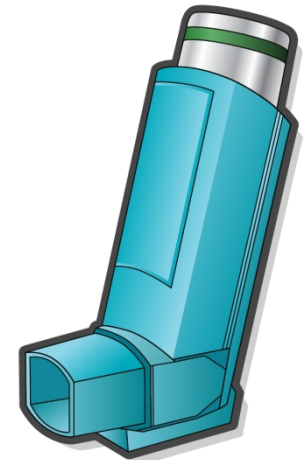
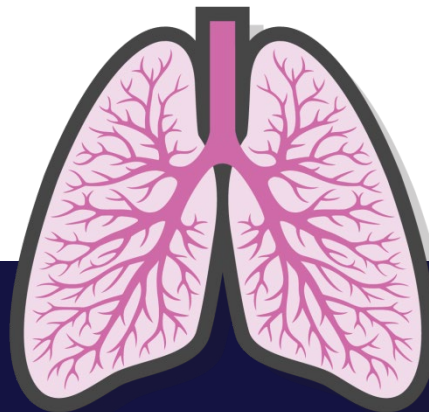


Centre d'expertise en maladies chroniques
Programme en maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
Programme de réadaptation pulmonaire

La gestion du stress et de l'anxiété



Montérégie-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

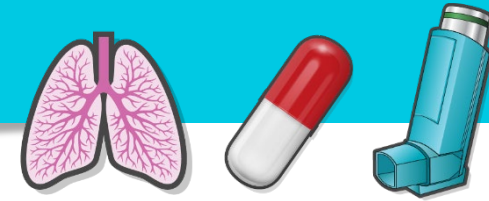
Québec 

Avertissement



Cette capsule est enseignée par les professionnels du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel de la santé.

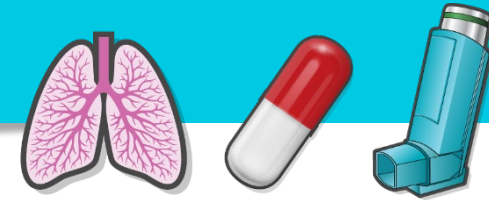
Plan de présentation



1. La définition
2. Les facteurs
3. Le stress aigu et le stress chronique
4. Le stress et la performance
5. L'anxiété
6. La gestion du stress



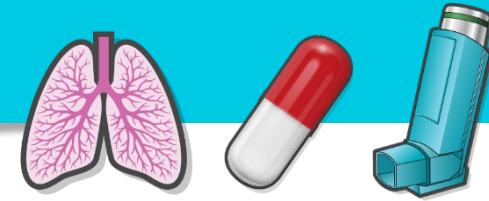
La définition du stress



- Le stress est l'ensemble des réactions physiques et émotionnelles ressenties par une personne lorsqu'elle est confrontée à des facteurs de stress.
- Le stress est une réaction nécessaire à la survie.



Les facteurs de stress



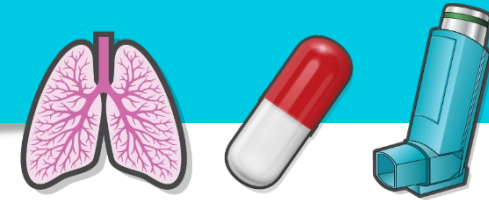
Définition :

Les facteurs de stress sont des évènements ou des situations de la vie de tous les jours auxquels il faut s'adapter.

Types de stresseur :

- Stresseur absolu → Menace réelle pour la survie de l'individu
- Stresseur relatif → Nécessite une interprétation de la situation

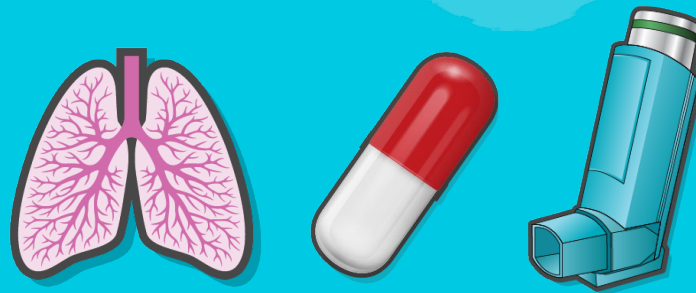
Les facteurs de stress



Les caractéristiques du stress (LUPIEN, 2020) :

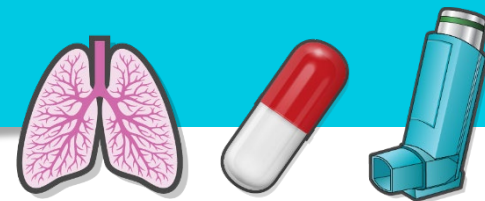
- Le contrôle faible
- L'imprévisibilité
- La nouveauté
- L'égo menacé

Les situations qui comportent ces caractéristiques provoquent la sécrétion d'hormones du stress, de même que le simple fait d'anticiper ces situations. (LUPIEN, 2019)



Quels sont vos principaux facteurs de stress?

