.

- Amenez le menton vers la poitrine. Sentez le poids de votre tête qui entraîne un étirement du dos au niveau du cou. Tenez la position.
- Regardez le plus loin possible par-dessus l'épaule droite. Tenez la position.
- Regardez le plus loin possible par-dessus l'épaule gauche. Tenez la position.
- Amenez l'oreille droite vers l'épaule droite. Tenez la position.
- Amenez l'oreille gauche vers l'épaule gauche. Tenez la position.

## La relaxation musculaire progressive

Il est important de faire l'exercice avec mesure. Prenez garde de ne pas vous blesser en tendant les muscles. Vous ne devriez jamais ressentir une douleur intense ni fulgurante pendant l'exercice. Tendez les muscles consciemment, en douceur. Si vous avez des problèmes d'élongation musculaire, de fracture ou tout problème de santé qui contre-indique l'activité physique, consultez d'abord votre médecin.

---

La relaxation musculaire progressive est une technique efficace et très utilisée pour soulager le stress. Elle permet de réduire les tensions physiques dans tout le corps. Elle comprend un processus en deux étapes pendant lesquelles on tend et détend les différents muscles du corps. Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, la relaxation musculaire progressive aide à prendre conscience des sensations de tension et de leur contraire - la détente totale - dans les différentes parties du corps. La connaissance de ces sensations aide à détecter et à contrer les premiers signes de tension musculaire qui accompagnent le stress. Au fur et à mesure que votre corps se détend, votre esprit se détend aussi. L'ajout de profondes respirations à une relaxation musculaire progressive permet de soulager le stress encore davantage. Une fois que vous maîtrisez les exercices de tension et de relaxation de tous les groupes de muscles de votre corps, vous pouvez passer à une procédure raccourcie qui vous permet de détendre rapidement tout le corps. Le soulagement des tensions que vous portez physiquement vous aidera à ressentir un état global de détente, et votre santé physique et affective s'en trouvera améliorée.

#### ***Petit guide de la relaxation musculaire progressive :***

1. Après avoir trouvé un endroit calme et un peu de temps libre pour pratiquer la relaxation musculaire progressive, assoyez-vous ou étendez-vous confortablement. Détachez vos vêtements, enlevez vos chaussures et mettez-vous à l'aise. Prenez quelques minutes pour vous détendre, inspirez et expirez doucement, respirez profondément.
2. Commencez par contracter les muscles du visage. Grimacez en plissant le visage, fermez les yeux aussi fort que possible, serrez les dents, essayez même de bouger les oreilles. Tenez la pause et comptez jusqu'à huit en inspirant lentement. Ensuite, expirez et relâchez complètement. Laissez votre visage se détendre complètement, comme si vous dormiez. Sentez la tension quitter les muscles du visage et savourez la sensation.
3. Ensuite, tendez complètement le cou et les épaules, encore une fois en inspirant et en comptant jusqu'à huit. Puis, expirez et relaxez. Répétez l'exercice en descendant le long du corps avec les groupes musculaires suivants : la poitrine, l'abdomen, le bras droit entier, l'avant-bras droit et la main (serrer le poing), le bras gauche entier, l'avant-bras gauche et la main (encore ici, serrer le poing), les fesses, la jambe droite entière, le mollet et le pied droits, la jambe gauche entière, et le mollet et le pied gauches.
4. Pour une version raccourcie, centrez-vous sur les quatre groupes musculaires principaux suivants : le visage; le cou, les épaules et les bras; l'abdomen et la poitrine; les fesses, les jambes et les pieds. Vous pouvez utiliser la relaxation musculaire progressive pour vous détendre rapidement, en tout temps.

---

## La respiration profonde

La respiration profonde est une technique de relaxation que l'on peut apprendre par soi-même. Elle soulage des tensions physiques et dégage l'esprit, améliorant ainsi le bien-être physique et mental. Nous avons tendance à respirer peu profondément ou à retenir notre souffle quand nous sommes tendus. Parfois, nous ne nous en rendons même pas compte. Des respirations légères limitent l'entrée d'oxygène et augmente le stress corporel. Les exercices de respiration aident à réduire ce stress.

