



# RÉADAPTATION CARDIAQUE

## GESTION DU STRESS

### TABLE DES MATIÈRES

Pour commencer .....	3
Apprendre à relaxer.....	8
Composer avec le stress .....	17
Gérer le stress par l'exercice .....	23
Changer sa façon de penser .....	25
Gérer son temps .....	34
Obtenir le soutien dont vous avez besoin.....	45

**© 2019 Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa**

Le présent guide à l'intention des patients ainsi que son contenu appartiennent à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Pour obtenir plus d'information sur la façon de personnaliser ce guide pour les besoins précis de votre organisation, veuillez communiquer avec le Service des communications au 613 798-5555, poste 19058, ou à [communications@ottawaheart.ca](mailto:communications@ottawaheart.ca).

## POUR COMMENCER

Tout le monde s'entend pour dire que la vie est stressante. Divers problèmes de santé, y compris le risque accru de maladies du cœur, sont liés à un degré de stress trop élevé. Par conséquent, la gestion du stress est importante. En apprendre sur le stress et sur les façons de le gérer contribuera à améliorer votre santé physique, votre santé affective ainsi que votre qualité de vie en général.

Le Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) offre une série complète de trousseaux éducatifs sur la gestion du stress et la santé affective. Cette trousse porte sur les étapes suivantes :

**Étape 1 :** Comprendre comment le corps réagit au stress

**Étape 2 :** Apprendre à reconnaître les sources et les signes de stress dans sa vie

**Étape 3 :** Tenir un journal sur la gestion du stress pour faire un suivi des situations stressantes

## ÉTAPE 1 : COMPRENDRE COMMENT LE CORPS RÉAGIT AU STRESS

Le stress est un processus qui comporte deux éléments : la cause et l'effet.

La cause est le « stresser ». Les stresser peuvent être réels ou imaginaires. Certaines choses qui vous préoccupent dans la vie – vos stresser – ne surviennent jamais.

Ce ne sont pas toutes les formes de stress qui sont mauvaises. En l'absence d'un certain degré de stress, il n'y aurait pas de progrès dans la vie – aucune raison de sortir du lit le matin. Il faut une certaine quantité de stress pour s'épanouir et relever des défis. La gestion du stress a pour but, entre autres, de nous amener à ne pas toujours considérer le stress comme négatif et nuisible, mais bien de le concevoir – dans la mesure du possible – comme un élément positif, inévitable et nécessaire.

La source des stresser peut être de nature environnementale, sociale ou physique. Elle peut aussi être fondée sur les tracas quotidiens, les événements importants de la vie et vos pensées. Voici des exemples de stresser :

### Environnement

- Conditions météorologiques
- Circulation routière et stationnement
- Bruit

### Situations sociales

- Relations avec la famille et les amis
- Relations de travail
- Exigences et attentes des autres

### Raisons physiques

- Problèmes de santé
- Vieillesse

### Tracas quotidiens

- Défaillance de la technologie, p. ex., ordinateurs, cellulaires

### Événements importants de la vie

- Perte d'un être cher
- Perte d'un emploi
- Divorce

### Pensées

- Les événements du passé et vos valeurs ont une incidence sur votre perception de l'événement

L'effet qu'un stresser a sur vous s'appelle la « réaction au stress ». Cette réaction est aussi appelée la réaction « de lutte ou de fuite » et, plus récemment, la réaction « de lutte, de fuite ou d'inhibition ». Lorsque vous faites face à un stresser, votre corps subit une série de changements physiques conçus pour vous aider à lutter contre le stresser ou en fuir. Si vous vous sentez accablé par le stresser, vos actions sont alors inhibées. Ces changements sont complexes et mettent en jeu le système nerveux central et le système endocrinien (hormones).

**Voici quelques-unes des réactions physiques courantes au stress :**

- Rythme cardiaque rapide
- Respiration rapide, retenir son souffle
- Tension artérielle élevée
- Augmentation de la température corporelle et transpiration
- Tension musculaire
- Hausse du taux de sucre dans le sang à utiliser comme forme d'énergie
- Dilatation des pupilles pour améliorer la vue
- Circulation sanguine vers les muscles et le foie (froid aux pieds et aux mains)
- Coagulation sanguine accrue comme moyen de protection en cas de blessures

La réaction « de lutte, de fuite ou d'inhibition » était le moyen de survie des êtres humains primitifs. Aujourd'hui, la plupart des situations stressantes n'exigent pas une réaction de lutte, de fuite ou d'inhibition pour assurer la survie. En fait, de nos jours, on a plutôt tendance à laisser les stressseurs s'accumuler ou devenir excessifs. Malheureusement, s'il n'est pas pris en charge, le stress peut nuire à votre santé et à votre bien-être. Le stress est considéré comme un facteur contributif aux maladies du cœur.

Selon la World Heart Federation, plus de recherche est nécessaire pour définir quels types de stress sont plus susceptibles d'entraîner des maladies du cœur.

**Si vous êtes préoccupé ou triste la plupart du temps, il est possible que ce que vous ressentez aille au-delà du stress. Pour obtenir plus de renseignements au sujet de l'anxiété et de la dépression, consultez la section sur l'humeur.**

## ÉTAPE 2 : APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES SOURCES ET LES SIGNES DE STRESS DANS SA VIE

Il est clair que chacun vit le stress différemment. En effet, votre façon de réagir à un stressseur dépend de la mesure dans laquelle vous trouvez celui-ci stressant. Ce qui peut être extrêmement stressant pour votre voisin pourrait ne pas être stressant du tout pour vous. N'oubliez pas que ce ne sont pas tous les stressseurs qui sont mauvais. Les stressseurs peuvent être positifs ou négatifs. Une promotion au travail ou la naissance d'un bébé sont des exemples de stressseurs positifs.

Songez aux six derniers mois. Donnez ci-dessous des exemples de stressseurs positifs et négatifs qui sont survenus dans votre vie pendant cette période.

MES STRESSEURS POSITIFS	MES STRESSEURS NÉGATIFS

*Maintenant, répondez à ce court questionnaire – Indicateur de stress – pour connaître votre niveau de stress. Ce questionnaire a été conçu par l'Association canadienne pour la santé mentale ([www.cmha.ca/fr](http://www.cmha.ca/fr)) et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.*

## INDICATEUR DE STRESS

VOUS ARRIVE-T-IL SOUVENT :	OUI	NON	VOUS ARRIVE-T-IL SOUVENT :	OUI	NON
De négliger votre alimentation?			D'avoir peu ou pas de relations de soutien?		
D'essayer de tout faire vous-même?			D'utiliser des somnifères ou des tranquillisants sans l'approbation de votre médecin?		
De perdre le contrôle facilement?			De ne pas dormir assez?		
De fixer des buts irréalistes?			De vous mettre en colère lorsqu'on vous fait attendre?		
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres?			D'ignorer les signes de stress dans vos habitudes et attitudes?		
D'être impoli?			De remettre à plus tard ce que vous devez faire?		
De faire des « montagnes » avec des riens?			De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses?		
D'attendre que les autres agissent à votre place?			De négliger de prévoir un moment de détente dans la journée?		
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?			De commérer?		
De déplorer votre manque d'organisation?			De courir à droite et à gauche toute la journée?		
D'éviter les gens dont les idées diffèrent des vôtres?			De passer un temps infini à revenir sur vos malheurs passés?		
De tout garder à l'intérieur de vous?			De ne pas chercher à vous évader du bruit et des foules?		
De négliger de faire de l'exercice?			<b>Accordez 1 point pour chaque « OUI »</b>		
			<b>TOTAL</b>		

## CE QUE SIGNIFIE VOTRE RÉSULTAT

**1 à 6**

Vous avez peu de tracas et vous menez généralement une vie peu stressante. C'est fantastique! Par contre, ne consacrez pas trop d'énergie à éviter des problèmes au point de ne pas relever de défis.

**7 à 13**

Vous avez le contrôle de votre vie. Même si vous maîtrisez bien votre vie, tentez d'améliorer vos choix et habitudes qui pourraient encore vous causer du stress inutile. Vous trouverez des conseils utiles dans ces troussees.

**14 à 20**

Avertissement : vous êtes dans la zone de danger! Même maintenant, vous souffrez probablement de symptômes liés au stress. Prenez du temps chaque jour pour examiner les choix que vous avez faits et réfléchir aux résultats. Les suggestions dans ces troussees vous permettront de reprendre un meilleur contrôle sur votre vie.

**20+**

Urgence, drapeau rouge! Arrêtez. Réexaminez. Changez votre mode de vie. Améliorez votre alimentation. Intégrez l'activité physique dans votre routine et, par-dessus tout, tentez de trouver des moyens de vous détendre. Est-ce l'exercice? Le tricot? Passer du temps avec vos enfants? Essayez de modifier de manière positive vos attitudes. Utilisez les troussees pour vous aider à vivre une vie plus saine et plus heureuse. Vous pourriez aussi envisager de discuter avec votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de l'aide supplémentaire.

## STRESS AIGU ET CHRONIQUE

Le stress aigu est plus commun et il provient des pressions quotidiennes, d'une réaction à une menace ou à un défi. Il peut être positif et aider les gens à atteindre leurs objectifs. Parmi les stressseurs aigus, mentionnons le fait de parler en public ou d'avoir une crevaison. Pourvu qu'il ne s'agisse pas d'une source constante de stress, la plupart des personnes peuvent gérer le stress aigu sans ressentir d'effet sur leur santé.

Le stress chronique est continu. Dans certains cas, les personnes pourraient ne pas voir de solutions ou de moyens pour s'en sortir. Par exemple, un membre de la famille malade ou un environnement de travail toxique.

Le stress chronique peut entraîner des problèmes de santé, comme des maux de tête et de l'insomnie. La réaction au stress chronique est plus subtile que la réaction au stress aigu, mais les effets peuvent durer plus longtemps et être plus problématiques.

## ÉTAPE 3 : TENIR UN JOURNAL SUR LA GESTION DU STRESS POUR FAIRE UN SUIVI DES SITUATIONS STRESSANTES

Avant d'apprendre à mieux gérer votre stress, il est utile de savoir ce qui vous cause du stress (vos « stressseurs ») et ce que vous ressentez lorsque vous le vivez. Tentez de cerner les situations dans votre vie qui vous rendent tendu ou anxieux. Portez attention à la manière dont votre corps réagit au stress (votre « réaction au stress »). Vous pourriez remarquer des tendances qui se répètent sans cesse.

- Où et quand êtes-vous le plus susceptible d'éprouver du stress?
- Ressentez-vous plus de stress un jour particulier de la semaine ou à un moment particulier de la journée?
- Associez-vous certaines personnes à vos situations stressantes?
- Comment réagissez-vous au stress?

Après avoir cerné vos sources de stress et la façon dont vous réagissez à celles-ci, vous apprendrez à évaluer vos techniques de gestion du stress et à trouver des façons qui vous permettront de mieux gérer la situation à l'avenir.

Utilisez la fiche sur le stress pour noter les situations stressantes que vous vivez pendant une semaine. Consignez chaque situation stressante séparément. Pour que les données soient plus précises, il est préférable de consigner les renseignements chaque fois que vous éprouvez du stress ou à toutes les heures ou deux pendant que vous êtes éveillé. Il peut être utile de faire des copies de la fiche avant d'inscrire de l'information. Consultez l'exemple offert.

### FICHE DE STRESS DU CPRIC

Consignes :

- **Jour et date** : Quand avez-vous ressenti du stress? Pour chaque jour, indiquez la date.
- **Heure** : Notez chaque situation stressante et l'heure à laquelle vous l'avez vécue.
- **Déclencheur** : Quel événement précis a semblé vous causer du stress? Il peut s'agir des gestes posés par une autre personne, d'une pensée, d'une nouvelle situation ou de tout autre événement qui s'est produit immédiatement avant que vous ressentiez plus de stress.
- **Réaction** : Quels sentiments précis le stress a-t-il suscités en vous? Décrivez du mieux que vous le pouvez vos réactions physiques (changements corporels), émotionnelles (pensées et sentiments) et comportementales (actions) au stress.
- **Intensité** : Quel degré de stress avez-vous ressenti? Évaluez l'intensité sur une échelle de 1 (très peu de stress) à 10 (beaucoup de stress).
- **Durée** : Pendant combien de temps avez-vous éprouvé le stress avant de redevenir calme? Enregistrez le temps (secondes, minutes, heures) qui s'écoule jusqu'à ce que le stress disparaisse et que vous vous sentiez de nouveau calme.

JOUR/DATE	HEURE	DÉCLENCHEUR	RÉACTION	INTENSITÉ	DURÉE
Lundi	7 h 45	Circulation dense	Je me suis mis en colère	7	30 min.
jj/mm/aa	9 h 30	Échéance de projet	J'ai eu des palpitations cardiaques	8	45 min.
	17 h	Enfant malade	J'ai ressenti un sentiment de désespoir	8	60 min.
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

## APPRENDRE À RELAXER

Trop souvent, les gens ont recours à des moyens malsains pour gérer le stress. Certaines personnes fument la cigarette ou consomment de l'alcool pour les aider à se détendre. En réalité, ces méthodes augmentent le stress tant sur le plan mental que physique. De plus, elles peuvent mener à une dépendance.

Il existe des façons saines pour relaxer. L'exercice régulier, la méditation et d'autres techniques de relaxation peuvent réduire le stress et avoir un effet positif sur votre attitude et votre qualité de vie. Cette trousse porte sur les points suivants :

**Étape 1 :** Évaluer les pratiques actuelles de gestion du stress

**Étape 2 :** Apprendre de nouveaux moyens de relaxer

**Étape 3 :** Utiliser un journal de gestion du stress pour consigner les techniques de gestion du stress

### ÉTAPE 1 : ÉVALUER LES PRATIQUES ACTUELLES DE GESTION DU STRESS

Répondez aux questions suivantes pour évaluer votre stress.

