



Etes-vous stressé ?

1. Vous sentez-vous plus irritable aujourd'hui qu'il y a quelques années ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
2. Vous sentez-vous plus anxieux ou craintif que votre entourage ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
3. Vous sentez-vous résigné ou triste comme si rien ne pouvait changer votre situation ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
4. Vous sentez-vous mentalement épuisé ? Inexplicablement fatigué ? Avez-vous du mal à vous concentrer ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
5. Devez-vous vous convaincre que vous n'avez pas de problèmes ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
6. Etes-vous toujours sur la défensive ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
7. En ce qui concerne votre charge de travail, avez-vous tendance à exagérer le poids de celle-ci vis-à-vis de vous-même et des autres ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
8. Avez-vous l'impression que les problèmes et les tracas vous attendent à chaque coin de rue ? Que vous ne savez ni quand, ni d'où ils viennent ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
9. Etes-vous souvent agité, impatient ? Bougez-vous sans cesse vos pieds, vos mains ou vos doigts ? Gribouillez-vous toujours quelque chose sur un morceau de papier lorsque quelqu'un vous parle ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
10. Avez-vous parfois l'impression que vous buvez trop de vin ou d'alcool ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
11. Avez-vous parfois l'impression de trop fumer ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours

12. Avez-vous l'impression parfois de boire trop de café ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
13. Prenez-vous les médicaments suivants (même de temps en temps) : somnifères, tranquillisants, laxatifs, médicaments contre les palpitations cardiaques ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
14. Avez-vous l'impression que vous essayez toujours de rattraper le temps ? Que tout s'accumule autour de vous ? Que vous n'aurez jamais assez de temps pour tout faire ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours
15. Avez-vous l'impression de ne jamais pouvoir vous relaxer ou vous reposer ?
 jamais rarement quelquefois souvent toujours

Calculez votre résultat:

- jamais = 0 point
- rarement = 1 point
- quelquefois = 2 points
- souvent = 3 points
- toujours = 4 points

< à 5 points	Vous êtes calme et tranquille. Vous contrôlez vos problèmes sans difficulté ou stress.
entre 5 et 15	Vous êtes vulnérable au stress mais vous le contrôlez bien et ne semblez pas en souffrir.
entre 15 et 25	Vous êtes modérément stressé mais vous avez des mécanismes de défense qui devraient vous permettre d'améliorer le contrôle de votre stress.
> à 25 points	Vous êtes extrêmement stressé et ne pouvez pas dominer la situation. Vous ne savez pas gérer votre stress.

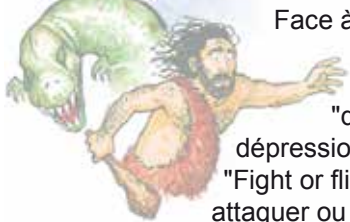
l'état de bien-être



STRESS

Définition

A l'origine, le stress était une réaction de survie. Face à une menace, l'homme a une poussée soudaine d'énergie afin de sauver sa vie.

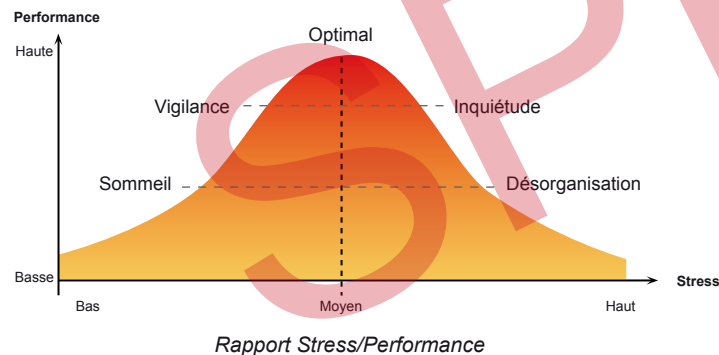


Face à un danger perçu, imaginé ou rêvé, le cerveau déclenche immédiatement une sorte "d'orage hormonal" et une dépression du système immunitaire. "Fight or flight" disent les Anglo-Saxons: attaquer ou fuir.

Considéré sous cet angle, le stress, loin d'être une maladie, représenterait plutôt l'expression première de l'instinct de survie.

Aujourd'hui, le stress ne s'exprime plus de la même façon. S'il est contrôlé, le stress peut être bénéfique... en nous stimulant et en améliorant notre concentration. Mais ses effets peuvent aussi être négatifs. Un stress trop important, souvent répété, peut même engendrer une souffrance et une dépression.

**Le stress est un problème mondial...
il n'épargne personne !**

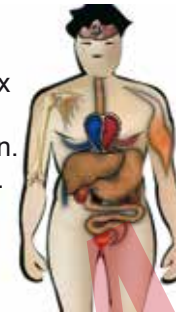


Par exemple, le stress apparaît généralement chaque fois que l'on se sent mal à l'aise dans une situation, contrarié, déçu, trahi ou brimé, obligé de réprimer ses réactions naturelles sans pouvoir s'affirmer, atteint sur son propre territoire, touché dans son acquis professionnel, conjugal ou social.

Effets sur le corps

Les conséquences du stress sur l'organisme sont nombreuses. Elles sont parfois physiques, parfois psychologiques.

Par exemple, le stress peut affecter le cerveau et causer de la fatigue, des maux de tête, des troubles du sommeil, de l'anxiété, et même mener à la dépression. Le stress affecte parfois le système digestif. Il provoque alors des crampes et de la diarrhée, et il est souvent relié à l'ulcère gastro-duodéal et au syndrome du côlon irritable.



Le stress peut aussi perturber le fonctionnement de la glande thyroïde, diminuer la résistance du système immunitaire et provoquer des réactions allergiques. Ses effets sur l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires sont connus depuis longtemps.

Les effets du stress prolongé

Les réactions consécutives à un stress sont un phénomène naturel et nécessaire mais si ces réactions se prolongent, elles aboutissent à des maux tels que:

- maux de tête, vertiges
- insomnies
- troubles de la vision
- difficulté à déglutir
- douleurs musculaires de la nuque
- hypertension artérielle et infarctus du myocarde
- accélération de la fréquence cardiaque
- augmentation du débit sanguin
- hyperventilation, asthme, palpitations
- excès du sucre dans le sang
- malaises digestifs et ulcères de l'estomac
- mal au dos
- éruptions cutanées (eczéma), allergies
- colites
- nervosité et anxiété
- tumeurs
- système immunitaire moins résistant et plus fragile aux infections



Prévention et Conseils

Il n'y a pas de formule magique pour réduire le stress mais on peut suivre quelques conseils.



- Partagez vos problèmes avec votre entourage... ça soulage, et leurs conseils apportent parfois des solutions
- Etablissez des priorités... ne vous précipitez pas
- Réfléchissez calmement avant d'agir
- Essayez d'être amical avec tout le monde
- Evitez de montrer de l'impatience ou de la colère
- Il faut persévérer sans être têtu, ni obstiné
- Fixez les objectifs, faites la liste des choses à faire et organisez-vous
- Prenez l'initiative
- Essayez de tirer profit de vos succès aussi bien que de vos faiblesses
- Ne restez jamais sur une défaite. Libérez votre colère, frustration, tension et agressivité. Si vous ne le faites pas cela s'accumulera et explosera un jour
- Faites de l'exercice régulièrement
- Quand les choses deviennent stressantes, arrêtez-vous quelques minutes, fermez les yeux et respirez profondément et lentement
- Reposez-vous quand vous vous sentez fatigué... Evitez les médicaments inutiles, la consommation excessive ou répétée d'alcool, et le grignotage

APPRENEZ A GERER VOTRE STRESS !