La clé de la respiration profonde est d'inspirer profondément à partir de l'abdomen, afin de remplir vos poumons le plus possible. En prenant de profondes respirations abdominales plutôt que de légères respirations de la poitrine, vous aspirerez une quantité supérieure d'oxygène. Plus vous respirerez d'oxygène, moins vous vous sentirez tendu, essoufflé et nerveux. Le type de respiration dont nous venons de parler s'appelle « respiration diaphragmatique ».

L'importance d'une bonne posture pendant les exercices de respiration (et en tout temps, soit dit en passant) est primordiale. Lorsque nous sommes assis, nous avons tendance à mal nous tenir, ce qui comprime le diaphragme et les autres organes et nous empêche de respirer profondément. Une mauvaise posture force aussi les muscles du cou et du dos. Il est recommandé de s'asseoir sur une chaise qui offre un bon soutien lombaire.

### *Voici quelques exercices de respiration profonde :*

1. Assoyez-vous confortablement, le dos droit. Placez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Inspirez par le nez. Essayez de faire en sorte que la main sur le ventre se soulève et que celle sur la poitrine reste immobile. Expirez par la bouche, en contractant les muscles abdominaux pour souffler le plus d'air possible. La main qui repose sur l'estomac devrait bouger quand vous inspirez, mais l'autre devrait rester pratiquement immobile. Continuez d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Essayez d'inspirer suffisamment d'air pour que le bas de votre ventre gonfle et se dégonfle. Comptez lentement pendant que vous expirez. Si vous avez du mal à respirer par le ventre en position assise, essayez de le faire en vous couchant sur le sol.
2. Assoyez-vous bien dans un fauteuil. Fermez les yeux. Prenez une grande respiration. Respirez encore. Placez maintenant vos mains confortablement tout en gardant les yeux fermés. Placez-les de l'une ou l'autre des trois façons suivantes :

- 
- une sur le ventre, l'autre sur la poitrine;
  - sur les genoux, paumes vers le bas;
  - croisées sur vos cuisses.
3. Assoyez-vous bien dans un fauteuil, les pieds sur le sol, les mains détendues. Inspirez lentement et profondément par le nez. Sentez votre ventre qui gonfle à mesure que vos poumons se remplissent d'air. Expirez maintenant par la bouche en comptant jusqu'à cinq. Prenez une pause. Refaites l'exercice en inspirant par le nez et en expirant par la bouche; comptez lentement jusqu'à cinq. Encore une fois, inspirez par le nez et expirez par la bouche en comptant jusqu'à cinq. Restez assis et profitez de quelques minutes de tranquillité.
  4. En vous centrant sur votre respiration, essayez de vous détendre. Concentrez-vous sur vos pieds. Portez attention à toutes vos sensations à cet endroit : sentez vos pieds et vos chaussettes dans vos chaussures, la pression de vos pieds sur le sol et toute autre sensation. Maintenant, dans une grande respiration, inspirez toutes ces sensations dans vos poumons, puis évacuez-les en expirant. Ensuite, respirez toutes les tensions dans vos jambes et hanches; prenez une grande inspiration, puis expirez toutes ces tensions. Faites la même chose avec le cou, la mâchoire, les yeux et le front. Soufflez toutes les tensions qui s'y trouvent. En prenant encore deux grandes respirations, revenez en arrière et expirez toute tension que vous pourriez encore ressentir.
  5. Assoyez-vous droit. Ne voûtez pas le dos. Expirez complètement par la bouche. Placez vos mains sur votre ventre, juste au-dessus de la taille. Inspirez lentement par le nez, en soulevant vos mains avec le ventre. Vos mains qui se soulèvent montrent que vous respirez profondément. Imaginez que vous emplissez votre corps d'air de bas en haut. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à deux, jusqu'à cinq ou aussi longtemps possible. Il est plus facile de retenir votre souffle si vous gardez le ventre gonflé. Avec lenteur et constance, expirez par la bouche et sentez vos mains qui redescendent à mesure que vous contractez votre abdomen et finissez d'expirer. L'expiration est un peu plus longue que l'inspiration. Vous pouvez aussi faire l'exercice étendu sur le dos. Les exercices de respiration profonde peuvent aider à relaxer le soir avant de dormir ou après un réveil la nuit. Il est aussi possible de faire les exercices debout (par exemple, quand vous faites la file à l'épicerie). Si vous êtes très tendu et sentez que vous tenez votre souffle, tâchez simplement d'inspirer et d'expirer lentement.