- Comment évalueriez-vous votre degré habituel de stress dans votre vie personnelle ou familiale? (Cochez la réponse la plus appropriée.)
  - Beaucoup de stress
  - Un peu de stress
  - Très peu de stress
- Comment évalueriez-vous votre degré habituel de stress au travail? (Cochez la réponse la plus appropriée.)
  - Beaucoup de stress
  - Un peu de stress
  - Très peu de stress
- Dans quelle mesure croyez-vous bien gérer le stress dans votre vie?  
(Sur une échelle de 1 à 5 : 1 = très bien; 5 = pas du tout bien)

\_\_\_\_\_ Vie personnelle/familiale      \_\_\_\_\_ Vie professionnelle

*Interprétation : Si vous avez « un peu » ou « beaucoup » de stress dans votre vie personnelle ou au travail et que vous évaluez votre gestion du stress à 3 ou plus, il vous serait probablement bénéfique d'apprendre des techniques de gestion du stress.*

Voici des moyens auxquels les gens ont recours pour gérer le stress. Certains sont positifs et sains, tandis que d'autres sont clairement négatifs. Certains peuvent être positifs ou négatifs, selon la façon dont on y a recours. Que faites-vous habituellement pour réduire la tension? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Parler à quelqu'un de confiance                                   | <input type="checkbox"/> Consommer de la drogue                        | <input type="checkbox"/> Prier ou autres pratiques religieuses  |
| <input type="checkbox"/> Fumer, utiliser une cigarette électronique ou du tabac sans fumée | <input type="checkbox"/> Écouter ou jouer de la musique                | <input type="checkbox"/> Lire   |
| <input type="checkbox"/> Ne pas y penser   | <input type="checkbox"/> Se mettre en colère ou « perdre le contrôle » | <input type="checkbox"/> Pleurer  |
| <input type="checkbox"/> Manger  | <input type="checkbox"/> Dormir  | <input type="checkbox"/> Faire de l'activité physique   |
| <input type="checkbox"/> Regarder la télé  | <input type="checkbox"/> S'adonner à un passe-temps                    | <input type="checkbox"/> Pratiquer une technique de relaxation (respiration profonde, méditation, détente musculaire) |
| <input type="checkbox"/> Boire une boisson alcoolisée                                      | <input type="checkbox"/> Ne rien faire                                 |   |
|  | <input type="checkbox"/> Rire  |   |

Dressez une liste des autres moyens que vous utilisez pour réduire votre stress :
1.
2.
3.

## ÉTAPE 2 : APPRENDRE DE NOUVEAUX MOYENS DE RELAXER

Il existe plusieurs façons de relaxer. Certaines des techniques de relaxation les plus utiles sont décrites ci-dessous. Choisissez une technique que vous pourriez aimer et pratiquez-la au moins une semaine. Évaluez votre expérience.

### EXERCICES DE RESPIRATION PROFONDE

Une respiration rapide et superficielle est une réaction naturelle au stress. Dans le cas d'une respiration artificielle, moins d'oxygène est aspiré à chaque respiration. Une respiration profonde peut inverser cet effet. Elle peut aussi aider à soulager les courbatures, l'insomnie et les maux de tête, de dos et d'estomac liés au stress. La respiration profonde est souvent la première étape menant à d'autres techniques de gestion du stress, comme la visualisation, la méditation et la relaxation musculaire progressive.

Vous pouvez faire des exercices de respiration profonde n'importe où, n'importe quand. Vous pouvez le faire lorsque vous êtes assis, debout ou couché, pourvu que vous soyez confortable. Portez des vêtements amples ou desserrez votre cravate et votre ceinture ou détachez vos boutons. Un endroit calme est recommandé, mais non obligatoire.

- Commencez par respirer lentement et profondément par le nez. En inspirant, comptez jusqu'à cinq et dites silencieusement le mot « inspire » dans votre tête. Notez que votre abdomen se détend lorsque vos poumons s'emplissent d'air.
- Après le compte de cinq, pincez vos lèvres et expirez l'air lentement en comptant jusqu'à cinq et dites le mot « expire » dans votre tête.

Répétez l'exercice (jusqu'à deux minutes, si le temps le permet). Avec de la pratique, vous pourriez parvenir à compter jusqu'à dix à chaque étape de l'exercice. *Vous pouvez augmenter l'effet relaxant en vous imaginant respirer l'air marin, l'arôme d'une fleur ou l'air de la forêt, ou en visualisant un endroit paisible.*

## VISUALISATION

La visualisation (imaginer une scène dans votre esprit) est très efficace lorsqu'elle est utilisée avec des exercices de respiration profonde. Avec de la pratique, la visualisation peut devenir l'une des techniques de gestion du stress la plus facile pour vous.

1. Après quelques minutes de respiration profonde, imaginez une scène dans votre esprit dans laquelle vous êtes parfaitement détendu. Continuez à respirer profondément.
2. En continuant de visualiser cet endroit spécial, portez attention à vos sens. Quels sons entendez-vous? Quelles sensations proviennent de votre peau? Quelles odeurs y a-t-il dans l'air? Continuez à respirer profondément.
3. Continuez à vous concentrer sur cette scène jusqu'à ce que vous vous sentiez aussi détendu que si vous y étiez réellement.

Certaines personnes ne sont pas à l'aise d'utiliser la visualisation pour relaxer. Elles ont l'impression de rêvasser et de perdre leur temps. Cependant, il est important de détendre votre cerveau, surtout si vous ressentez du stress. Vous pourriez être surpris de constater que certaines de vos idées et solutions les plus créatives se manifestent après les exercices de visualisation.

Cochez les visualisations qui seraient reposantes pour vous.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Étendu sur une plage calme                            | <input type="checkbox"/> Étendu dans un champ d'herbes et de fleurs |
| <input type="checkbox"/> En train de marcher dans une forêt tropicale          | <input type="checkbox"/> En bateau naviguant sur l'océan            |
| <input type="checkbox"/> Debout au sommet d'une magnifique chaîne de montagnes | <input type="checkbox"/> Assis devant un feu scintillant            |

Autres (énumérez-les ici) :

1.

2.

3.

## MÉDITATION

La méditation provient de nombreuses traditions et cultures orientales. L'objectif de la méditation est de faire le vide. Il existe de nombreuses façons de méditer. Même si vous pouvez méditer n'importe où et n'importe quand, certains préparatifs peuvent rendre l'expérience plus bénéfique. Les meilleurs moments pour méditer sont le matin avant le déjeuner ou en soirée avant le souper. Commencez par méditer pendant 10 minutes et progressez graduellement vers une séance de 20 minutes. Il faut se pratiquer régulièrement, jour après jour, pour bien profiter de la méditation.

Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas interrompu. Diminuez l'intensité de l'éclairage. Portez des vêtements amples et confortables.

1. Assoyez-vous sur une chaise droite avec les pieds sur le plancher et les mains sur les cuisses, les paumes dirigées vers le haut. Vérifiez votre posture pour vous assurer d'être en équilibre et bien centré, comme si une corde fixée au-dessus de votre tête vous tirait vers le haut. Demeurez aussi immobile que possible. Fixez votre regard à un endroit sur le plancher à environ un mètre devant vous. Laissez vos paupières tomber jusqu'à ce qu'elles soient presque complètement fermées.
2. Commencez par des exercices de respiration profonde. Respirez de l'abdomen plutôt que de la poitrine. En expirant, comptez « un ». Continuez à compter jusqu'à cinq, ou plus si vous le pouvez.
3. Tentez de libérer votre esprit de l'ensemble des pensées, sons ou sensations corporelles. Si des pensées vous viennent à l'esprit et vous oubliez de compter, éliminez-les et recommencez à compter à partir de « un ». De nombreuses pensées vous viendront à l'esprit pendant la méditation; laissez-les passer.
4. Vous pourriez minuter votre méditation, comme le fait la culture orientale, en faisant brûler un bâtonnet d'encens. Après la méditation, balancez-vous doucement d'avant en arrière avant de vous lever lentement.

## RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

La relaxation musculaire progressive vous aide à prendre conscience des muscles tendus dans votre corps. Elle peut aussi aider à atténuer d'autres réactions au stress, dont une respiration et un pouls rapides. De nombreuses personnes ont recours à la relaxation musculaire progressive pour soulager l'insomnie et les maux de tête liés au stress.

Au début, il est préférable d'effectuer cet exercice en position couchée. Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant au moins 20 minutes. Si vous ne parvenez pas à rester éveillé, envisagez de faire cet exercice en position assise.

1. Détendez votre corps autant que possible. Commencez par des exercices de respiration profonde.
2. Commencez par les muscles des pieds et remontez graduellement vers le haut de votre corps – mollets, cuisses, fesses, abdomen, mains, bras et épaules. Terminez par le visage, la bouche, la mâchoire, les yeux et le cuir chevelu.
3. Pour chaque région, serrez les muscles en inspirant. Retenez la tension brièvement, puis détendez-vous et expirez. Laissez la tension quitter votre corps à chaque expiration. Portez attention à la sensation de vos muscles à mesure qu'ils se resserrent et se détendent.

4. Consacrez plus de temps à la partie relaxation de l'exercice. Si un muscle semble tendu, répétez l'exercice de resserrement avec ce groupe musculaire.
5. Après avoir fait tous les groupes musculaires, demeurez immobile pendant cinq minutes, tout en continuant à respirer profondément et à vivre le sentiment de détente.
6. Une fois prêt à vous lever, comptez à rebours à partir de 10. Levez-vous lentement et prudemment.

Pour obtenir de meilleurs résultats, faites des exercices de relaxation musculaire progressive tous les jours, combinés avec des exercices de visualisation et de méditation. Au fil du temps, vous pourrez même utiliser cette technique en position assise au travail ou ailleurs.

## ÉTIREMENT

Vos muscles se resserrent en réponse au stress. Lorsque la tension est maintenue et que les muscles ne sont pas utilisés, des produits résiduels s'accumulent et causent de la douleur et de l'inconfort. La plupart des gens retiennent la tension dans la tête, le cou et les épaules. C'est le « triangle du stress ». Apprendre comment détendre les muscles dans cette région peut vous aider à soulager la tension et les maux de tête. La base du triangle se trouve à mi-chemin entre les épaules et le cou. Le haut du triangle se situe sur le front, entre les yeux.

De six à douze répétitions de ces simples étirements et rotations peuvent vous aider à soulager la tension qui se trouve dans le triangle du stress. Vous pouvez faire ces étirements partout – à la maison ou au travail. Si vous effectuez une tâche difficile, arrêtez fréquemment pour faire ces exercices.

- **Rotation du cou :** Sans bouger votre épaule gauche, approchez votre oreille droite vers votre épaule droite. Pivotez votre tête vers le bas de sorte que votre menton repose sur votre poitrine. Répétez l'étirement sur le côté gauche. Effectuez les rotations d'un côté à l'autre seulement. Ne laissez pas votre tête tomber vers l'arrière.
- **Haussement d'épaules :** Soulevez vos épaules vers le haut et faites de grands cercles de l'avant à l'arrière. Vous pouvez faire des cercles avec les deux épaules ou étirer une épaule à la fois.
- **Étirement au-dessus de la tête :** Étirez une main, comme si vous étiez sur le point de cueillir une pomme dans un arbre légèrement devant et bien au-dessus de vous. Répétez avec l'autre main.
- **Rotation du corps en position verticale :** Pivotez votre tête vers l'avant jusqu'à ce que votre menton repose sur votre poitrine. Pliez légèrement vos genoux et continuez à pivoter votre corps vers le bas jusqu'à ce que vos mains soient près de vos genoux. Demeurez dans cette position un instant, puis redressez-vous lentement.

## AUTO-MASSAGE

Vous pouvez apprendre à vous donner un massage. Les massages peuvent détendre les muscles, soulager les spasmes et les douleurs musculaires, améliorer la circulation sanguine dans la peau et les muscles, soulager le stress mental et vous aider à vous sentir plus détendu. Pour un massage plus doux, vous pouvez utiliser une huile ou une lotion à massage. Évitez d'exercer une pression excessive sur la colonne vertébrale ou les autres régions osseuses.

### Épaules et nuque

- Assis bien droit, massez votre triangle de stress. Utilisez votre main droite pour masser votre épaule gauche et votre main gauche pour masser votre épaule droite. Massez les régions avec les doigts de

manière douce, mais ferme. Commencez par l'omoplate et remontez vers la nuque, jusqu'au cuir chevelu. Répétez chacun des mouvements quatre fois.

- Utilisez un mouvement circulaire pour masser la région musculaire plus épaisse de l'épaule, à la base du cou. Augmentez graduellement la pression. Utilisez votre main droite pour masser l'épaule gauche et la main gauche pour l'épaule droite. (Note : ne massez pas les côtés ou l'avant du cou, car cela peut être dangereux.)

### Tête et visage

- Avec vos doigts, appliquez une pression sur votre front, entre les yeux (la partie du haut du triangle de stress).
- Placez vos pouces sur la région sous l'os des sourcils, près de votre nez. Appliquez une pression douce.
- Utilisez vos doigts pour masser doucement vos tempes et derrière vos oreilles d'un mouvement circulaire.
- Massez votre cuir chevelu d'un mouvement doux et rapide, comme si vous étiez en train de vous laver les cheveux.

### Pieds

- Assis sur une chaise ou par terre, posez votre pied sur la cuisse opposée. Utilisez vos pouces pour masser la longueur entière du pied, depuis le talon jusqu'aux orteils et de retour au talon. Répétez ce mouvement plusieurs fois.
- Enroulez vos doigts autour du haut du pied avec les pouces vers le bas. Serrez avec vos pouces, en commençant par la cambrure du pied jusqu'aux orteils. Répétez ce mouvement plusieurs fois.
- Massez chaque orteil doucement avec vos doigts. Massez aussi la région entre les orteils.
- Tenez votre cheville d'une main et vos orteils de l'autre, et pivotez votre pied dans une direction, puis dans l'autre.

Les massages sont encore plus relaxants si c'est une autre personne qui vous les donne. De nombreux professionnels de la santé pratiquent la massothérapie. Vous pouvez aussi consulter un massothérapeute autorisé. Si vous le souhaitez, demandez à votre médecin ou conseiller de vous recommander un massothérapeute qualifié.

*Le massage n'est pas un substitut au traitement médical d'une blessure. Consultez votre médecin pour obtenir le traitement approprié dans le cas d'une blessure grave, comme une entorse, une tendinite ou l'enflure d'une articulation.*

## ÉTAPE 3 : UTILISER UN JOURNAL DE GESTION DU STRESS POUR CONSIGNER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Utilisez le journal de gestion du stress à la fin de cette section pour consigner votre niveau de stress à différents moments de la journée. Utilisez-le pendant une semaine. De nombreuses personnes ont utilisé un journal et elles l'ont trouvé très utile dans la gestion du stress.

