



LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

QUELS SONT LEURS IMPACTS
AU QUOTIDIEN?

Cahier d'exercices

Avec la participation financière de

Québec 

 **CRSNG
NSERC**

 **UDS** Université de
Sherbrooke

RioTinto

Table des matières

1. Le stress, c'est du CINÉ.....	2
1.1 Évaluation générale de situations stressantes.....	2
1.1.1 Mise en situation 1	2
1.1.2 Mise en situation 2	3
1.1.3 Mise en situation 3	4
1.2 Évaluation personnelle d'une situation stressante	6
2. Évaluer si vous êtes une personne qui a tendance à être stressée	7
3. Méditer avec Petit Bambou	10
3.1 Séance de méditation.....	10
3.2 Comment décrivez-vous votre expérience?.....	10
4. Références	11

1. Le stress, c'est du CINÉ

1.1 Évaluation générale de situations stressantes

Pour chacune des mises en situation suivantes, établissez le stressueur¹, les caractéristiques du CINÉ auquel il correspond et des solutions pour diminuer son impact.

1.1.1 Mise en situation 1

Dans le cadre d'un travail d'équipe, vos coéquipières, coéquipiers et vous éprouvez de la difficulté avec un membre de l'équipe. Il assiste rarement aux rencontres. Lorsqu'il se présente, il n'est pas impliqué et son travail est fait à la va-vite. Vous n'aviez jamais travaillé avec cette personne. Les semaines ont passé et la remise du travail est la semaine prochaine. Vous commencez sérieusement à vous inquiéter de la note que l'équipe et vous allez obtenir pour ce travail. Normalement, vous n'avez que des bonnes notes dans vos cours.

Un stressueur	
Caractéristiques	
Contrôle	
Imprévisibilité	

¹ Un stressueur est « tout ce qui provoque la production d'hormones du stress [...] » (CESH, s. d.).

Nouveauté	
Égo menacé	
Solutions	

1.1.2 Mise en situation 2

Dans le cadre de votre travail, vous avez une présentation à faire la semaine prochaine. Il s'agit d'une demande de votre patron. Vous avez déjà fait cette présentation auparavant et vous savez quoi dire. Vous n'êtes simplement pas à l'aise de parler devant plusieurs personnes. Vous avez toujours peur de faire une gaffe et que l'on rit de vous. D'aussi loin que vous vous souvenez, vous avez toujours été comme ça. Vous savez que vous aurez des problèmes de sommeil tant que cette présentation ne sera pas derrière vous.

Un stressueur

Caractéristiques	
Contrôle	
Imprévisibilité	
Nouveauté	
Égo menacé	
Solutions	

1.1.3 Mise en situation 3

Dans le cadre d'un projet commun, vous devez collaborer avec un chef d'équipe d'un autre département à l'usine. Dès votre première rencontre, vous constatez que vous ne semblez pas avoir les mêmes méthodes de travail. Après quelques semaines, lors d'une rencontre d'équipe, il ne se gêne pas pour vous faire part de son opinion négative face à vos méthodes devant tous les autres membres impliqués dans le projet. Depuis cet évènement, vous pensez sans cesse à cette rencontre et vous vous remettez souvent en question dans le cadre de vos fonctions.

Un stressueur

Caractéristiques

Contrôle

Imprévisibilité

Nouveauté

Égo menacé

Solutions

1.2 Évaluation personnelle d'une situation stressante

Déterminez un stressor que vous vivez présentement dans votre vie, les caractéristiques du CINÉ auquel il correspond et des solutions pour diminuer son impact.

Un stressor	
Caractéristiques	
Contrôle	
Imprévisibilité	
Nouveauté	
Égo menacé	
Solutions	

2. Évaluer si vous êtes une personne qui a tendance à être stressée

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) a mis sur pied un questionnaire pour évaluer quel est votre indicateur de stress. Prenez le temps de répondre au questionnaire le plus justement possible pour évaluer si vous êtes une personne qui a tendance à être stressée.

Vous arrive-t-il souvent :	Oui	Non
De négliger votre alimentation?		
D'essayer de tout faire vous-même?		
De perdre le contrôle facilement?		
De fixer des buts irréalistes?		
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres?		
D'être impoli(e)?		
De faire des « montagnes » avec des riens?		
D'attendre que les autres agissent à votre place?		
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?		
De déplorer votre manque d'organisation?		
D'éviter les gens dont les idées diffèrent des vôtres?		
De tout garder à l'intérieur de vous?		