---

## L'imagerie mentale dirigée

L'imagerie mentale dirigée est une technique de relaxation simple et pratique qui aide à gérer le stress rapidement et facilement et à réduire les tensions corporelles. C'est pratiquement aussi facile que de rêver éveillé et plus vous maîtrisez la technique, plus elle vous aide à vous soulager des tensions et du stress que vous ressentez. Lorsqu'elle est utilisée comme technique de relaxation, l'imagerie mentale dirigée consiste à imaginer une scène où vous vous sentez en paix, libre de relâcher toute tension et anxiété. Choisissez la scène qui vous calme le plus, que ce soit une plage des tropiques, un lieu favori de votre enfance, le fauteuil d'un thérapeute ou un lieu paisible en forêt.

### *Voici une technique de base d'imagerie mentale :*

1. Prenez une position confortable. Si être couché risque de vous endormir, essayez de vous asseoir jambes croisées ou de vous installer en position inclinée dans un fauteuil confortable. Fermez les yeux et inspirez profondément, en tentant d'inspirer des sentiments de paix et d'expirer des sentiments de stress.
2. Lorsque vous vous sentez détendu, commencez à vous imaginer à l'endroit le plus relaxant que vous puissiez imaginer. Par exemple, vous pourriez vous imaginer en train de flotter sur des eaux fraîches et claires le long d'une plage tropicale et d'écouter une musique douce en arrière-fond. Vous pourriez aussi vous imaginer assis au bord du feu dans un chalet bordé de neige en pleine forêt, en train de siroter un chocolat chaud et de lire un bon roman, en pantoufles, blotti dans une couverture douce et moelleuse.
3. En imaginant la scène, essayez d'utiliser tous vos sens. Comment la scène se présente-t-elle? Quelles sont les odeurs qui en émanent? De quoi êtes-vous entouré? Qui est ou n'est pas avec vous? Quels sons entendez-vous? Avez-vous d'autres sensations?
4. Restez dans le lieu imaginé aussi longtemps que vous le désirez. Profitez du lieu et laissez-vous être aussi loin que possible de ce qui vous stresse. Lorsque vous êtes prêt à revenir à la réalité, comptez à rebours à partir de 10 ou de 20 et dites-vous qu'à 1, vous vous sentirez calme et détendu, comme si vous reveniez de vacances. Toutefois, vous n'aurez même pas quitté la pièce!

---

## L'automassage

Le massage permet de relaxer profondément et, à mesure que les muscles de votre corps se détendent, votre esprit surmené se détend aussi. De nombreuses techniques simples d'automassage aident à relaxer et à soulager le stress.

*En voici quelques-unes :*

### **Massage apaisant du cuir chevelu**

Placez les pouces derrière les oreilles en étirant les doigts sur le dessus de la tête. Faites bouger le cuir chevelu vers l'avant puis vers l'arrière en faisant des cercles du bout des doigts pendant 15 à 20 secondes.

### **Massage près des yeux, tout en douceur**

Fermez les yeux et placez les annulaires directement sous les sourcils, près de l'arête du nez. Augmentez la pression doucement pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez délicatement. Répétez à deux ou trois reprises.

### **Soulagement de la pression dans les sinus**

Placez le bout des doigts sur l'arête du nez. Glissez lentement les doigts vers le bas du nez et sur le haut des pommettes, puis le long des yeux vers l'extérieur du visage. Répétez de trois à quatre fois.

### **Soulagement de la tension dans les épaules**

Passez le bras devant le corps en diagonale de manière à atteindre l'épaule opposée. En effectuant des mouvements circulaires, appuyez fermement sur le muscle situé au-dessus de l'omoplate. Faites la même chose de l'autre côté.