Utilisez l'échelle suivante pour évaluer votre niveau de stress :

INDICE	
0 =	Aucun stress du tout; très calme
1 =	Très peu de stress; détendu
2 =	Un peu de stress; un peu anxieux
3 =	Niveau de stress modéré; anxieux
4 =	Niveau de stress élevé; très anxieux avec quelques symptômes de stress
5 =	Niveau de stress très élevé; extrêmement anxieux avec de nombreux symptômes de stress

Visez un niveau de stress inférieur ou égal à 3 en tout temps. Plus le niveau est bas, mieux c'est.  
*N'oubliez pas... les périodes prolongées de stress élevé peuvent nuire à votre santé.*

Utilisez aussi le journal de gestion du stress pour consigner les techniques de gestion du stress que vous pratiquez. Utilisez au moins une des techniques de gestion du stress indiquées ci-dessous. Augmentez graduellement le temps que vous y consacrez avec comme objectif de pratiquer 20 minutes de gestion du stress tous les jours. Vous devriez commencer à constater une baisse de l'indice du stress dans les périodes suivant votre pratique de gestion du stress.

### TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Exercices de respiration profonde
- Visualisation
- Relaxation musculaire progressive
- Méditation
- Auto-massage
- Étirements

### JOURNAL DE GESTION DU STRESS

MOMENT DE LA JOURNÉE		INDICE DE STRESS (0-5)	TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS		
			CE QUE J'AI FAIT	MINUTES	NOTES
LUNDI	 <b>Au réveil :</b> Avez-vous eu une bonne nuit de sommeil?				
	 <b>Avant le dîner :</b> Niveau de stress en matinée?				
	 <b>Après le travail, avant le souper :</b> Niveau de stress en après-midi?				
	 <b>Avant le coucher :</b> Niveau de stress en soirée?				
MARDI	 Avez-vous eu une bonne nuit de sommeil?				
	 Niveau de stress en matinée?				
	 Niveau de stress en après-midi?				
	 Niveau de stress en soirée?				
MERCREDI	 Avez-vous eu une bonne nuit de sommeil?				
	 Niveau de stress en matinée?				
	 Niveau de stress en après-midi?				
	 Niveau de stress en soirée?				
JEUDI	 Avez-vous eu une bonne nuit de sommeil?				
	 Niveau de stress en matinée?				
	 Niveau de stress en après-midi?				
	 Niveau de stress en soirée?				

	MOMENT DE LA JOURNÉE	INDICE DE STRESS (0-5)	TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS		
			CE QUE J'AI FAIT	MINUTES	NOTES
VENDREDI	 Avez-vous eu une bonne nuit de sommeil?				
	 Niveau de stress en matinée?				
	 Niveau de stress en après-midi?				
	 Niveau de stress en soirée?				
SAMEDI	 Avez-vous eu une bonne nuit de sommeil?				
	 Niveau de stress en matinée?				
	 Niveau de stress en après-midi?				
	 Niveau de stress en soirée?				
DIMANCHE	 Avez-vous eu une bonne nuit de sommeil?				
	 Niveau de stress en matinée?				
	 Niveau de stress en après-midi?				
	 Niveau de stress en soirée?				

## COMPOSER AVEC LE STRESS

La plupart des gens composent avec un niveau de stress élevé en évitant la situation ou en abordant le problème. Les personnes qui évitent la situation espèrent que le problème disparaisse ou elles tentent de s'en éloigner. Les personnes qui abordent le problème pourraient ressentir de l'inquiétude, mais elles tentent de régler la situation dès que possible.

Il n'y a pas une réaction qui est meilleure que l'autre. Chaque style comporte des avantages et des inconvénients. Un mélange des deux est sans doute la meilleure approche pour faire face au stress. L'important est de choisir une réaction qui convient à la situation. Le fait de savoir comment vous êtes susceptible de réagir au stress vous aidera à déterminer les meilleures façons de réduire et de gérer le stress dans votre vie. Cette trousse porte sur les points suivants :

**Étape 1 :** Envisager son style pour composer avec le stress

**Étape 2 :** Apprendre des moyens appropriés pour éviter les situations stressantes, les modifier ou s'y adapter

**Étape 3 :** Établir un contrat personnel de gestion du stress

### ÉTAPE 1 : ENVISAGER SON STYLE POUR COMPOSER AVEC LE STRESS

Les chercheurs ont trouvé que la plupart des gens se retrouvent dans deux principales catégories de réaction au stress : ceux qui évitent le problème et ceux qui l'abordent. Ces deux styles peuvent réduire les niveaux de stress. À quelle catégorie appartenez-vous? Connaissez-vous d'autres personnes qui adoptent ces styles?

PERSONNES QUI ÉVITENT	PERSONNES QUI ABORDENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veulent s'éloigner de tout</li> <li>• Masquent le stress</li> <li>• Se retirent</li> <li>• Espèrent que le stress disparaîtra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posent des questions pour en savoir autant que possible</li> <li>• S'inquiètent et se tracassent</li> <li>• S'emportent dans des situations qu'elles ne peuvent pas contrôler</li> <li>• Travaillent fort et continuent de persévérer</li> </ul>

Voici les avantages et les inconvénients de chaque style. Ajoutez d'autres avantages et inconvénients en fonction de vos propres expériences.

#### PERSONNES QUI ÉVITENT

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De nombreuses situations se règlent d'elles-mêmes.</li> <li>• L'évitement peut être efficace pour des situations stressantes de courte durée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines situations stressantes ne peuvent pas être ignorées.</li> <li>• Manque de préparation pour gérer une crise majeure.</li> <li>• Manque de connaissances de ses propres symptômes physiques du stress.</li> </ul>

## PERSONNES QUI ABORDENT

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le fait d’agir aide la personne à se sentir en contrôle.</li> <li>• La personne qui aborde la situation pourrait mieux gérer le stress à long terme.</li> <li>• La personne est habituellement plus consciente des symptômes physiques du stress.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La personne qui aborde la situation pourrait se fâcher ou se mettre en colère lors de situations difficiles.</li> <li>• L’approche « travailler fort et persévérer » peut mener à un surmenage chez la personne et les personnes qui vivent ou travaillent avec elle.</li> </ul>

## CONSEILS DE GESTION DU STRESS POUR LES PERSONNES QUI :

ÉVITENT LA SITUATION	ABORDENT LA SITUATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faites de la méditation, lisez, adonnez-vous à un passe-temps, faites une longue promenade ou prenez un long bain. Ce sont tous de bons moyens de réduire le stress.</li> <li>• Apprenez à reconnaître la réaction physique de votre corps au stress.</li> <li>• Obtenez de l’aide spéciale – counseling ou groupe de soutien – pendant les moments de crises majeures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faites des activités qui exigent de la concentration, comme le tennis, au lieu de faire des activités qui vous permettent de ressasser vos soucis, comme la marche ou la natation.</li> <li>• Utilisez des techniques de résolution de problèmes pour vous aider à maîtriser vos pensées.</li> </ul>

## ÉTAPE 2 : APPRENDRE DES MOYENS APPROPRIÉS POUR ÉVITER LES SITUATIONS STRESSANTES, LES MODIFIER OU S'Y ADAPTER

Pour chaque situation stressante, il y a trois réactions possibles : l'évitement, la modification ou l'adaptation. L'un des objectifs de la gestion du stress est de choisir une action qui convient à la situation.

Voici les avantages et les inconvénients de chaque style. Ajoutez d'autres avantages et inconvénients en fonction de vos propres expériences.

### ÉVITEMENT

Il n'est pas toujours possible d'éviter complètement le stress. Vous devez connaître vos options et faire de votre mieux pour éviter le stress inutile. Vous pourriez ainsi réduire la fréquence à laquelle vous devez surmonter des situations stressantes.

#### Pouvez-vous :

- éviter les endroits bruyants?
- éviter les températures chaudes ou froides?
- éviter les changements inutiles (prendre une décision et la respecter)?
- éviter une personne qui vous exaspère?
- quitter le travail ou la maison plus tôt pour éviter la circulation dense?
- vous éloigner d'une situation stressante (et y revenir avec l'esprit clair)?
- éviter de discuter d'un sujet en particulier?

Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous pourriez éviter.
1.
2.
3.
Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous ne pouvez pas éviter.
1.
2.
3.

## MODIFICATION

Si vous ne pouvez pas éviter une situation stressante, vous pouvez peut-être la modifier de manière à créer un résultat plus positif. Cela exige une certaine planification. Tentez d’anticiper le stress et de trouver une solution pour le surmonter.

### Pouvez-vous :

- porter des bouchons d’oreilles ou des écouteurs pour bloquer le bruit?
- vous habiller de manière appropriée pour les températures extrêmes?
- changer de trajet pour éviter la circulation dense?
- modifier vos objectifs pour qu’ils soient plus réalistes?
- établir un horaire pour mieux gérer votre temps?
- demander à quelqu’un de changer son comportement ou ses actions?
- déléguer l’autorité ou la responsabilité aux autres lorsque c’est possible?
- apprendre à dire « non »?
- vous donner assez de temps pour terminer une tâche?
- obtenir des renseignements précis?
- établir une liste de priorités?
- décomposer les tâches en plus petites étapes?
- planifier une activité intéressante à faire?
- établir des routines?
- établir des relations de confiance?

Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous pourriez modifier.
1.
2.
3.
Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie que vous ne pouvez pas modifier.
1.
2.
3.

## ADAPTATION

Si vous ne pouvez pas éviter ou modifier la situation, il peut être nécessaire d’adapter votre façon de penser, vos sentiments ou vos actions. Il vous faudra possiblement changer de l’intérieur. Au lieu d’apporter des changements importants à votre vie, il peut être préférable de vous adapter aux situations stressantes et de les surmonter du mieux que vous le pouvez.

**Pouvez-vous changer votre façon de penser?**

- Pardonner une erreur
- S’excuser d’une erreur
- Se parler (« je peux rester calme »)
- Être moins compétitif avec vous-même et les autres
- Envisager le stress comme une occasion ou un défi
- Penser aux choses positives dans votre vie

**Pouvez-vous changer vos sentiments?**

- Pratiquer des techniques de relaxation
- Utiliser la visualisation pour créer un résultat positif
- Faire de l’exercice pour réduire le stress

**Pouvez-vous changer vos actions?**

- Se demander si cela vaut vraiment la peine (est-ce que ça vaut la peine de se fâcher?)
- Se demander si cela sera important à l’avenir (à quel point cela sera-t-il important dans un an, cinq ans?)
- Tenir compte de l’ensemble de la situation
- Être moins perfectionniste
- Rire ou chanter
- Partager vos sentiments ouvertement
- Obtenir de l’information
- Compter jusqu’à dix
- Utiliser les compétences de gestion du stress acquises
- Apprendre de nouvelles compétences pour réduire le stress
- Ralentir et faire une chose à la fois
- Parler à une personne de confiance au sujet du problème
- Travailler sur un passe-temps
- Éviter de fumer, de boire de l’alcool ou de trop manger pour ne pas aggraver la situation

Nommez au moins un facteur de stress dans votre vie auquel vous pourriez vous adapter.
1.
2.
3.

### ÉTAPE 3 : ÉTABLIR UN CONTRAT PERSONNEL DE GESTION DU STRESS

Vous avez appris comment vous réagissez habituellement au stress, ainsi que de nouveaux moyens pour le surmonter. S’il existe un facteur de stress dans votre vie que vous aimeriez aborder d’une manière plus efficace, il pourrait être utile de remplir un contrat personnel de gestion du stress.

Un contrat personnel est un outil efficace pour apporter des changements dans votre vie. Un contrat contient les éléments suivants :

- **C’est un document écrit.** Vous vous engagez envers vous-même pour réaliser le contrat à une date donnée.
- **L’objectif ou le but du contrat est très précis.** Vous saurez si vous avez atteint l’objectif à votre satisfaction.
- **Une récompense est précisée à l’avance.** La récompense doit être quelque chose d’important qui vous motivera à travailler pour atteindre votre objectif.
- **Une autre personne participe au contrat.** Demandez à une personne de vous soutenir et de signer le contrat.

#### CONTRAT PERSONNEL DE GESTION DU STRESS

Mon facteur de stress :		
Mon objectif, d’ici le :		
(date)		
Je,	vais éviter ou modifier mon facteur de stress ou m’y adapter de la manière suivante :	
(votre nom)	(encerclez l’action)	
Je saurai que j’ai atteint mon objectif quand :		
Quand j’aurai atteint mon objectif, je vais m’offrir la récompense suivante :		
J’ai besoin du soutien suivant des autres :		
Je vais demander à :		de participer à mon plan.
	(nom de la personne)	
Votre signature :		Signature du témoin :
(date)		(date)

## GÉRER LE STRESS PAR L'EXERCICE

Par l'entremise du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC), vous avez appris les nombreux bienfaits de l'exercice sur votre santé physique. L'exercice peut aussi être bénéfique pour votre santé psychologique ou émotionnelle. C'est l'un des meilleurs moyens pour gérer et prévenir le stress. L'exercice est considéré comme un tranquillisant naturel en raison de son effet calmant sur le corps. Cette trousse porte sur les points suivants :

**Étape 1 :** Comprendre le rôle de l'exercice dans la réaction au stress

**Étape 2 :** Cerner des moyens par lesquels l'exercice prévient le stress

### ÉTAPE 1 : COMPRENDRE LE RÔLE DE L'EXERCICE DANS LA RÉACTION AU STRESS

Lorsqu'une demande ou un défi (« stresser ») se présente dans votre vie, des changements surviennent dans l'organisme pour vous préparer à l'activité physique (« lutte, fuite ou inhibition »). Votre corps sécrète diverses substances et hormones qui vous permettent de mobiliser l'énergie nécessaire pour agir. Chez les humains primitifs, cette réaction les aidait à combattre ou à fuir les dangers. Elle était essentielle à leur survie.

Heureusement, votre réaction aux facteurs de stress n'exigera probablement pas une réponse de lutte, de fuite ou d'inhibition, comme votre corps vous y a préparé. Par contre, les substances et les hormones inutilisées qui demeurent dans l'organisme se transforment en sous-produits nocifs de la réaction au stress. Sans intervention, ces sous-produits peuvent déclencher une variété de symptômes négatifs sur les plans physique, émotionnel et comportemental.

