

Je stresse : un peu, beaucoup, à la folie, pas du tout...



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.



Les manifestations du stress

Le stress fait tellement partie de notre quotidien qu'on a tendance à le banaliser et à ne pas le reconnaître. Les **manifestations du stress** représentent pourtant un signal d'alarme. Elles vous permettent de prendre conscience que vous êtes peut-être en stress. Les connaître est un moyen de mieux les repérer, pour vous ou chez les autres.

Le stress se manifeste dans le corps, dans les pensées ou dans les relations aux autres.

Quelques manifestations se retrouvent dans les différentes scènes de BD à découvrir au fil des pages. Les avez-vous repérées ? Retrouvez les réponses près de chaque BD !

Et chez vous, comment le stress se montre-t-il ?

Le stress : c'est quoi ?

Du stress, tout le monde en ressent. Dans notre vie, nous sommes régulièrement confrontés à des événements stressants. **Ils peuvent être stimulants** (organisation d'une fête), **imprévisibles** (un proche doit être hospitalisé) ou **obligatoires** (rendre sa déclaration d'impôts). Il n'y a pas de « bon stress » ou de « mauvais stress ». Il y a par contre du stress passager et du **stress permanent** : c'est ce dernier qui pose problème.

Le stress est un **ensemble de réactions naturelles de notre corps** face à une situation perçue comme inattendue, difficile ou dangereuse qui vient troubler notre équilibre : accélération du rythme cardiaque, déviation du flux sanguin vers les muscles, libération d'hormones...

Grâce à ces réactions, le corps a des ressources supplémentaires pour répondre rapidement et efficacement à la situation stressante. Par exemple, dévaler des marches à toute vitesse face à un danger, freiner rapidement devant un obstacle, trouver tous les arguments lors d'un conflit...

Une fois l'évènement réglé, le corps libère d'autres hormones qui font baisser la tension nerveuse. Vous pouvez ressentir à ce moment un état de fatigue, avant un retour progressif à l'équilibre.

Le stress : quand pose-t-il problème ?

S'il se répète trop souvent, s'il est trop intense, s'il dure trop longtemps...

Dans ce cas, l'organisme s'épuise. Des manifestations physiques, psychologiques ou relationnelles se développent sur du long terme. Même sans nouveau stress, des symptômes se font ressentir. Il est plus difficile de faire appel à nos ressources pour revenir à notre équilibre.

« Je prends sur moi,
encore une fois »



Les manifestations
du stress
c'est aussi...



« Ça ira mieux après
mes congés »

« Les autres disent
que c'est ridicule de
stresser pour ça »

« Tout le monde
subit ce stress,
c'est normal »



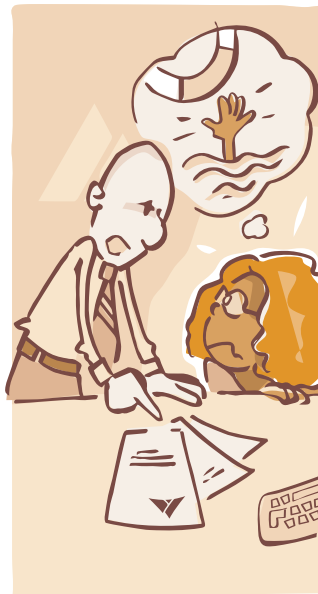
Si vous vous dites de plus en plus souvent
ce genre de phrases, alors c'est que le stress
pose ou va poser problème...

« Je peux encore puiser
dans mes ressources »



- avoir les mâchoires crispées
- se ronger les ongles
- courir dans tous les sens
- se sentir épuisé

Les manifestations du stress / c'est aussi...



- ne pas arriver à terminer ses tâches • ne pas savoir se concentrer
- fuir le travail • se dénigrer • souffrir de perte d'appétit et de troubles digestifs

Le stress : comment y faire face ?

Vous reconnaissez chez vous des signes de stress et vous voulez agir pour diminuer ce stress ?



La première étape est franchie : vous vous rendez compte de votre état de stress. Pour la suite, ayez surtout confiance en vous et en vos ressources pour trouver les solutions qui vous conviennent. Dans chaque situation, il y a des éléments que l'on peut modifier et d'autres sur lesquels on n'a pas prise. Selon ce qui vous stresse, **voyez sur quoi il est possible d'agir** : soit au niveau du stress que vous ressentez, soit sur ce qui le cause.

- Le stress peut venir d'une multitude de situations. Chacun réagit de façon personnelle face à un événement : suivant ses ressources, son histoire, sa capacité à anticiper... La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreux moyens d'agir sur le stress.
- Ne vous précipitez pas sur la première solution qui vous apparaît. Prenez le temps de comprendre votre situation. Agissez pas à pas, étape après étape. Et gardez à l'esprit que ce qui marche chez l'un ne fonctionnera peut-être pas chez l'autre.
- Vous sentez que vous n'y arriverez pas seul ? Des professionnels peuvent vous aider à identifier et agir sur ce qui cause ce stress (psychologues, coachs...). Rendez-vous sur **mc.be/psy** pour découvrir qui sont ces professionnels de l'écoute et de l'aide.
- S'il y a d'autres personnes impliquées dans la situation stressante, agissez en priorité sur ce qui vous concerne. Ensuite, quand vous aurez identifié le rôle de chacun, discutez-en avec ces personnes pour mettre en place un changement.