### **Massage des pieds**

Assoyez-vous sur une chaise ou par terre. Mettez-vous à l'aise. Vous pouvez utiliser ou non de la lotion ou de l'huile. Si vous êtes assis sur une chaise, appuyez un pied sur la jambe opposée. Mettez une main sur le dessus du pied et l'autre près des orteils, puis frottez doucement des orteils vers la cheville. Faites glisser les mains vers la plante du pied et massez-en le dessous. D'une main, soutenez votre pied d'une main et, de l'autre, formez un poing. Dans un mouvement circulaire, massez le long de la plante du pied. En vous tenant le pied d'une main, massez tous les orteils un par un : pincez-les en les tordant et en les étirant doucement. Massez autour de la cheville avec le bout des doigts en remontant le long de la jambe, puis revenez en glissant vers les orteils. Terminez en massant de nouveau tout le pied. Faites la même chose à l'autre pied.

---

## Les pratiques spirituelles

Lorsque nous avons peur et sommes anxieux et stressés, notre foi et nos pratiques spirituelles peuvent être des aides puissantes. Nos pratiques spirituelles ne nous permettront pas toujours d'éviter les périodes de stress, mais elles peuvent nous aider à les traverser.

Certains d'entre nous ne sont pas conscients de leur dimension spirituelle. Nous avons presque tous recours quotidiennement à des pratiques spirituelles, sauf que nous ne le faisons pas dans un cadre particulier ou ne les considérons pas comme telles.

Certains d'entre nous ont l'habitude d'écouter de la musique, de faire une promenade, de lire des textes qui les inspirent ou d'observer les étoiles. D'autres consacrent du temps au jardinage ou à d'autres activités créatives, comme les arts plastiques, l'écriture ou la danse. D'autres encore pratiquent le yoga, la natation ou la guérison de l'énergie du corps. Toutes ces pratiques ont un potentiel qui dépasse le simple exercice physique. Elles nourrissent l'âme, reposent l'esprit et renforcent le lien que nous avons avec le monde qui nous entoure. Beaucoup de personnes qui n'assistent plus à un service religieux officiel gardent l'habitude de prier, et leur prière prend souvent la forme d'une conversation intérieure avec un être divin.

Lorsque nous ressentons les stress qui découlent de la vie et du changement, il peut être utile de découvrir ou de reprendre des pratiques spirituelles, quelles qu'elles soient. Laissons-les s'ajouter à nos forces de guérison et à notre cheminement vers la santé.



## Ressources

Crisis Line (ligne d'écoute du centre de santé communautaire Klinik) **786-8686**  
24 heures sur 24 **1-888-322-3019**

Manitoba Farm and Rural Support Services **1-866-367-3276**  
(services de soutien aux régions agricoles et rurales du Manitoba)  
(en anglais seulement) **[www.ruralstress.ca](http://www.ruralstress.ca)**

Manitoba Suicide Line (ligne sans frais d'écoute antisuicide) **1-877-435-7170**  
24 heures sur 24 (en anglais seulement) **[www.reasonstolive.ca](http://www.reasonstolive.ca)**

Réduction du stress par la pleine conscience :  
Association canadienne pour la santé mentale **[www.cmhawpg.mb.ca](http://www.cmhawpg.mb.ca)**

Klinik Community Health Centre (en anglais seulement) **[www.klinik.mb.ca](http://www.klinik.mb.ca)**

### ***Coordonnées des offices régionaux de la santé :***

#### **Office régional de la santé d'Assiniboine**

Réception des services en santé mentale : 204-571-2952

Services 24 heures sur 24 en cas de crise : 204-725-4411 ou, sans frais, 1-888-379-7699

Ligne d'écoute 24 heures sur 24 du Child and Adolescent Treatment Centre  
(centre de traitement pour enfants et adolescents) : 204-727-3445 ou sans frais,  
1-866-403-5459

#### **Office régional de la santé de Brandon**

Réception des services en santé mentale : 204-578-2400

Équipe mobile d'intervention en cas de crise et ligne d'écoute 24 heures sur 24 :  
204-725-4411 ou, sans frais, 1-888-379-7699

Ligne d'écoute 24 heures sur 24 du Child and Adolescent Treatment Centre  
(centre de traitement pour enfants et adolescents) : 204-727-3445 ou sans frais,  
1-866-403-5459