Cependant, l'activité physique ou l'exercice peuvent réduire l'effet des sous-produits nocifs en les utilisant de la manière dont la nature l'a prévue – hausse d'activité. Puisque la réaction au stress vise à augmenter le niveau d'activité physique, la chose naturelle à faire est de bouger! L'exercice est la réaction la plus logique et bénéfique en réponse à une situation stressante. L'exercice réduit la durée et l'intensité de la réaction au stress et elle aide le corps à retrouver un état détendu et équilibré.

#### CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS PAR L'EXERCICE

- Envisagez de faire de l'exercice à la fin de la journée pour éliminer les sous-produits du stress qui se sont accumulés pendant la journée.
- Si possible, allez faire une promenade pour prendre une pause des problèmes. Cela pourrait vous aider à remettre de l'ordre dans vos idées afin d'aborder les problèmes la tête froide.
- Si vous passez beaucoup de temps assis devant une tâche difficile, prenez quelques minutes pour vous étirer et vous détendre les muscles du visage, du cou et des épaules.
- Ne pratiquez pas des activités physiques compétitives pour gérer le stress. Vous pourriez être trop agressif.
- Si vous utilisez l'activité physique pour gérer le stress, soyez attentif à la réaction de votre corps et respectez vos limites.

## ÉTAPE 2 : CERNER DES MOYENS PAR LESQUELS L'EXERCICE PRÉVIENT LE STRESS

Vous connaissez probablement des gens qui doivent faire face à une foule de situations stressantes, mais qui semblent très bien s'en tirer. On pourrait dire que ces personnes sont « résistantes au stress ». L'exercice est l'un des meilleurs moyens de se protéger contre les effets du stress et d'augmenter sa tolérance au stress.

- Les activités aérobiques contribuent à renforcer les organes vitaux, comme le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire, et à améliorer leur fonction lors de situations stressantes.
- Un entraînement vigoureux (natation, marche rapide, danse, vélo, jogging) provoque une fatigue musculaire. Lorsque vos muscles sont détendus, vous vous sentez détendu.
- Après l'exercice, le mal de tête que vous aviez pourrait disparaître puisque les muscles des épaules et du cou sont détendus.
- L'activité physique vous donne plus d'énergie.
- Vous dormez mieux après une séance d'exercice.

Au cours des dernières années, les chercheurs ont découvert que l'exercice déclenche la libération d'endorphines, des substances analgésiques naturelles et puissantes produites par le corps, lesquelles peuvent circuler dans le sang pendant plusieurs heures. Cette découverte explique en partie le sentiment de bien-être, appelé « euphorie du coureur », qu'éprouvent de nombreuses personnes qui font de l'exercice régulièrement. Vous pouvez le ressentir aussi en suivant les recommandations décrites dans votre programme d'exercices du CPRIC.

## CHANGER SA FAÇON DE PENSER

La plupart des gens qui souffrent de stress croient qu'ils n'ont aucune influence sur ce qui se passe dans leur vie. Vous pourriez ou non être en mesure de contrôler certains événements, mais vous pouvez apprendre à maîtriser vos pensées. En retour, cela a un effet sur vos sentiments et comportements.

La capacité à maîtriser vos pensées est une technique importante de gestion du stress. En apprenant à analyser vos pensées, vous apprenez à remettre en question les pensées irrationnelles et à les remplacer par des pensées rationnelles.

Les bienfaits de la pensée rationnelle sont nombreux. Vous aurez un plus grand sentiment de bien-être et vous vous sentirez plus libre d'agir de manière à vous valoriser. Les attitudes et les actions d'autovalorisation sont associées à une image positive de soi, à l'estime de soi, à la motivation, à la discipline et à l'atteinte des objectifs. Cette trousse porte sur les étapes suivantes :

**Étape 1 :** Comprendre la relation entre les pensées, les sentiments et les comportements

**Étape 2 :** Connaître la différence entre la pensée rationnelle et la pensée irrationnelle

**Étape 3 :** Analyser les dialogues intérieurs

**Étape 4 :** Se sentir bien envers soi-même

### ÉTAPE 1 : COMPRENDRE LA RELATION ENTRE LES PENSÉES, LES SENTIMENTS ET LES COMPORTEMENTS

Pourquoi agissez-vous et réagissez-vous ainsi? Dans quelle mesure maîtrisez-vous vos sentiments et vos comportements?

Des choses arrivent dans votre vie qui expliquent vos sentiments et vos actions. Puisque le lien entre ce qui est arrivé et ce que vous ressentez ou faites est instantané, vous pourriez avoir l'impression que vous n'avez aucun contrôle sur vos sentiments et comportements.

Regardez l'exemple plus bas. Vous vous sentez découragé et déprimé lorsque vous additionnez les minutes d'exercice et constatez que vous n'avez pas fait les 240 minutes d'exercice chaque semaine que vous aviez prévu. Vous décidez que c'est correct de prendre une pause complète d'exercice pendant la fin de semaine.

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR	VOS SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS
Moins de 240 minutes d'exercice, selon l'objectif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentiments : déception et tristesse</li> <li>• Comportements : prendre une pause complète d'exercice pendant la fin de semaine</li> </ul>

En fait, une autre chose se produit entre l'événement et vos sentiments et comportements – vous réfléchissez. Vous pensez à la situation, à vous-même, aux autres et à bien d'autres choses. Pendant que vous réfléchissez, vous entretenez une conversation avec vous-même. Ces conversations, appelées « dialogues intérieurs » se déroulent dans votre esprit constamment. La plupart du temps, vous n'êtes même pas conscient de vos pensées ou de vos dialogues intérieurs. Cependant, ces dialogues intérieurs sont importants et ils peuvent influencer considérablement vos sentiments et vos comportements dans une situation donnée.

Le Dr Albert Ellis, un psychologue de renommée mondiale, a développé un modèle pour expliquer la relation entre des événements extérieurs et nos sentiments et comportements. C'est le modèle A-B-C.

A	B	C
ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR	VOS PENSÉES	VOS SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS

Au point B, vous avez le choix de penser de façon rationnelle ou irrationnelle.

- **La pensée rationnelle** est exacte, réaliste, logique, raisonnable et valorisante. La pensée rationnelle ne vous oblige pas à rejeter les pensées négatives ni à penser de manière uniquement positive. Elle recherche l'exactitude et l'accepte comme vérité. La pensée rationnelle peut vous aider à faire face au stress ainsi qu'à la colère et à régler des conflits. La pensée rationnelle favorise les sentiments et les comportements qui mènent à des améliorations.
- **La pensée irrationnelle** est inexacte, irréaliste, illogique et autodestructive. La pensée irrationnelle peut mener au stress, à l'anxiété, à la tristesse, à la colère et à des conflits avec les autres. Elle peut vous empêcher d'atteindre vos objectifs personnels. La plupart des gens ont des pensées irrationnelles à un moment ou à un autre.

Dans cet exemple, négliger de faire de l'exercice toute la fin de semaine est le fâcheux résultat de plusieurs pensées irrationnelles négatives.

A	B	C
ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR	VOS PENSÉES	VOS SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS
	<p>« À quoi bon. J'ai essayé de faire de l'exercice, mais j'en ai pas fait assez. Ce programme ne fonctionnera jamais. J'ai toujours été accro du divan. Je n'arriverai jamais à faire 240 minutes d'exercice par semaine. Je suis bon à rien. Aussi bien abandonner. »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentiments de honte, de déception et de tristesse</li> <li>• Cesser de faire de l'exercice pour la fin de semaine.</li> </ul>

À l'étape 3 de cette trousse, vous apprendrez comment remettre en question les pensées inexactes et irrationnelles, les redéfinir comme pensées rationnelles et produire des sentiments et des comportements positifs.

## ÉTAPE 2 : CONNAÎTRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LA PENSÉE RATIONNELLE ET LA PENSÉE IRRATIONNELLE

La plupart des gens ont des pensées irrationnelles à un moment ou à un autre. L'un des objectifs importants de la gestion du stress est d'apprendre à penser de façon rationnelle la plupart du temps. Le Dr Albert Ellis a répertorié douze idées irrationnelles de base qui modèlent les pensées dans une situation donnée. Les quatre premières sont les plus importantes et les plus courantes. Il serait utile d'apprendre à reconnaître ces idées, car vous risquez d'en avoir une ou plusieurs lors de moments difficiles ou stressants.

### IDÉES IRRATIONNELLES

1. **Approbation** : Vous devez presque toujours obtenir l'approbation ou l'amour des gens qui comptent pour vous.
2. **Perfectionnisme** : Vous devez vous montrer tout à fait compétent, apte et capable de réussir ou vous devez tout au moins posséder une compétence ou un talent réels pour vous sentir utile.
3. **Exigence** : La vie vous apparaît comme épouvantable, terrible, horrible et catastrophique quand les gens et les choses vous contrarient.
4. **Blâme** : Vous considérez comme mauvais ou méchants les gens qui vous blessent ou qui commettent une mauvaise action envers vous et vous devez les blâmer, les condamner ou les punir sévèrement pour leurs gestes.
5. **Pessimisme** : Vous devenez vivement préoccupé ou bouleversé par toute situation qui semble dangereuse ou effrayante.
6. **Solution parfaite** : Les gens et les choses devraient être meilleurs qu'ils ne le sont et vous croyez qu'il est affreux et horrible de ne pas réussir à trouver rapidement des solutions satisfaisantes aux problèmes courants de la vie.
7. **Souffrance** : Les gens ou les choses vous causent de la souffrance mentale et vous êtes pratiquement incapable de maîtriser vos sentiments ou de vous débarrasser de la dépression et de l'hostilité qui vous habitent.
8. **Irresponsabilité** : Vous trouvez qu'il est plus facile d'esquiver les responsabilités et les nombreuses difficultés de la vie que de vous imposer des formes de discipline personnelle plus gratifiantes.
9. **Passé** : Vous continuez d'accorder beaucoup d'importance à votre passé et vous croyez qu'un événement quelconque qui a déjà eu une influence considérable dans votre vie doit continuer à déterminer vos sentiments et vos comportements aujourd'hui.
10. **Inertie** : Vous pouvez accéder au « bonheur » sans déployer d'efforts ou en adoptant une attitude passive ou neutre par rapport à la vie.
11. **Dépendance** : Vous devez pouvoir dépendre de quelqu'un en tout temps pour survivre.
12. **Honte** : Vous croyez que vous êtes ou serez toujours un être méchant parce que vous avez fait une chose gênante ou embarrassante.

## SURMONTER LE PERFECTIONNISME

Si vous êtes perfectionniste, l'échec et la déception vous guettent. Si vous visez la perfection, vous êtes assuré de perdre, peu importe les efforts que vous déployez.

Le perfectionnisme est une habitude dont il est difficile de se défaire. Toutefois, y parvenir ne signifie pas que vous devez :

- cesser de travailler fort;
- arrêter de faire de votre mieux;
- refuser de voir ou de faire face à vos erreurs;
- compromettre vos valeurs importantes;
- abandonner des objectifs trop ambitieux.

### Ces techniques peuvent vous aider à surmonter le perfectionnisme :

- Comprenez qu'il n'est pas dans votre intérêt d'être perfectionniste. Pesez le « pour » et le « contre » du perfectionnisme.
- Brisez le lien entre la perfection et la satisfaction. Il n'est pas nécessaire d'être parfait pour être satisfait. Un rendement exceptionnel n'assure pas toujours le bonheur.
- Examinez votre environnement pour déterminer si la perfection est un concept « réaliste ». Il y a presque toujours moyen d'améliorer les choses.
- Essayez de comprendre les peurs qui animent votre besoin de « perfection ». Posez-vous la question : « Si cela était vrai, pourquoi serait-ce un problème? ». Surmontez vos peurs.
- Concentrez-vous sur le processus plutôt que sur le résultat chaque fois que vous évaluez une situation. Par exemple, concentrez-vous sur le respect de votre régime alimentaire et de votre programme d'exercices, plutôt que sur le nombre de kilos perdus.
- Fixez un délai d'exécution pour chaque activité. Arrêtez-vous à l'heure fixée, que vous ayez fini ou non, et passez à la prochaine activité. Souvenez-vous qu'il y a toujours un point de rendement décroissant. En arrêtant avant, vous aurez une plus grande satisfaction et un meilleur rendement.
- Apprenez à accepter les petites erreurs et à en tirer des leçons. N'hésitez pas à prendre des risques qui ne présentent aucun danger pour vous ou pour les autres. Ce sont de bonnes occasions d'apprendre.
- Mettez l'accent sur les bons coups plutôt que sur ce que vous n'avez pas fait. En vous concentrant sur les aspects positifs de votre vie, vous serez plus satisfait.
- Partagez vos sentiments avec les autres lorsque vous éprouvez de la nervosité ou un sentiment d'inaptitude.
- N'essayez pas de cacher vos erreurs. Vous n'avez pas besoin d'en avoir honte ou d'en être gêné.
- Fixez des objectifs et des attentes réalistes.
- Gardez de bons souvenirs de situations agréables qui n'étaient pas parfaites.

## ÉTAPE 3 : ANALYSER LES DIALOGUES INTÉRIEURS

Il faut beaucoup de patience et d'efforts pour apprendre à changer sa façon de penser. Vous devez prendre connaissance de vos dialogues intérieurs, c'est-à-dire les pensées qui vous viennent à l'esprit dans une situation donnée.

## ÊTRE À L'ÉCOUTE DES DIALOGUES INTÉRIEURS

Il est parfois difficile de se souvenir de dialogues intérieurs spécifiques, car il s'agit d'un processus rapide et automatique. Si vous avez de la difficulté à vous rappeler vos dialogues intérieurs, essayez la technique suivante :

- Tentez de vous rappeler comment vous vous sentiez (triste, heureux, fâché, effrayé). Dites « Je me sentais \_\_\_\_\_ et insérez un sentiment.
- Dites ensuite « Je me sentais \_\_\_\_\_ parce que je pensais \_\_\_\_\_. » Par exemple : « Je me sentais déçu parce que j'ai pensé au nombre de fois que j'ai essayé d'arrêter de fumer et que j'ai échoué. Ça semble être la preuve que je suis destiné à être un fumeur. »

## ANALYSER L'EXACTITUDE DE SES PENSÉES

Les questions ci-dessous vous aideront à déterminer si vos pensées sont exactes ou inexactes. Soyez prêt à accepter les pensées exactes, même si elles sont désagréables. Mettez-les en perspective pour mieux les comprendre.