À la Mutualité chrétienne, vous bénéficiez d'un remboursement pour vos consultations chez un psychologue. Infos et conditions sur mc.be/psy



Agissez au quotidien sur votre stress



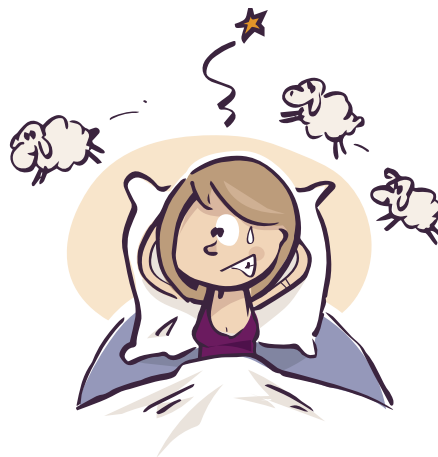
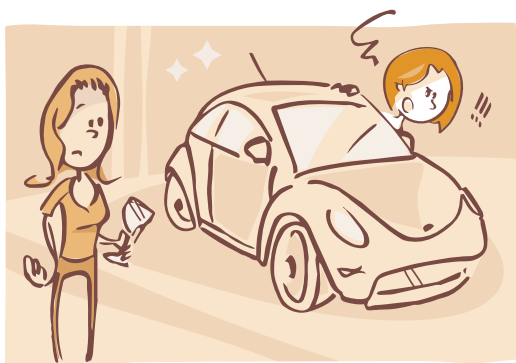
Agir sur le stress, c'est possible au travers d'**actions à mener au quotidien**. Elles se déclinent dans toutes les sphères de la vie : relations aux autres, travail, alimentation, loisirs... À vous de tester et de choisir ce qui est efficace pour vous.

- En parler à votre entourage, appeler un ami bienveillant pour une écoute réconfortante, pour partager des idées ou réfléchir à une solution.
- Réduire les « excitants » tels que café, coca, sucre. Manger suffisamment de fruits et légumes afin d'assurer un apport en nutriments essentiels à votre organisme.
- Trouver une activité qui aide à diminuer votre stress : le jardinage, le bricolage, la cuisine... sont des moyens de se décharger.

Les manifestations
du stress
c'est aussi...



- Pratiquer une activité physique ou un sport est un excellent moyen de canaliser le stress et d'évacuer les tensions accumulées à la fois dans votre corps et dans votre tête.
- Chercher de l'inspiration dans des lectures ou carnets d'exercices en version papier ou digitale (gérer son stress, pensée positive, affirmation de soi...).
- Utiliser des outils online comme les applications de méditation ou de relaxation en cas de montée de stress, ou sous forme d'un rituel anti-stress quotidien.
- Mettre en place des petits « trucs » pour faire tomber la pression lors d'un pic de stress : savourer une boisson chaude, respirer calmement, s'aérer quelques minutes, écouter une musique douce...



- se mettre en retrait, s'isoler
- être préoccupé
- culpabiliser
- se montrer agressif
- souffrir de troubles du sommeil

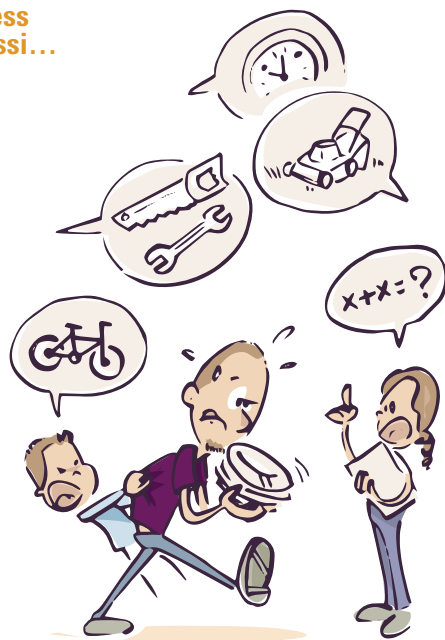
Découvrez les ressources de la Mutualité chrétienne

- Le site jepenseaussiamoi.be est dédié au bien-être et à l'équilibre psychologique : solutions bien-être, articles d'experts et témoignages. Retrouvez-y un dossier spécial et de nombreuses infos complémentaires sur le stress.
- Des ateliers et conférences qui renforcent ou développent des compétences (estime de soi, gestion des émotions, savoir dire non, désencombrement, gestion du temps...). Agenda des activités sur jepenseaussiamoi.be/activites
- La brochure « Et psy j'allais consulter ? » explique le monde des « psy » : mc.be/services-en-ligne/telecharger-publications
- Le site mc.be/votre-sante : des articles pour se sentir mieux dans son corps, sa tête et son environnement.
- Énéo, mouvement social des aînés, propose des activités bien-être et sportives pour les 50 ans et plus : eneo.be & eneosport.be
- Alteo, mouvement social des personnes malades, valides ou porteuses d'un handicap, propose des activités adaptées sur alteoasbl.be
- Le service social de la MC : gratuit et accessible à tous, il vous propose un soutien en cas de problème administratif ou financier.

Faites appel à des aides externes

- Pratiquer une méthode psycho-corporelle avec un professionnel qui vous guide (sophrologie, relaxation, pleine conscience...).
- Consulter un professionnel (un médecin, un psychologue...), il pourra vous aider à comprendre ce qui se passe et vous accompagner dans votre recherche de solution.
- Contacter un service d'écoute gratuit ou un site d'aide (télé-accueil au 107).

Les manifestations du stress / c'est aussi...



- être à fleur de peau • avoir des idées noires • souffrir de manifestations physiques (maux de dos, à la nuque) • être agressif, agacé • perdre sa patience



Réalisation : Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne
Conception graphique & illustrations : mathieu-gillet.be

Vous souhaitez nous contacter ?
Surfez sur www.mc.be/inforsante
Appelez gratuitement le 0800/10.9.8.7



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.