### **Office régional de la santé du Centre du Manitoba**

Réception des services en santé mentale : 1-888-310-4593 (sans frais)

Ligne d'écoute téléphonique en cas de crise de santé mentale : 1-866-588-1697 (sans frais)

Ligne d'écoute 24 heures sur 24 du Child and Adolescent Treatment Centre (centre de traitement pour enfants et adolescents) : 204-727-3445 ou sans frais, 1-866-403-5459

### **Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs**

Réception des services en santé mentale : 204-785-7752 ou, sans frais, 1-866-757-6205

Services 24 heures sur 24 en cas de crise : 1-866-427-8628 (sans frais)

### **NOR-MAN Regional Health Authority**

Réception des services en santé mentale : 204-623-9650 (The Pas)

Services en cas de crise : 204-623-6431 (The Pas)

Réception des services en santé mentale : 204-687-1350 (Flin Flon)

Services en cas de crise : 204-687-7591 (Flin Flon)

### **Association de santé du Nord-Est**

Réception des services et des demandes de soins d'urgence en santé mentale : 1-866-577-2901 (sans frais)

Services 24 heures sur 24 en cas de crise : 1-866-427-8628 (sans frais)

### **Office régional de la santé des Parcs**

Réception des services en santé mentale : 204-638-2103

Services d'intervention en cas de crise en santé mentale : 1-866-332-3030 (sans frais)

Ligne d'écoute 24 heures sur 24 du Child and Adolescent Treatment Centre (centre de traitement pour enfants et adolescents) : 204-727-3445 ou sans frais, 1-866-403-5459

### **South Eastman Health / Santé Sud-Est**

Réception des services en santé mentale : 204-346-7018

Services 24 heures sur 24 en cas de crise : 1-888-617-7715 (sans frais)

### **Office régional de la santé de Winnipeg**

Réception des services en santé mentale pour adultes : 204-940-2655

Réception des services en santé mentale pour enfants et adolescents : 204-958-9660

Services mobiles 24 heures sur 24 d'intervention en cas de crise : 204-940-1781 (adultes)

Services 24 heures sur 24 d'intervention en cas de crise pour enfants et adolescents : 204-949-4777 à Winnipeg ou, sans frais, 1-888-383-2779



## Sites Web

Voici quelques adresses de sites Web qui pourraient vous aider à réduire le stress dans votre vie.

### *Sites Web généraux*

[www.de-stress.ca](http://www.de-stress.ca)

[www.drdansiegel.com/resources/healthy\\_mind\\_platter](http://www.drdansiegel.com/resources/healthy_mind_platter) (en anglais seulement)

[www.managingstressnow.com](http://www.managingstressnow.com) (en anglais seulement)

[www.mindful.org](http://www.mindful.org) (en anglais seulement)

[www.mindfulcompassion.org](http://www.mindfulcompassion.org) (en anglais seulement)

[www.mindful-solutions.com](http://www.mindful-solutions.com) (en anglais seulement)

[www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov) (en anglais seulement)

[www.pbs.org/thisemotionallife](http://www.pbs.org/thisemotionallife) (en anglais seulement)

[www.quietmindcafe.com](http://www.quietmindcafe.com) (en anglais seulement)

[www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com) (en anglais seulement)

[www.sourcesofstrength.org](http://www.sourcesofstrength.org) (en anglais seulement)

[www.stress.org](http://www.stress.org) (en anglais seulement)

[www.stress-management-relief-tips.com](http://www.stress-management-relief-tips.com) (en anglais seulement)

[www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices](http://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices) (en anglais seulement)

[www.trauma-informed.ca](http://www.trauma-informed.ca) (en anglais seulement)

### *Enseignements traditionnels autochtones*

[www.7grandfather teachings.ca](http://www.7grandfather teachings.ca) (en anglais seulement)

[www.dancingtoeaglespiritsociety.org](http://www.dancingtoeaglespiritsociety.org) (en anglais seulement)

[www.fourdirectionsteachings.com](http://www.fourdirectionsteachings.com)



## Suggestions de lecture

Germer, Christopher.

