

## Exercice de réflexion : Quels types de stress affectent votre corps et votre état psychologique ?

Voici différentes catégories et différents exemples de sources de stress. Prenez un instant pour identifier les sources de stress qui vous affectent dans votre quotidien en cochant les exemples qui se rattachent à votre réalité actuelle :

- **Stress physiques et/ou physiologiques**

Ceci réfère à tout stress rattaché à votre état physiologique, c'est-à-dire aux réactions et aux sensations du corps sur le plan musculaire, squelettique, sensoriel, ainsi que sur le plan de vos organes et de votre santé. Voici quelques exemples :

- Douleurs et blessures
- Tensions physiques
- Problèmes de digestion
- Problèmes de santé
- Symptômes physiques incommodants
- Incapacités physiques ou perte de mobilité
- Fatigue physique
- Fluctuations hormonales incommodantes.

- **Stress psychologiques**

On parle ici de stress créé par nos pensées et par notre état émotionnel, c'est-à-dire la façon dont nous interprétons les situations, notre environnement et nos états internes. Ce type d'activité mentale consomme énormément d'énergie et amplifie l'angoisse. Quelques exemples de stress psychologique sont inclus dans cette liste non exhaustive :

- Les troubles reliés à la santé mentale
- L'épuisement psychologique
- Les préoccupations et les inquiétudes (financières, sur la santé, sur le bien-être d'autrui, etc.)
- La crainte du jugement des autres
- La tendance à se comparer, se juger, se dévaluer
- Les doutes en ses capacités
- Le discours interne négatif, pessimiste, dramatique, etc.
- Le sentiment d'impuissance
- Les obligations et la pression auto-imposée (les « il faut », « je dois », « je devrais », etc.)
- L'impact et l'interprétation de l'opinion des proches
- Les sentiments de culpabilité, de honte, de rancune et de colère que l'on peut accumuler au fil du temps
- La rumination perpétuelle ou la victimisation (« J'aurais dû... », « Cela n'aurait pas dû m'arriver », « C'est injuste », etc.)
- Les standards élevés, le perfectionnisme et l'acharnement déchaîné
- La charge cognitive liée à la planification de diverses tâches (p.ex., le phénomène du parent qui doit penser à tout)
- Les reviviscences et les pensées intrusives reliées à des souvenirs négatifs ou traumatiques du passé.

- **Stress situationnels**

On réfère ici à toute circonstance de vie ou tout incident qui exerce une pression sur le système nerveux et qui entraîne donc un déséquilibre pour une durée prolongée. Ces événements de vie peuvent être positifs ou négatifs, lesquels créeront tout de même une activation du système nerveux. Voici quelques exemples :

- Événements de vie (mariage, procédures d'achat d'une maison, naissance d'un enfant, etc.)*
- Changements / adaptations de vie (déménagement, séparation, changement d'école ou d'emploi, retour aux études, etc.)*
- Événements traumatiques*
- Incidents*
- Catastrophes naturelles*
- Pandémies mondiales*
- Deuils*
- Situation financière précaire*
- Poursuites judiciaires ou problèmes légaux*
- Incertitude face à l'issue d'une situation importante pour la personne*
- Réelle contrainte de temps pour l'exécution d'une tâche.*

- **Stress environnementaux**

Recommanderiez-vous votre environnement de travail à quelqu'un ? Cette catégorie réfère à tout facteur externe et situationnel concernant votre environnement physique qui exerce une certaine pression sur votre organisme et qui vous éloigne d'un état de bien-être interne.

- Pollution (air, ventilation)*
- Bruits constants ou irritants (p.ex., habiter près d'une artère bruyante ; étudier dans une cafétéria animée, etc.)*
- Surcharge/encombrement (p.ex., environnement en désordre, environnement trop petit, etc.)*
- Environnement insalubre*
- Environnement non-sécuritaire*
- La surstimulation issue de la cumulation de plusieurs sources externes qui sollicitent notre attention. En exemple, imaginez que vous travaillez sur votre ordinateur un soir au travers du bruit de fond de la télévision et des cris des enfants, tout en tentant de gérer les multiples moyens d'entrer en contact avec vous (téléphone, courriel, Skype, Messenger, applications sur téléphones intelligents, en personne, etc.).*

- **Stress organisationnels**

Cette catégorie réfère à tout stress vécu dans le cadre de votre implication dans un emploi, une association, un club, un regroupement, etc. Elle peut se manifester par les manières suivantes :

- Pression exercée par les supérieurs ou les dirigeants*
- Critères de performance exigés par l'entreprise*
- Incertitude liée à la sécurité d'emploi*
- Charge de travail ou responsabilités trop exigeantes pour la personne*
- Manque de reconnaissance*
- Déshumanisation des employés (sentiment d'être un « numéro »)*
- Faibles possibilités d'avancement ou d'épanouissement personnel et professionnel*
- Sentiment d'impuissance et/ou d'injustice dans son organisation*
- Conflits de valeurs avec l'entreprise et/ou ses dirigeants.*

- **Stress liés aux relations sociales et liés à la culture**

Ces sources de stress se rattachent à vos relations interpersonnelles, aux problématiques liées à la communication avec ceux qui vous entourent, à l'impact des valeurs sociétales et de la culture sur les gens, et à toute interaction avec d'autres êtres humains. Le stress peut découler d'une variété de contextes tels :

- Une faible qualité des relations sociales*
- Une absence ou insuffisance de soutien social*
- Des conflits ou insatisfactions relationnelles*
- La pression exercée par notre réseau social*
- L'actualité locale et mondiale obtenue par l'entremise des médias et de l'internet*
- L'actualité culturelle*
- L'isolement social*
- Les discordes familiales (p.ex., aliénation parentale, conflits liés à la garde d'enfants, instance de séparation ou de divorce, etc.)*
- Rôle de pair aidant ou de proche aidant auprès d'une personne souffrante*
- Stress relié à des décisions politiques importantes*
- Propagation sociale de la peur.*