### Posez-vous les questions suivantes :

- Quel élément de la situation est vrai?
- Quels faits avez-vous omis ou négligés?
- Qu'est-ce qui est faux? Cherchez des mots comme « dois », « devrais » ou « besoin de » ainsi que des exagérations?
- Dans quelle mesure exagérez-vous vos pensées et vos sentiments en dramatisant la situation et en pensant qu'il n'y a aucune autre solution?
- Quelle est la pire chose qui puisse se produire? Dans quelle mesure cela risque-t-il de se produire? Si elle se produisait, serait-ce aussi terrible que vous le pensez?
- Qu'est-ce qui est susceptible de se produire?

## REMETTRE EN QUESTION LES PENSÉES INEXACTES

Lorsque vous vous surprenez à avoir des pensées inexactes et irrationnelles, vous devez les remettre en question et les remplacer par des pensées plus exactes et rationnelles. Ce faisant, vous serez plus susceptible de maîtriser vos pensées, sentiments et comportements et vous aurez moins de symptômes de stress.

### Posez-vous les questions suivantes :

- Quelles pensées spécifiques devez-vous réduire pour gérer vos sentiments?
- Comment voulez-vous vous sentir et agir dans cette situation?
- De quelles pensées avez-vous besoin afin de vous sentir et d'agir de la manière que vous le souhaitez?
- Que pouvez-vous vous dire pour éviter de vous punir lorsque vous n'avez pas abordé la situation comme vous l'auriez souhaité?

## UN EXEMPLE

Passez en revue les pensées de l'exemple à l'étape 1 : « À quoi ça sert. J'ai essayé de suivre les conseils pour arrêter de fumer, mais je fume encore. Ce programme ne fonctionnera jamais. J'ai toujours été un fumeur. Je n'arriverai jamais à arrêter. Je suis bon à rien. Aussi bien abandonner la réadaptation cardiaque. »

### • Quel élément de la situation est vrai?

Ce participant du CPRIC a fumé deux cigarettes une journée au lieu d'un paquet.

• **Quels faits a-t-il possiblement omis ou négligés?**

C'est la première fois qu'il a fumé depuis son congé de l'hôpital. En général, il fait toujours du progrès vers son objectif pour cesser de fumer.

• **Dans quelle mesure exagère-t-il ses pensées et ses sentiments en dramatisant la situation et en pensant qu'il n'y a aucune autre solution?**

Le fait de fumer deux cigarettes ne veut pas dire que la vie est épouvantable ou horrible (idée irrationnelle no 3 : exigence). Même s'il n'a pas réussi à cesser de fumer dans le passé, cela ne veut pas dire qu'il ne sera jamais capable d'arrêter (idée irrationnelle no 9 : passé). Il n'est pas réaliste de croire qu'il ne vivra pas une « petite rechute ». L'abandon de la cigarette requiert un engagement à long terme. Ce n'est pas une solution miracle (idée irrationnelle no 6 : solution parfaite). Le fait qu'il a fumé deux cigarettes ne fait pas de lui une personne horrible (idée irrationnelle no 15 : honte). Des paroles comme « Ça ne sert à rien » dramatisent la situation et mènent à penser qu'il n'y a pas d'autres solutions (idée irrationnelle no 8 : irresponsabilité).

• **Quelle est la pire chose qui puisse se produire?**

Continuer de fumer serait une mauvaise chose. Cela pourrait augmenter son risque de crise cardiaque et d'AVC.

• **Dans quelle mesure cela risque-t-il de se produire?**

Une rechute occasionnelle est probable, mais cela ne veut pas dire qu'il reprendra ses vieilles habitudes. Son conseiller ne le « laissera pas pour compte ».

• **Qu'est-ce qui est susceptible de se produire?**

Il apprendra de ses rechutes et recommencera.

**CHANGER SA FAÇON DE PENSER**

En utilisant le même exemple, regardons comment la modification du dialogue intérieur des pensées irrationnelles aux pensées rationnelles peut produire différents sentiments et comportements.

A ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR	B VOS PENSÉES	C VOS SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS
Il a fumé deux cigarettes.	« C'est vrai, j'ai fumé deux cigarettes. <i>Ce n'est pas ce que je voulais, mais ce n'est pas la fin du monde.</i> Ça ne veut pas dire que je suis une mauvaise personne ou que je n'arriverai pas à cesser de fumer. <i>Je vais m'engager à nouveau à suivre mon plan d'abandon du tabac et à appeler mon conseiller pour obtenir des conseils.</i> »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déception</li> <li>• Appeler le conseiller</li> <li>• Reprendre le plan pour cesser de fumer</li> </ul>

## ÉTAPE 4 : SE SENTIR BIEN ENVERS SOI-MÊME

L'estime de soi est une auto-évaluation de ses capacités, de ses forces et de ses faiblesses. Il s'agit d'un comportement acquis qui évolue avec le temps. Les enfants développent leur estime de soi à partir des encouragements et des critiques qu'ils reçoivent de leurs parents, de leurs enseignants et des autres. Les adultes bienveillants et encourageants peuvent favoriser une estime de soi élevée chez un enfant lorsque l'enfant agit positivement en disant des choses comme : « tu es capable » ou « tu es un bon garçon/une bonne fille ».

À l'âge adulte, vous continuez de vous évaluer et de développer votre estime de soi. Vous vous évaluez surtout par les dialogues intérieurs qui se déroulent continuellement dans votre esprit. Des affirmations ou des dialogues intérieurs positifs peuvent vous aider à vous sentir plus en contrôle, à améliorer votre estime de soi et à vous sentir plus confiant. Les pensées négatives à l'égard de son apparence ou de son corps peuvent entraîner une mauvaise image et une faible estime de soi et rendre vain tout effort visant à améliorer sa santé et son mode de vie. Vous allez maintenant pratiquer les dialogues intérieurs positifs.

### PRATIQUER LE DIALOGUE INTÉRIEUR POSITIF

Vous vous parlez constamment, que vous en soyez conscient ou non. Le dialogue que vous entretenez avec vous-même influe considérablement sur vos sentiments et vos comportements. Par exemple, si vous vous dites : « C'est impossible de prévoir de l'exercice à mon horaire pendant mes vacances », il sera peu probable que vous soyez actif. Par contre, si vous dites : « J'aime vraiment marcher et je vais trouver un moyen d'être actif pendant mes vacances », vous vous donnez les bons outils pour être actif. Vous aurez plus confiance en vous et vous aurez un sentiment de satisfaction personnelle.

VOS PENSÉES (DIALOGUE INTÉRIEUR)	VOS SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS
« C'est impossible de prévoir de l'exercice à mon horaire pendant mes vacances. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déception</li> <li>• Sédentarité</li> </ul>
« J'aime vraiment marcher et voir différentes choses. Je vais trouver des moyens d'être actif pendant mes vacances. »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meilleure estime de soi</li> <li>• Bonheur et confiance</li> <li>• Marches quotidiennes toute la semaine</li> </ul>

Vous avez appris comment vos pensées (votre dialogue intérieur) peuvent influencer vos sentiments et vos comportements. Vous pouvez aussi jumeler vos sentiments et comportements passés avec votre dialogue intérieur afin de reproduire les sentiments et comportements souhaités à l'avenir.

ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR	VOS PENSÉES (DIALOGUE INTÉRIEUR)	VOS SENTIMENTS ET COMPORTEMENTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonheur et confiance</li> <li>• Marches quotidiennes toute la semaine</li> </ul>	« J'aime marcher tous les jours. <i>Sinon, je ne le ferai pas.</i> »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonheur et confiance</li> <li>• Marches quotidiennes</li> </ul>

Voici quelques suggestions pour vous aider à entretenir un dialogue intérieur plus positif :

- **Soyez conscient de vos pensées négatives et autodestructives.** Réfléchissez à vos pensées avant, pendant et après une situation difficile.
- **Analysez et remettez vos pensées en question.** Demandez-vous si vos pensées sont réalistes et exactes. Vos pensées sont-elles rationnelles ou irrationnelles? Par exemple, si vous êtes tenté de trop manger, posez-vous les questions suivantes : « Ai-je vraiment faim? Vais-je vraiment me sentir mieux si je mange? Est-ce que quelque chose d'autre me dérange? »
- **Remplacez les pensées négatives par des pensées plus positives et utiles.** En tenant compte de l'exemple ci-dessus, dites : « Je n'ai pas vraiment faim. Je peux attendre au souper pour manger. Si j'attends cinq minutes, la faim disparaîtra. Manger ne me rendra pas heureux. Je vais faire une courte promenade avant le souper. »
- **N'inventez pas de prophéties négatives autoréalisatrices.** N'oubliez pas, vous êtes plus susceptible de faire ce que vous pensez. Vous prendrez vos propres conseils.

## S'EXERCER QUOTIDIENNEMENT À FAIRE DES AFFIRMATIONS

Les affirmations sont des énoncés positifs et motivants que vous vous dites régulièrement. Répétez-les à haute voix au moins cinq fois de suite devant un miroir pour bien les ancrer dans votre esprit. Prononcez chaque affirmation avec conviction. Choisissez un moment propice pour vous exercer devant le miroir, comme au lever ou au coucher après vous être brossé les dents.

Notez vos affirmations sur des fiches que vous pourrez conserver sur vous. Utilisez des énoncés comme « je suis », « je peux » ou « je vais », plutôt que « je ne suis pas ». Après chaque affirmation, utilisez la visualisation pour créer une image dans votre esprit du comportement que vous souhaitez adopter.

Voici quelques exemples d'affirmations qui pourraient vous être utiles dans le cadre de votre participation au programme. Ajoutez toute autre affirmation qui pourrait vous aider.

### Affirmations liées à l'alimentation et à la gestion du poids

- Je vais apprendre à préparer des aliments plus sains.

### Affirmations liées à l'activité physique et à l'exercice

- Je peux augmenter mon niveau d'activité physique.
- J'aime être plus actif.
- Je suis en meilleure santé parce que je suis actif.
- Je me sens mieux parce que je suis actif.
- J'ai plus d'énergie.
- J'ai confiance que je peux rester actif.

### Affirmations liées à la gestion du stress

- Je peux faire face à \_\_\_\_\_.
- Je peux me détendre.
- Je peux contrôler mes pensées et mes sentiments.
- Je peux contrôler mes actions.
- Je peux apporter des changements positifs à mon mode de vie.
- Je peux apprendre de mes erreurs.
- Je peux repartir du bon pied rapidement.
- Je vais réessayer.
- Je peux le faire.

À mesure que vous progressez dans le programme, il sera nécessaire d'adapter vos affirmations. Par exemple, si vous commencez tout juste à faire un exercice, l'affirmation « je serai en meilleure santé si je suis actif » peut être utile pour vous. Après six mois d'exercice, l'affirmation « j'ai confiance que je peux rester actif » pourrait mieux convenir à votre progression dans le cadre du programme.

Exercez-vous à faire des affirmations pendant au moins un mois, puis évaluez les résultats.

- Les affirmations vous aident-elles à atteindre vos objectifs?
- Les affirmations vous aident-elles à vous sentir mieux dans votre peau?
- Les affirmations vous aident-elles à suivre vos plans du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC)?

## GÉRER SON TEMPS

Lorsqu'on leur demande pourquoi ils ne prennent pas mieux soin d'eux-mêmes, la plupart des gens mentionnent le manque de temps. Celui-ci est aussi l'une des principales raisons évoquées pour expliquer l'inactivité physique, la mauvaise alimentation et le stress.

Le temps est-il un facteur de stress pour vous? Avez-vous l'impression de ne plus être maître de votre temps ou d'être dominé par des contraintes extérieures? Si oui, votre emploi du temps est probablement une source importante de stress et de pression pour vous.

Les techniques de gestion du temps peuvent vous aider à améliorer votre efficacité et à réduire les contraintes inutiles que vous vous imposez. Voici les objectifs de la gestion du temps : réduire les pertes de temps, augmenter le temps consacré à des activités agréables et saines, atteindre un équilibre entre le travail, le jeu et les soins personnels et, ultimement, améliorer le mieux-être. Cette trousse porte sur les étapes suivantes :

**Étape 1 :** Évaluer ses valeurs et son temps

**Étape 2 :** Envisager son emploi du temps

**Étape 3 :** Comprendre le concept de l'équilibre

**Étape 4 :** Apprendre des moyens de faire usage de son temps de manière plus efficace

## ÉTAPE 1 : ÉVALUER SES VALEURS ET SON TEMPS

### FAITES VOTRE AUTO-ÉVALUATION

Vos valeurs (ce que vous considérez comme important) donnent un sens à votre vie. La façon dont vous passez votre temps en dit long sur vos valeurs.

Vous trouverez ci-dessous une liste, sans ordre précis, de valeurs fondamentales. Passez-la en revue et ajoutez toute valeur qui est importante pour vous. Énumérez les valeurs en ordre du « plus » au « moins » important, la première étant la plus importante.

Pour chaque valeur, évaluez le temps et l'effort que vous y consacrez actuellement dans votre vie (« B » pour beaucoup, « M » pour moyen et « P » pour peu).

VALEURS	IMPORTANCE	TEMPS ET EFFORT
Mariage ou autre relation intime importante		
Santé		
Enfants et famille		
Besoins spirituels		
Statut social, reconnaissance des autres		
Stimulation intellectuelle		
Choses matérielles (les choses qu'on peut acheter)		
Créativité		
Satisfaction au travail		
Plaisir (s'amuser, faire des activités plaisantes)		
Pouvoir		
Sécurité financière		
Amitiés		
Attirance, apparence physique		

*Parmi les cinq valeurs que vous considérez comme les plus importantes, auxquelles consacrez-vous beaucoup de temps et d'effort? Parmi les cinq valeurs que vous considérez comme les plus importantes, auxquelles consacrez-vous peu de temps et d'effort? Parmi les valeurs que vous considérez comme les moins importantes, auxquelles consacrez-vous beaucoup de temps et d'effort? Devriez-vous envisager de modifier la façon dont vous utilisez votre temps?*

## ÉTAPE 2 : ENVISAGER SON EMPLOI DU TEMPS

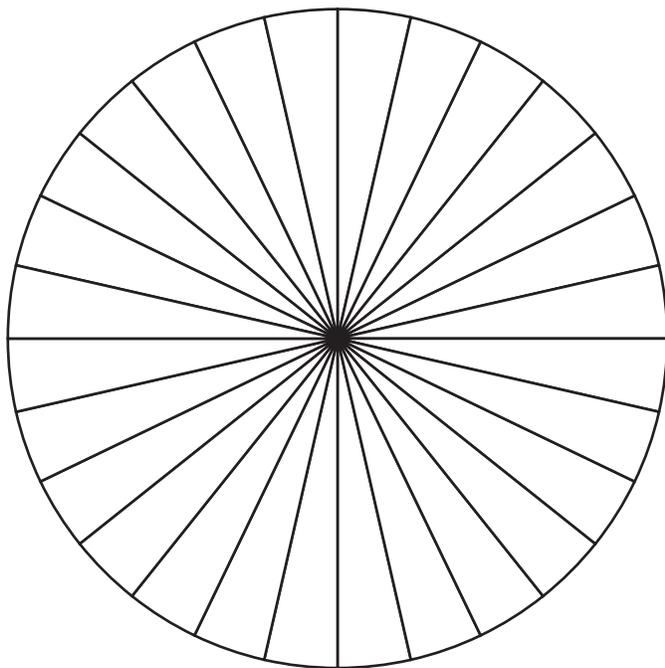
Tout le monde dispose du même nombre d’heures, soit 168 par semaine. La façon dont vous passez votre temps reflète vos valeurs, vos priorités et vos choix. D’autres personnes qui semblent avoir plus de temps que vous ont fait des choix différents concernant l’emploi de leur temps.