De négliger de faire de l'exercice?		
D'avoir peu de relations satisfaisantes?		
De prendre des somnifères et des tranquillisants sans l'approbation de votre médecin?		
De ne pas dormir assez?		
De vous mettre en colère lorsqu'on vous fait attendre?		
De fermer les yeux sur vos symptômes de stress?		
De remettre à plus tard ce que vous devez faire?		
De penser qu'il n'y a qu'une façon de faire les choses?		
De négliger de prévoir un moment de détente dans la journée?		
De commérer?		
De courir à droite et à gauche toute la journée?		
De passer un temps infini à revenir sur vos malheurs passés?		
De ne pas chercher à vous évader du bruit et des foules?		
Total		

*Adapté du questionnaire *Quel est votre indicateur de stress?* de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Interprétation des résultats (en fonction du nombre de « oui ») :

- 0 à 6 : Il y a peu de soucis dans votre vie. Toutefois, assurez-vous que vous n'évitez pas de relever de nouveaux défis.
- 7 à 13 : Vous avez un contrôle raisonnable sur votre vie, mais faites attention à vos habitudes qui pourraient vous causer un stress inutile.
- 14 à 20 : Vous présentez des symptômes reliés au stress ce qui peut affecter vos relations. Faites une rétrospective des choix que vous avez faits et prenez des moments pour relaxer à tous les jours.
- 21 à 25 : Attention! Arrêtez-vous. Il est maintenant le temps de changer votre attitude et vos habitudes. Portez une attention particulière à votre régime. Faites de l'exercice et prenez le temps de relaxer.

3. Méditer avec Petit Bambou

L'intégration de la méditation dans son quotidien est une bonne façon d'apprendre à gérer son stress et son anxiété. En effet, la méditation permet de vivre le moment présent et non d'anticiper les événements comme dans le cas de l'anxiété. C'est pourquoi nous vous suggérons de méditer avec Petit Bambou (<https://www.petitbambou.com>).

3.1 Séance de méditation

Pour débiter, créez-vous un compte qui est gratuit et sans aucun engagement (<https://www.petitbambou.com/fr/signup>). En créant ce compte, vous avez accès gratuitement au programme Découverte qui comprend 8 séances de 10 minutes. Ce programme permet de faire une première expérience de la méditation afin de vous familiariser avec certaines techniques. Plus particulièrement, dans le cadre de cet exercice, nous vous conseillons d'écouter la première séance intitulée *Vers plus de calme et de sérénité*.

3.2 Comment décrivez-vous votre expérience?

Vous méditez pour la première fois? Vous en n'êtes pas à votre première expérience? Peu importe! Comment décrivez-vous votre expérience? Quel était votre état d'esprit avant et comment vous sentez-vous maintenant? Percevez-vous des changements physiques (p. ex., diminution de votre battement cardiaque)?

4. Références

1. Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). (s. d.). *Quel est votre indicateur de stress?*. <https://cmha.ca/fr/quel-est-votre-indicateur-de-stress>
2. Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ). (2020). *Anxiété*. <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>
3. Cantin, P.-H. et Plante, D. (animateurs). (2020). *Sonia Lupien sur les effets du stress*. Sans filtre podcast-Studio SF. <https://studiosf.ca/sans-filtre-podcast/>
4. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST). (s. d.). *Santé mentale – Gérer le stress en milieu de travail*. https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress_workplace.html
5. Centre d'études sur le stress humain (CESH). (s. d.). *Deux grandes catégories de stressseurs*. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/stresseurs/#:~:text=Tout%20ce%20qui%20provoque%20la,stresseurs%20physiques%20et%20stresseurs%20psychologiques>.
6. Fortin, B. (2002). *La gestion des émotions*. Les Éditions CPF.
7. Gouvernement du Québec. (2019). *Troubles anxieux*. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-anxieux/>
8. Ifergan, M. (2018). *Psychothérapie*. Passeport Santé. https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=psychotherapies_th
9. Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carré.
10. Nevid, J., Rathus, S. et Greene, B. (2011). *Psychopathologie : une approche intégrée* (adapté par M.-E. Huberdeau, M. Chevrier, L. Blanchette et N. Cormier, 1^{ère} éd.). Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.
11. Palazzolo, J. (2019). De l'anxiété normale à l'anxiété pathologique. *Le Journal des psychologues*, 7(369), 72-77. <https://doi.org/10.3917/jdp.369.0072>
12. Psychomédia. (2012). *Définition : anxiété*. <http://www.psychomedia.qc.ca/lexique/definition/anxiete>
13. Rathus, S. A. (2005). *Initiation à la psychologie* (adapté par P. Cloutier et G. Parent; 5^e éd.). Éditions Beauchemin.
14. Stora, J. (2019). Introduction. Dans : Jean-Benjamin Stora éd., *Le stress* (pp. 5-14). Paris cedex 14, France : Presses Universitaires de France.