***The Mindful Path to Self Compassion.***

Jacobs-Stewart, Thérèse.

***Paths are Made by Walking:  
Practical Steps to Attaining Serenity.***

Kabat-Zinn, Jon.

***Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, traduction de  
Full Catastrophe Living:  
Using the Wisdom of our Body and Mind  
to Face Stress, Pain and Illness.***

Maté, Gabor.

***When the Body Says No:  
The Cost of Hidden Stress.***

Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn.

***The Mindful Way Through Depression.***



## Bibliographie

Voici les ouvrages utilisés pour l'élaboration du contenu du présent guide et du site Web [www.de-stress.ca](http://www.de-stress.ca).

BAILEY, B. *Easy to Love, Difficult to Discipline: 7 Basic Skills for Turning Conflict into Cooperation*, New York, Harper Collins, 2000.

DAVIS, M., ESHELMAN, E.R., et M. MCKAY. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook - 5e édition*, Oakland (Californie), New Harbinger Publications, 2002.

EISENBURG, R. *Organize Yourself*, Hoboken (New Jersey), John Wiley & Sons, 2005.

ELLIS, A., et R.C. TAFRATE. *How to Control Your Anger Before it Controls You*, Secaucus (New Jersey), Carol Publishing Group, 1998.

GOLEMAN, D., et J. GURIN. *Mind Body Medicine: How to Use Your Mind for Better Health*, Yonkers (New York), Consumer Reports Books, 2003.

KABAT-ZINN, Jon. *Breathing Meditation - A Guided Meditation*, [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

KABAT-ZINN, Jon. *Jon Kabat-Zinn Leads a Mindfulness Session*, [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

KABAT-ZINN, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, New York, Delacorte Press, 1990.  
Traduction française parue en 2009 aux éditions De Boeck, sous le titre *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*

KABAT-ZINN, Jon. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, New York, Hyperion, 2005.

KEYES, C.L.M. « The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life », *Journal of Health and Social Behaviour*, volume 43 (juin), no 2, pages 207-222, 2002.

---

KEYES, C.L.M. « Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing A Complementary Strategy for Improving National Mental Health », *American Psychologist*, 2007.

LYMAN, F. *The Geography of Health: Nature Can Make us Well*, [www.tpl.org](http://www.tpl.org)

MARTIN, R.A. « Humour as Therapeutic Play: Stress-Moderating Effects of Sense of Humour », *Journal of Leisurability*, vol. 23, no 4, 1996.

PEARSON, J. *ResilienC*, printemps 2008

PENNEBAKER, J.W. « Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process », *Psychological Science*, vol. 8, no 3, pages 162-166, 1997.

TOLLE, E. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Navoto (California), New World Library, 1999.

SCHNALL, S., et J. LAIRD. « Keep Smiling: Enduring Effects of Facial Expression and Postures on Emotional Experience and Memory », *Cognition and Emotion*, vol. 17, no 5, pages 787-797, 2003.

SHERMAN, C. *Stress Remedies*, Emmaus (Pennsylvanie), Rodale Press, 1997.





### **Avis de non-responsabilité**

En utilisant le présent guide, vous reconnaissez et convenez que toute information qu'il contient est fournie « telle quelle ». Malgré tous nos efforts en vue de garantir l'exactitude de l'information fournie, nous n'offrons aucune garantie d'exactitude, ni expresse ni implicite. En utilisant le présent guide, vous convenez qu'il peut contenir des erreurs, et que ces erreurs, une fois connues, ne seront corrigées que dans des éditions subséquentes.

Le présent guide n'a pas pour but de remplacer et ne remplace pas les conseils, les traitements ni les services professionnels. Consultez toujours votre médecin, un professionnel ou un fournisseur de soins de santé mentale qualifié en cas de détresse psychologique importante et de réactions de stress prolongées qui nuisent à votre qualité de vie et à votre santé.



870, avenue Portage  
Winnipeg (Manitoba) R3G 0P1

Courriel : [klinic@klinik.mb](mailto:klinic@klinik.mb)  
[www.klinik.mb.ca](http://www.klinik.mb.ca)

Deuxième édition  
Juin 2011