Qu’est-ce qui accapare le plus votre temps? Peut-être n’êtes-vous pas conscient de ce que vous faites de votre temps? Songez à une semaine typique. Notez le nombre d’heures que vous consacrez à chacune des activités ci-dessous. Il pourrait être utile de tenir un journal pendant une semaine et de noter, par tranches d’une heure, tout ce que vous faites. La somme du total des heures consacrées à chaque sphère doit être égale à 168 heures.

PRODUCTIVITÉ/HEURES DE TRAVAIL PAR SEMAINE		RELATIONS HEURES PAR SEMAINE		SOINS PERSONNELS HEURES PAR SEMAINE	
	Travail au lieu d’emploi		Temps passé avec le conjoint ou le partenaire		Prendre des repas
	Aller-retour entre le travail et la maison		Temps passé avec les enfants		Dormir, faire une sieste
	Tâches professionnelles à la maison		Autres activités parentales (réunions, covoiturage, magasinage)		Relaxer
	Tâches ménagères (cuisine, nettoyage)		Temps passé avec toute la famille		Faire de l’exercice et de l’activité physique
	Courses		Temps passé avec d’autres proches		Prendre soin de son apparence et de son hygiène personnelle
	Passe-temps		Temps passé avec les amis et les voisins		Lire (non lié au travail)
	Tout autre travail (bénévolat)		Temps passé avec des collègues		Jouer, s’amuser
			Tout autre temps passé à socialiser à l’extérieur du travail		Méditer, prier, réfléchir
					Faire autre chose pour soi
	<b>Total des heures de travail pour la semaine</b>		<b>Total des heures consacrées aux relations par semaine</b>		<b>Total des heures consacrées aux soins personnels par semaine</b>

Divisez le cercle suivant de sorte qu'il reflète bien le temps que vous consacrez à chacune des trois sphères. Chaque quartier correspond à six heures. Par exemple, si vous consacrez 30 heures par semaine au maintien de vos relations, vous devrez allouer cinq quartiers du cercle pour les « relations ».

Note : 1 quartier = 6 heures



*Qu'est-ce qui accapare le plus votre temps?*

## ÉTAPE 3 : COMPRENDRE LE CONCEPT DE L'ÉQUILIBRE

L'équilibre est un terme souvent utilisé dans le contexte de la gestion du stress. Il est le résultat d'un mode de vie modéré caractérisé par une répartition équitable du temps et de l'énergie entre les trois principales sphères de la vie – le travail, les relations et les soins personnels. L'équilibre est brisé lorsqu'on consacre trop de temps à une ou à deux de ces sphères et pas assez au reste.

### L'ÉQUILIBRE ET LE TRAVAIL

L'ergomanie est une impulsion irrésistible de consacrer une quantité excessive de temps et d'énergie au travail et à d'autres activités productives. Elle va au-delà du simple amour du travail et du dévouement. Est-ce que l'une ou l'autre des caractéristiques suivantes vous ressemble? Cochez toutes les réponses qui correspondent à vous.

Et vous?

- Perdez-vous facilement de vue l'ensemble de la situation et êtes-vous excessivement préoccupé par le travail?
- Travaillez-vous de longues heures et rapportez-vous du travail à la maison?
- Refusez-vous de déléguer des tâches parce que vous croyez être le seul à pouvoir les faire?
- Refusez-vous de prendre des vacances ou êtes-vous préoccupé par le travail durant celles-ci?
- Avez-vous de la difficulté à profiter de vos temps libres?
- Niez-vous être en partie responsable de votre charge de travail?
- Blâmez-vous les autres pour le temps excessif que vous passez au travail?
- Niez-vous le fait que vos obligations professionnelles ont des répercussions négatives sur vous et votre famille?
- Définissez-vous la réussite par l'argent, les biens matériels, l'autorité, la position ou les réalisations professionnelles exceptionnelles?
- Votre estime de soi repose-t-elle sur des facteurs externes (position, biens matériels) plutôt que sur une acceptation inconditionnelle de vous-même?
- Accordez-vous beaucoup d'importance à la famille et à la santé, sans consacrer le temps qu'il faut pour entretenir ces valeurs?
- Votre stress a-t-il atteint un tel niveau que vous provoquez le stress chez vos collègues et les membres de votre famille?

Il n'y a que vous qui puissiez juger si vous consacrez un temps et des efforts excessifs au travail. Si vous soupçonnez un déséquilibre, il pourrait être utile de demander l'opinion de vos amis intimes, de votre famille et même de vos collègues.

### L'ÉQUILIBRE ET LES RELATIONS

En maintenant de bonnes relations avec les autres, vous contribuez à combler vos besoins sociaux fondamentaux, lesquels sont essentiels à votre bien-être. La recherche portant sur le soutien social révèle que les personnes qui ont de solides réseaux sociaux adoptent des modes de vie plus sains, ont une meilleure santé et vivent plus longtemps que les gens qui sont isolés. Les relations sociales donnent un sens à la vie et elles sont une source de joie. Il faut du temps et de l'énergie pour entretenir de bonnes relations avec les autres, mais

la gratification retirée en vaut bien l'effort. Le partage de buts ou de liens communs avec les autres favorise l'estime de soi et la motivation.

Au même titre que le travail et la productivité, l'abus des bonnes choses de la vie peut causer un déséquilibre. Certaines personnes consacrent tellement de temps et d'énergie à s'occuper des autres qu'elles négligent leurs propres besoins et leur travail. Est-ce que l'une ou l'autre des caractéristiques suivantes vous ressemble? Cochez toutes les réponses qui correspondent à vous.

Et vous?

- Passez-vous la majorité de votre temps à travailler ou à prendre soin des autres?
- Encouragez-vous les autres à trop dépendre de vous?
- Avez-vous l'impression de devoir anticiper et combler tous les besoins de votre conjoint ou partenaire?
- Éprouvez-vous du ressentiment lorsque vous donnez votre temps aux autres et qu'ils en demandent encore plus?
- Avez-vous l'impression de devoir anticiper et combler tous les besoins de vos enfants?
- Avez-vous l'impression qu'on vous tient pour acquis?
- Vous sentez-vous égoïste ou coupable de prendre du temps pour vous?
- Vous sentez-vous peu apprécié?

Les relations sociales constantes peuvent vous épuiser, alors que vivre uniquement pour soi peut mener à l'isolement et à un sentiment de vide. L'équilibre est la clé d'une vie riche et satisfaisante.

## L'ÉQUILIBRE ET LES SOINS PERSONNELS

Prendre soin de soi est le fondement sur lequel reposent les deux autres sphères importantes de la vie. Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne serez pas en mesure d'entretenir des relations avec les autres et d'effectuer du travail productif. Chacune de ces sphères est interdépendante. Si vous négligez vos soins personnels, cela pourrait avoir des répercussions sur tous les aspects de votre vie. Est-ce que l'une ou l'autre des caractéristiques suivantes vous ressemble? Cochez toutes les réponses qui correspondent à vous.

Et vous?

- Négligez-vous votre apparence et votre hygiène personnelle?
- Négligez-vous votre santé en consommant de l'alcool ou du tabac?
- Avez-vous l'impression de ne pas mériter de prendre soin de vous-même?
- Avez-vous l'impression d'être égoïste lorsque vous prenez du temps pour vous?
- Niez-vous le fait que vous ne prenez pas bien soin de vous-même?
- Niez-vous les répercussions de cette négligence sur votre santé?
- Niez-vous les répercussions de cette négligence sur vos relations et votre travail?
- Tenez-vous les autres responsables de vos besoins en matière de soins personnels?

Vous pourriez être surpris de constater tout ce que vous pouvez accomplir de plus en rétablissant l'équilibre entre vos besoins personnels, les besoins des autres et le travail.

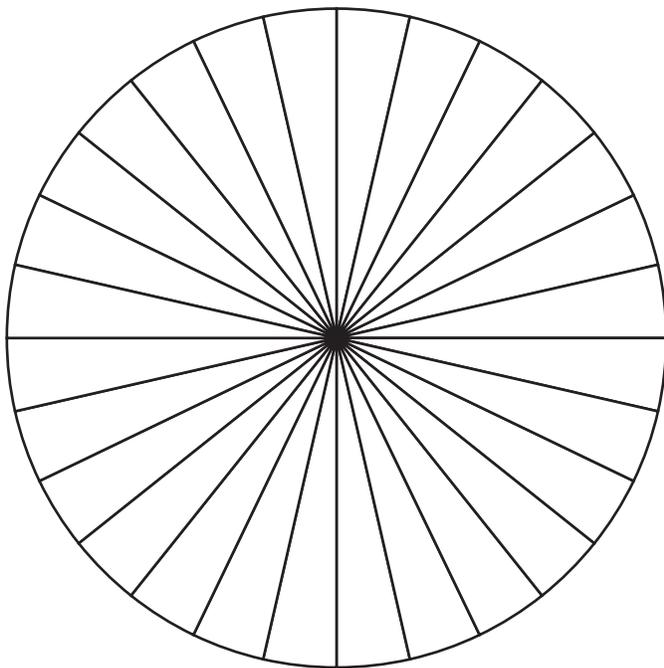
## RÉEXAMINER SON EMPLOI DU TEMPS

Reportez-vous à l'activité de l'étape 2 de cette trousse. Divisez le cercle ci-dessous d'une manière qui reflète bien la façon dont vous aimeriez passer votre temps pour mieux prendre soin de vous et trouver un équilibre dans votre vie.

À certains moments de votre vie, il pourrait être nécessaire de briser temporairement cet équilibre en raison de circonstances imprévues. Par exemple, si un membre de la famille devient gravement malade, il pourrait être nécessaire de lui consacrer beaucoup plus de temps que d'habitude. Un comptable pourrait être obligé de travailler de très longues heures durant la saison des impôts.

Toutefois, il faut rétablir l'équilibre à un certain moment. Si le déséquilibre perdure, il pourrait entraîner des symptômes de stress importants. Trouver le juste milieu est une tâche quotidienne. La capacité à s'adapter aux circonstances changeantes est la clé d'une vie équilibrée, saine et satisfaisante.

Note : 1 quartier = 6 heures



*À l'heure actuelle, votre vie semble-t-elle manquer d'équilibre ?*

*À l'heure actuelle, à quelle sphère de votre vie consacrez-vous trop de temps? À l'heure actuelle, à quelle sphère de votre vie ne consacrez-vous pas assez de temps?*

*Quelles mesures pouvez-vous prendre pour mieux rééquilibrer votre vie dès maintenant?*

## ÉTAPE 4 : APPRENDRE DES MOYENS DE FAIRE USAGE DE SON TEMPS DE MANIÈRE PLUS EFFICACE

Peu importe les demandes et les responsabilités qui vous attendent, il y a moyen d'utiliser votre temps plus efficacement dans toutes les sphères de votre vie. Une bonne gestion du temps sera bénéfique pour votre santé physique et affective. Elle vous permettra de planifier vos repas, d'acheter et de préparer des aliments sains, d'être actif et de pratiquer des techniques de gestion du stress. De plus, vous n'aurez pas à compromettre votre travail ou vos relations pour être en santé. Pour réussir à gérer votre temps, vous devez d'abord en accepter la responsabilité.

### ÉTABLIR DES PRIORITÉS

Chaque matin, prenez de cinq à dix minutes pour établir des priorités et faire une liste de ce que vous désirez accomplir au cours de la journée.

Faites l'exercice suivant. Tracez un carré et divisez-le en quatre. Notez les diverses tâches à faire dans chacune des cases, comme le montre l'exemple suivant.

<p><b>Important et urgent</b> *Commencez par ces tâches</p>	<p><b>Important, mais pas urgent</b> *Établissez des priorités</p>
<p><b>Pas important, mais urgent</b> *Déléguiez si vous le pouvez</p>	<p><b>Pas important ni urgent</b> *Ne tenez pas compte de ces tâches</p>

#### Posez-vous les questions suivantes :

- Quelles tâches devez-vous absolument accomplir aujourd'hui?
- Quelles tâches pourriez-vous faire plus tard?
- Est-ce que toutes les tâches sont nécessaires?
- Pouvez-vous décomposer les tâches en étapes plus simples que vous pourrez accomplir plus facilement et plus rapidement?
- Pouvez-vous commencer la liste du lendemain à la fin de la journée, tandis que les projets sont encore frais à votre mémoire?
- Pouvez-vous vous servir d'un agenda ou d'un calendrier pour mieux planifier votre temps?

*En rayant les tâches à mesure que vous les accomplissez, vous serez encouragé par vos progrès.*

## CERNER LES PERTES DE TEMPS ET LES INTERRUPTIONS

Abandonnez vos idées de perfection. Les perfectionnistes gaspillent beaucoup de temps à s'attarder à des tâches qui pourraient être réalisées beaucoup plus rapidement d'une façon acceptable.

- Dans quelles sphères de votre vie pourriez-vous être « acceptable »?
- Confondez-vous des normes élevées avec des normes ou des objectifs irréalistes ou idéalistes?

Examinez votre journal hebdomadaire et relevez les pertes de temps.

- Devez-vous réellement assister à toutes ces réunions et celles-ci doivent-elles durer aussi longtemps?
- Faites-vous le travail que d'autres devraient faire?
- Pourriez-vous écouter des CD sur le perfectionnement professionnel en conduisant?
- Gardez-vous votre calme (faites-vous des exercices de relaxation) lorsque des interruptions ou des délais inattendus surviennent?

Organisez-vous. Prenez une heure de votre temps pour organiser et établir un système qui pourrait réduire les pertes de temps et vous faire gagner beaucoup de temps à la longue.

- Est-ce possible de mieux organiser votre garde-robe ou vos tiroirs?
- Serait-il utile d'installer un crochet pour vos clés près de la porte?
- Pouvez-vous créer un système pour régler vos factures?

Organisez votre temps de travail plus efficacement.

- Planifiez-vous les tâches difficiles à des moments pendant lesquels vous avez le plus d'énergie?
- Pouvez-vous déterminer combien de temps il faut pour accomplir une tâche et jumeler la tâche au temps disponible?
- Évitez-vous de passer beaucoup de temps sur des décisions mineures?
- Pouvez-vous manipuler un document une fois seulement -- agir, le remettre à quelqu'un d'autre ou le jeter?
- Limitez-vous les interruptions?

## DÉLÉGUER ET ÉLIMINER

Dites non, tout simplement! Il s'agit sans doute de la compétence de gestion du temps la plus importante. Toutefois, pour certaines personnes, dire « non » peut être la chose la plus difficile à faire.

- Pouvez-vous apprendre à protéger systématiquement votre temps en imposant des limites fermes à ceux qui vous demandent de faire des choses pour eux?
- Pouvez-vous recommander quelqu'un d'autre pour faire le travail demandé?
- Pouvez-vous accepter de faire une partie du travail seulement?
- Pouvez-vous dire « non » sans vous sentir coupable?

Négociez et déléguiez. Vous ne pouvez pas savoir ce que les autres sont prêts à faire à moins de leur demander.

- À l'heure actuelle, accomplissez-vous des tâches que d'autres seraient en mesure de faire?
- Vos attentes sont-elles si élevées que personne d'autre ne peut les combler à votre satisfaction?
- Êtes-vous à l'aise de demander de l'aide?

Votre argent peut acheter du temps. Payez quelqu'un pour faire les tâches anodines, mais qui exigent beaucoup de temps, dont vous devez vous acquitter.

- Pouvez-vous dépenser moins sur les biens matériels et plus sur l'achat de temps?
- Pouvez-vous payer quelqu'un pour tondre le gazon, laver la voiture ou aider avec les tâches ménagères?
- Définissez-vous votre qualité de vie par les biens matériels accumulés ou par la façon dont vous passez votre temps?

Quels sont vos meilleurs conseils de gestion du temps?

Nommez trois choses que vous ferez pour utiliser votre temps plus efficacement au cours de la prochaine semaine.

1.

2.

3.

La gestion du temps vous permettra d'avoir plus de temps libres. N'utilisez pas la gestion du temps pour trouver une nouvelle obligation à ajouter à votre journée déjà occupée (à moins qu'elle soit liée à un mode de vie sain!). Utilisez plutôt cette technique pour alléger le fardeau de vos multiples engagements.

### TROUVER LE TEMPS DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE L'EXERCICE

- Soyez conscient de vos périodes de grande inactivité. Pensez au temps que vous passez assis ou couché. Prévoyez des moyens de remplacer les activités sédentaires par des activités de vie.
- Enregistrez vos bagages ou rangez-les dans un casier, puis marchez dans l'aéroport en attendant l'annonce de votre vol.
- Explorez une nouvelle ville en faisant une promenade, du jogging ou du vélo.
- Allez vous promener dans un parc ou un musée.
- Faites plusieurs petites marches rapides tout au long de la journée.
- Discutez du travail avec vos collègues au cours d'une marche.
- Livrez-vous à des activités sociales comprenant de l'exercice, comme la danse, le patinage sur glace, la randonnée pédestre et le cyclisme.
- Trouvez des occasions pour faire de l'exercice avec votre conjoint ou votre partenaire et des amis. Profitez-en pour jaser.
- Faites de la bicyclette stationnaire en lisant le journal ou un livre.
- Marchez sur un tapis roulant ou faites des exercices d'étirement ou de raffermissement musculaire en regardant les nouvelles à la télé.
- Brûlez des calories supplémentaires en faisant vos tâches ménagères aussi rapidement que possible. Vous accomplirez ainsi tout ce que vous devez faire.

## TROUVER LE TEMPS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

- Dressez un plan de repas pour la semaine et faites l'épicerie en respectant la liste.
- Apportez votre déjeuner si vous êtes pressé. Laissez le nettoyage à plus tard.
- Cuisinez des plats à congeler. Doublez une recette et congelez les restes en portions individuelles pour des repas rapides plus tard.
- Préparez vos propres ingrédients à l'avance pour éviter d'acheter des aliments préparés et pour économiser. Achetez des aliments prélavés ou pré-coupés lorsque vous êtes occupé.
- Préparez une boisson fouettée pour le déjeuner ou le dîner. Mélangez des fruits congelés avec du yogourt et garnissez de germe de blé, de lin ou d'avoine.
- Apprenez à utiliser le four à micro-ondes efficacement pour préparer des repas santé rapides.
- Optez pour des céréales riches en fibres avec des fruits frais ou congelés pour le dîner ou le souper.
- Ayez sous la main les articles dont vous avez besoin pour préparer et ranger les aliments de manière sécuritaire – papier aluminium, sacs de plastique, pellicule de plastique, etc.
- Si vous sortez au restaurant, rapportez la moitié du plat à la maison pour le consommer plus tard. Si vous prévoyez manger dans une chaîne de restauration, vérifiez l'information nutritionnelle en ligne avant de partir.

## OBTENIR LE SOUTIEN DONT VOUS AVEZ BESOIN

Un réseau de soutien social solide, formé de personnes sur qui l'on peut compter en cas de besoin, permet d'atténuer les répercussions du stress de la vie quotidienne. Dans l'ensemble, le réseau de soutien social favorise le bien-être de la personne qui en bénéficie. Les gens qui peuvent compter sur un réseau de soutien social jouissent d'une meilleure santé mentale et physique que les personnes isolées qui n'entretiennent aucune relation de soutien. Par exemple, les études ont montré que la fréquence des maladies et le taux de mortalité sont plus faibles chez les personnes heureuses en ménage que chez les personnes seules (divorcées, veuves ou célibataires). Par contre, l'état de santé des personnes malheureuses en ménage est pire que celui des personnes seules. Des études chez des animaux ont mené à des constatations semblables. Les animaux exposés à un stress avaient moins de problèmes de santé s'ils étaient entourés de leur mère et de leurs compagnons de portée que s'ils étaient laissés seuls.

Il est toujours plus facile d'atteindre ses objectifs lorsqu'on peut compter sur le soutien des autres. Derrière chaque personne qui réussit se trouve au moins une personne pour l'appuyer. Le soutien d'un parent, d'un conjoint, d'un enseignant, d'un patron, d'un entraîneur ou d'un ami peut contribuer grandement à la réalisation des objectifs. Les renseignements qui suivent vous aideront à évaluer votre réseau de soutien social dans son ensemble, surtout par rapport à vos objectifs en matière de santé et de mode de vie. Cette trousse porte sur les étapes suivantes :

**Étape 1 :** Cerner les différents types de soutien social

**Étape 2 :** Établir de nouveaux réseaux de soutien

**Étape 3 :** Comprendre la codépendance

## ÉTAPE 1 : CERNER LES DIFFÉRENTS TYPES DE SOUTIEN SOCIAL

### TYPES DE SOUTIEN SOCIAL

Il y a de nombreux types de soutien social. Voici des exemples de soutien qui peut être offert par presque tout le monde :

- **Soutien affectif et émotionnel :** « *Je t'aime.* » « *Je tiens à toi.* » « *Tu es important pour moi.* » « *Je suis de ton côté.* » Le soutien émotionnel peut être offert même si la personne qui offre ce soutien n'est pas tout à fait d'accord avec la personne qu'elle appuie. Ce type de soutien provient de personnes qui peuvent partager les joies de la réussite comme les peines et les frustrations de l'échec.
- **Soutien évaluatif :** « *Tu as fait un bon travail.* » « *Tu as joué une bonne partie.* » « *Tu as travaillé fort.* » En règle générale, ce type de soutien concerne le rendement relatif à une tâche spécifique. Les personnes qui offrent un soutien évaluatif peuvent inviter la personne à se surpasser en posant des questions qui sont à la fois stimulantes et positives sur le plan affectif : « *As-tu fait de ton mieux pour atteindre tes objectifs?* » « *Que pourrais-tu faire différemment pour surmonter un obstacle?* »
- **Soutien informationnel :** « *Je te conseillerais de \_\_\_\_\_.* » « *Les faits montrent que \_\_\_\_.* » « *Il y a des risques associés à \_\_\_\_\_.* » Il est important de pouvoir compter sur quelqu'un pour obtenir des renseignements fiables et pertinents.
- **Empathie :** « *Je comprends comment tu te sens.* » « *Je ressens la même chose que toi.* » Les gens qui partagent des expériences, des priorités, des valeurs et des opinions semblables peuvent servir de point de repère aux autres qui désirent évaluer leurs perceptions et leurs points de vue dans un contexte social. « *Tu as raison à ce sujet.* »

- **Soutien motivationnel :** « Ne lâche pas. » « Tu peux y arriver. » Il est important de pouvoir compter, à long terme, sur quelqu'un pour offrir des encouragements et être une source de motivation.
- **Écoute :** « J'entends ce que tu dis. » Ce type de soutien signifie écouter ce que la personne dit, sans donner de conseils et sans faire de jugements.

## LE RÔLE DE VOTRE CONSEILLER

Il existe d'autres types de soutien social que seules les personnes possédant l'expertise appropriée peuvent offrir de manière efficace. Votre conseiller a reçu une formation et un enseignement spécialisés. De plus, il possède une expérience et des connaissances approfondies dans divers domaines relatifs à la gestion de la santé et du mode de vie. Il agit à titre d'entraîneur, de guide et de modèle pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé et de condition physique. Outre les différents types de soutien social présentés plus haut, votre conseiller peut vous apporter les soutiens suivants :

- **Appréciation technique :** « Je sais que ce n'est pas facile de perdre du poids. » « Il sera difficile pour vous de cesser de fumer. » « Je sais que le changement n'est pas facile. » « Voici à quoi vous attendre. » Le fait que votre conseiller possède une connaissance technique de la tâche ou du sujet à traiter lui permet de vous offrir un soutien qui est unique et différent du soutien offert par une personne moins qualifiée. L'information technique fournie est fiable.
- **Défi technique :** « Que ferez-vous cette semaine pour manger moins de matières grasses? » « Qu'est-ce qui vous a empêché de faire de l'exercice la semaine dernière? » Ce type de soutien vous tient sur vos gardes et vous pousse à remettre en question votre façon de penser. Il stimule la créativité, l'enthousiasme et la participation. Le défi technique vise à vous tenir responsable de vos actions. Ce type de soutien est offert par des personnes qui en savent autant, sinon plus, que vous à propos de la tâche ou du sujet traité.

Le travail individuel avec un conseiller est un élément unique du programme. Voici quelques commentaires de participants au sujet de leur relation avec leur conseiller.

« Mon conseiller a été une excellente source d'information, d'encouragements et de conseils. » – Dale

« J'attribue mon succès à un merveilleux conseiller, qui est une source incroyable de motivation et qui se préoccupe de toute évidence de moi. » – Linda

« Merci à toutes les personnes du CPRIC, surtout à mon conseiller, qui est devenu un véritable ami. » – Miriam

« Mon conseiller est excellent et il a toujours quelque chose de bon à dire. » – Archie

« La motivation de mon conseiller était une source d'inspiration et d'encouragements. Il me disait toujours : « Pose-moi n'importe quelle question. » « Si tu as besoin de nous, on est là pour toi. » « Si tu as une mauvaise journée, appelle-moi. » « Il y a toujours quelqu'un à qui parler. » – Deidre

« C'était facile. J'ai simplement fait ce qu'on m'a dit de faire. Le soutien de mon conseiller était formidable! » – John

## ÉVALUATION DES BESOINS EN MATIÈRE DE SOUTIEN SOCIAL

Répondez au questionnaire qui suit pour évaluer l'étendue de votre réseau de soutien social en ce qui a trait à la modification du mode de vie. Pour chaque type de soutien social, utilisez l'échelle proposée pour répondre aux questions. Encercliez une seule réponse. Vos réponses vous aideront à planifier des façons d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

0 = Aucun    1 = Très peu    2 = Un peu    3 = À l'occasion    4 = Très souvent    5 = Constamment

### Soutien affectif et émotionnel

Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

### Soutien évaluatif

Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

### Soutien informationnel

Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

### Empathie

Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

### Soutien motivationnel

Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

### Écoute

Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

**Appréciation technique (du conseiller ou d'un autre professionnel de la santé)**

Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

**Défi technique (du conseiller ou d'un autre professionnel de la santé)**

Dans quelle mesure avez-vous besoin de ce type de soutien?	0	1	2	3	4	5
Dans quelle mesure recevez-vous ce type de soutien à l'heure actuelle?	0	1	2	3	4	5
Êtes-vous satisfait de la qualité de ce soutien?	Oui			Non		

**ÉTAPE 2 : ÉTABLIR DE NOUVEAUX RÉSEAUX DE SOUTIEN**

Pensez aux objectifs que vous avez atteints dans le passé – que ce soit dans les sports, à l'école, au travail ou encore, lors d'une perte ou d'un changement important dans la vie. Qui vous a appuyé? Quel type de soutien avez-vous reçu?

RÉALISATION	PERSONNE(S) DE SOUTIEN	TYPE(S) DE SOUTIEN

## QUELLE EST L'ÉTENDUE DE VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL?

On a tous besoin du soutien des autres. Un réseau de soutien social solide, formé de personnes sur qui l'on peut compter en cas de besoin, permet d'atténuer les répercussions du stress de la vie quotidienne.

Posez-vous les questions suivantes :

	Connaissez-vous vos voisins par leur nom et socialisez-vous avec eux de temps à autre?
	Demandez-vous l'aide de vos voisins si vous en avez besoin?
	Pouvez-vous compter sur un bon réseau de soutien au travail?
	Avez-vous plusieurs amis intimes avec qui vous pouvez partager vos préoccupations, vos inquiétudes et vos émotions?
	Êtes-vous marié ou engagé dans une relation affective intime? Si oui, cette relation est-elle saine, bienveillante et empreinte d'un « esprit d'équipe », plutôt que de conflits fréquents?
	Maintenez-vous des contacts réguliers avec votre famille élargie?
	Pouvez-vous compter sur plusieurs personnes pour obtenir de l'aide en cas de crise?
	Éprouvez-vous rarement, sinon jamais, de la solitude?

*Si vous avez répondu « non » à trois questions ou plus, il pourrait être nécessaire d'envisager de prendre des mesures pour élargir votre réseau de soutien social.*

Il est important de déterminer le type de soutien dont vous avez besoin et que vous aimeriez recevoir à ce point-ci de votre vie ainsi que les personnes qui peuvent vous l'offrir. À l'aide de l'information recueillie dans l'Évaluation des besoins en matière de soutien social à l'étape 1, précisez les catégories dans lesquelles vous devez élargir votre réseau de soutien pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé et de condition physique. Concentrez-vous sur les types de soutien qui reflètent un écart entre ce dont vous avez besoin et ce que vous recevez ou les soutiens dont la qualité est insatisfaisante. Même s'il est vrai qu'il y a des avantages à pouvoir compter sur plusieurs personnes (au cas où une personne n'est pas libre alors que vous avez besoin d'elle), la plupart des gens trouvent que la qualité du soutien est généralement plus importante que la quantité. Une fois que vous aurez déterminé le ou les types de soutien dont vous avez besoin et que vous aimeriez recevoir, songez aux personnes qui peuvent vous l'offrir. Certaines personnes ne sont pas capables d'offrir un soutien. Certains amis intimes, proches parents et associés peuvent même avoir une attitude négative à l'égard de votre problème. Rappelez-vous que votre conseiller et d'autres professionnels de la santé sont là pour vous offrir un soutien technique spécialisé.

## MON RÉSEAU DE SOUTIEN

TYPE DE SOUTIEN NÉCESSAIRE ET SOUHAITÉ	PERSONNE QUI PEUT ME L'OFFRIR	COMMENT VAIS-JE LE DEMANDER
<p><b>Soutien affectif et émotionnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souligner mes réussites</li> <li>• Comprendre mes frustrations et mes défis</li> <li>• Sympathiser avec moi en cas d'écarts</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>		
<p><b>Soutien évaluatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se renseigner sur les progrès accomplis pour l'atteinte d'objectifs précis</li> <li>• Souligner les changements apportés</li> <li>• M'encourager à faire de mon mieux</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>		
<p><b>Soutien informationnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Répondre à mes questions</li> <li>• M'offrir de l'information fiable et pertinente</li> <li>• Suggérer des ressources</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>		
<p><b>Empathie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmer mes valeurs</li> <li>• Faire des activités avec moi à un niveau qui me convient</li> <li>• Servir de modèle</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>		
<p><b>Soutien motivationnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander « comment puis-je aider? »</li> <li>• Créer un milieu bienveillant</li> <li>• M'encourager à ne pas lâcher</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>		
<p><b>Écoute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• M'écouter sans donner de conseils</li> <li>• M'écouter sans juger</li> <li>• Ne pas tenir compte de mes écarts</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>		

TYPE DE SOUTIEN NÉCESSAIRE ET SOUHAITÉ	PERSONNE QUI PEUT ME L'OFFRIR	COMMENT VAIS-JE LE DEMANDER
<p><b>Appréciation technique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre mon problème</li> <li>• Avoir une connaissance technique de la tâche ou du sujet</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>		
<p><b>Défi technique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixer des objectifs réalistes</li> <li>• Faire un suivi de mes progrès</li> <li>• Analyser et régler des problèmes</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>		

Si vous n'avez pas réussi à nommer plus d'une personne dans l'une ou l'autre des catégories, il pourrait être utile de trouver des stratégies pour élargir votre réseau de soutien social dans les catégories concernées.

Dans l'exemple ci-dessous, la participante du CPRIC a déterminé qu'elle avait besoin de plus de soutien évaluatif et d'empathie.

**EXEMPLE :**

TYPE DE SOUTIEN NÉCESSAIRE ET SOUHAITÉ	PERSONNE QUI PEUT ME L'OFFRIR	COMMENT VAIS-JE LE DEMANDER
<p><b>Soutien évaluatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se renseigner sur les progrès accomplis pour l'atteinte d'objectifs précis</li> <li>• Souligner les changements apportés</li> <li>• M'encourager à faire de mon mieux</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>	<p>Hal (époux)</p> <p>Karen (sœur)</p>	<p>Je vais leur expliquer que leur soutien est très important pour moi. Je vais leur demander de se renseigner de mes progrès après chaque visite au CPRIC. S'ils voient que je ne respecte pas mon plan de repas, je veux qu'ils me demandent pourquoi.</p>
<p><b>Empathie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmer mes valeurs</li> <li>• Faire des activités avec moi à un niveau qui me convient</li> <li>• Servir de modèle</li> <li>• Autre (précisez)</li> </ul>	<p>Je vais demander à mon conseiller de me trouver un « compagnon » au CPRIC.</p>	<p>On trouvera des moyens de s'entraider pour respecter nos plans. Nous ferons de l'exercice ensemble au moins une fois par semaine.</p>

## DEMANDER DU SOUTIEN

Une fois que vous avez déterminé le type de soutien dont vous avez besoin et la personne qui peut vous l'offrir, il vous revient d'en faire spécifiquement et directement la demande. Ne vous attendez pas à ce que les autres lisent vos pensées ou à ce qu'ils connaissent vos besoins. Le soutien est défini par la personne qui en a besoin et non par celle qui l'offre. Il est important de déterminer et de communiquer les types de soutien qui sont nécessaires pour éviter des comportements « blessants » de la part des autres qui tentaient peut-être d'être « utiles ».

Pouvez-vous nommer quelqu'un d'autre que votre conseiller qui pourrait vous servir de modèle positif et vous aider à atteindre vos objectifs en matière de mode de vie? Cette personne devrait être du même sexe et environ du même âge que vous. Elle devrait avoir des antécédents, des intérêts et des valeurs semblables aux vôtres. Quand vous aurez atteint vos objectifs en matière de santé et de condition physique et que vous maintiendrez un mode de vie sain, vous pourrez à votre tour servir de modèle aux autres et les appuyer dans leurs démarches.

Il vous sera plus facile de demander le soutien de quelqu'un si vous vous rappelez les moments où vous avez appuyé les autres dans le passé. Comment vous êtes-vous senti dans ce rôle?

TYPE DE SOUTIEN OFFERT	À QUI	SENTIMENTS DANS CE RÔLE DE SOUTIEN

## CONSEILS POUR ÉLARGIR VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL

Ces conseils vous aideront à élargir l'ensemble de votre réseau de soutien.

- Appelez des amis de longue date qui habitent au loin, écrivez-leur des lettres et envoyez-leur des courriels.
- Restez en contact avec les membres de votre famille élargie qui habitent au loin.
- Devenez membre d'une église ou d'une synagogue et participez à ses activités.
- Agissez en bon voisin. Planifiez des activités sociales. Offrez votre aide.
- N'attendez pas que l'on vous appelle. Prenez l'initiative.
- Soyez à l'écoute. Demandez : « veux-tu des conseils ou une bonne oreille? »
- Confiez-vous aux autres et permettez-leur d'apprendre à vraiment vous connaître.
- Soyez quelqu'un d'intéressant. Ne parlez pas seulement de votre travail et de vos enfants.
- Développez un intérêt sincère envers les autres. Posez-leur des questions pour apprendre à les connaître.
- Adoptez un animal. Les animaux sont de bons compagnons. De plus, ils procurent un sentiment de sécurité.
- Faites du bénévolat. Vous serez ainsi moins préoccupé par vos problèmes.
- Joignez-vous à des organisations, à des clubs ou à des groupes ayant des intérêts semblables aux vôtres.
- Établissez des relations fondées sur la réciprocité. Soyez une personne qui « prend » et qui « donne ».

Que ferez-vous pour élargir votre réseau de soutien?

Nommez au moins une action concrète que vous prendrez.
1.
2.
3.

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Il existe de nombreuses ressources communautaires pour appuyer votre mode de vie sain. Consultez votre journal local pour connaître les calendriers communautaires et les avis de réunions touchant un éventail de ressources liées à la santé. Vous pouvez aussi communiquer avec le bureau local de Centraide pour obtenir une liste de ressources communautaires. Sinon, on pourra vous diriger vers une ressource précise.

- **Programmes de promotion de la santé dans le lieu de travail :** De nombreux employeurs offrent des ressources liées à la santé comme avantages à leurs employés. Ces ressources peuvent comprendre des foires sur la santé, des activités de dépistage et des programmes éducatifs, ainsi que des adhésions à des centres de conditionnement physique. Certains employeurs offrent aussi un programme d'aide aux employés (PAE) qui permet aux employés d'accéder à des ressources spécialisées dans la communauté (abus, violence, toxicomanie, gestion de la colère, dépression, troubles de l'alimentation, dépendances, etc.).
- **Organismes de santé bénévoles :** Les communautés et les comtés sont desservis par des organismes de santé bénévoles, comme la Fondation des maladies du cœur, la Société canadienne du cancer et l'Association canadienne du diabète. Les politiques, les programmes et les services offerts varient d'un organisme à l'autre. Certains offrent des ressources gratuites, tandis que d'autres demandent des frais modiques pour leurs services. Vous pouvez avoir confiance que les recommandations et renseignements fournis par les principaux organismes de santé bénévoles reconnus sont fiables.
- **Fournisseurs de soins de santé :** Le rôle principal de la plupart des fournisseurs de soins de santé (médecins, hôpitaux, cliniques, etc.) est de fournir des services cliniques. Toutefois, nombre d'entre eux, notamment les organismes sans but lucratif ou affiliés à une école de médecine, offrent aussi des services communautaires d'éducation en matière de santé. De plus, les fournisseurs de soins offrent souvent des programmes de soutien destinés aux familles qui font face aux effets des maladies et de divers troubles.
- **Régimes d'assurance :** Certains régimes couvrent les coûts des examens de prévention et de dépistage. Renseignez-vous pour connaître les services offerts par votre régime d'assurance-maladie. Certains offrent un manuel sur l'autogestion de la santé pour aider les personnes et les familles à prendre des décisions concernant la façon et le moment d'accéder à divers services de santé.
- **Organismes communautaires et gouvernementaux :** Il existe des organismes communautaires, régionaux, provinciaux et fédéraux qui offrent des ressources liées à la santé. Consultez votre annuaire téléphonique pour connaître les numéros de téléphone à composer dans votre région. Voici quelques-uns des organismes les plus reconnus : Santé Canada, Agriculture et Agroalimentaire Canada, ministère de la Santé et des Soins de longue durée et les bureaux de santé publique. La plupart des organismes ont un site Web.
- **Commerces de détail :** De nombreux commerces de détail offrent des ressources, des produits et des services. Que vous vouliez acheter des articles liés à la santé, comme des suppléments alimentaires, des chaussures d'exercice, de l'équipement de cuisine ou des adhésions à des centres de santé, soyez vigilant. De nombreux fabricants et fournisseurs font des allégations sur leurs produits et services, sans aucune étude scientifique à l'appui.

*Y a-t-il des ressources communautaires que vous pourriez envisager comme sources de soutien?*

Énumérez-les ci-dessous.
1.
2.
3.

### ÉTAPE 3 : COMPRENDRE LA CODÉPENDANCE

Un codépendant est une personne dont la mission est de guérir ou de « réparer » l'être aimé. Dans la réalité, le codépendant fait souvent partie du problème, et non de la solution. Au lieu d'apporter un soutien utile à la personne, il tombe dans l'excès et adopte des comportements nuisibles, tels que le contrôle, la surveillance et le harcèlement. Dans ses efforts pour résoudre les problèmes de l'être aimé, le codépendant essaie de dicter les comportements de l'autre. Lorsque leurs efforts mal avisés pour aider la personne échouent, les codépendants peuvent commencer à critiquer, à blâmer ou à punir la personne qui a besoin d'aide.

Des relations de codépendance se développent souvent en lien avec les comportements liés à la santé. Qu'il s'agisse d'un comportement lié au tabagisme, à la suralimentation, à la consommation d'alcool ou à l'inactivité physique, les relations de codépendance sont stressantes pour les deux personnes. Au moment où l'une des deux personnes tente d'apporter des changements importants dans sa vie, l'autre peut se sentir menacée ou incertaine. Il peut être difficile de s'adapter à la « nouvelle personne ». Dans certains cas extrêmes, le codépendant peut même tenter de saboter les progrès accomplis par l'autre afin de favoriser le retour aux anciennes habitudes. Si l'on peut reconnaître ces tentatives pour ce qu'elles sont – la peur du changement – on pourra alors établir une communication positive.

Si vous soupçonnez vivre une relation de codépendance ou une relation malsaine, vous devriez obtenir l'aide d'un professionnel qualifié.

#### CONSEILS POUR LA PERSONNE QUI OFFRE DE L'AIDE

- N'essayez pas de dicter les comportements de l'autre.
- Portez attention au problème de l'autre, sans tenter de « réparer » la personne.
- Offrez-lui un soutien général. Dites : « Comment puis-je t'aider? »
- Remettez les choses en perspective; c'est à la personne d'assumer la responsabilité de son problème.
- Indiquez à la personne qu'elle seule peut changer et qu'elle doit le faire pour elle-même.

#### CONSEILS POUR LA PERSONNE QUI A BESOIN D'AIDE

- Ne blâmez pas les autres pour votre manque de progrès.
- Ne trouvez pas d'excuses pour justifier vos comportements. Vous mettez ainsi l'accent sur les obstacles plutôt que sur les solutions.
- Indiquez aux personnes qui ont de bonnes intentions, quoique mal avisées, que vous appréciez leurs efforts (inappropriés) pour vous aider, mais que leur approche particulière ne répond pas vraiment à vos besoins. Ensuite, clarifiez le type d'aide et de soutien dont vous avez vraiment besoin, le cas échéant.
- Exprimez vos besoins de manière assertive.
- Fixez des limites et ne laissez pas les autres les empiéter.