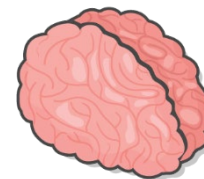
Le stress aigu



Il s'agit d'une réponse normale face à un stressueur.

La réponse biologique de stress s'active en réaction à des événements qui se manifestent de façon occasionnelle (LUPIEN, 2020) :

Étape 1 : Le cerveau détecte une menace

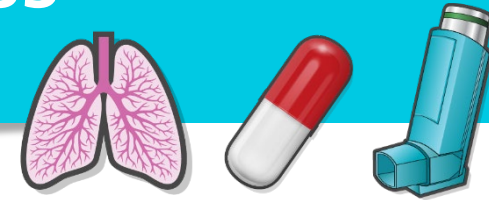


Étape 2 : L'activation de la réponse biologique de stress

Étape 3 : La préparation au combat

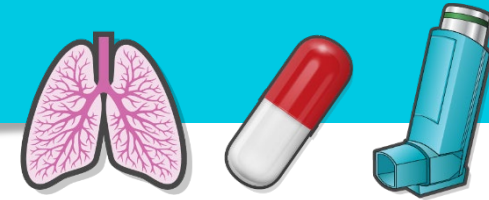
Le stress aigu fait partie de notre vie quotidienne et aide notre système de stress à demeurer efficace.

La réponse biologique du stress



- Système cardiovasculaire : il y a une augmentation de la pression et de la fréquence cardiaque.
- La respiration est plus profonde et plus rapide.
- La digestion s'arrête.
- La sueur est activée pour vous rafraîchir.
- Les sens sont en alerte.
- L'endorphine est sécrétée pour masquer la douleur en cas de blessure.

Le stress chronique



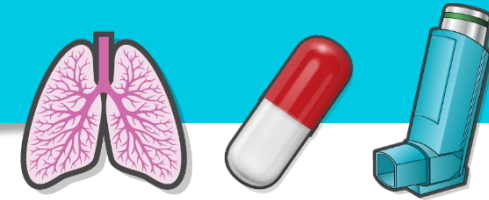
La réponse biologique de stress se maintient dans le temps, car la personne fait face à des situations qui se répètent dans le temps ou qui ne se règlent pas.

Conséquences du stress chronique à long terme (LUPIEN, 2020) :

- Anxiété;
- Dépression;
- Diabète de type 2 et troubles cardiovasculaires;
- Fibromyalgie et syndrome de fatigue chronique.



Le stress et la performance



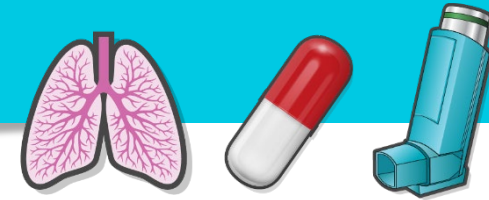
- Lorsqu'il est bien dosé et en quantité raisonnable, le stress peut augmenter la performance.
- Un cumul de stress, un stress prolongé ou un stress trop intense peut nuire à la performance.
- Un absence de stress peut mener à ne pas réagir adéquatement à une menace.

Le stress et la performance (suite)



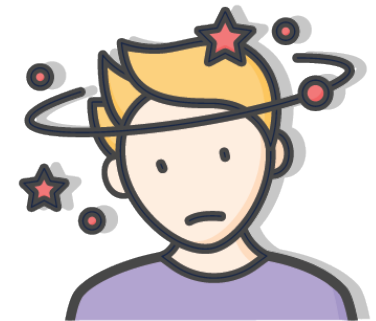
Référence : Palazzolo et Arnaud (2013); Yerkes et Dodson (1908)

L'anxiété

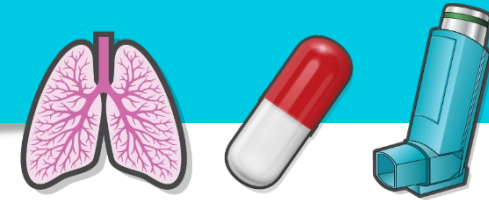


Définition :

- L'anxiété est une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile, la présence de sueurs, des tremblements, des étourdissements ou les mains moites, le corps crispé ou les muscles tendus) et des pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes ou craintes).
- Il s'agit d'une projection dans le futur dans le but de détecter une menace.
- L'anxiété non contrôlée peut se développer en trouble de santé mentale appelé trouble anxieux.

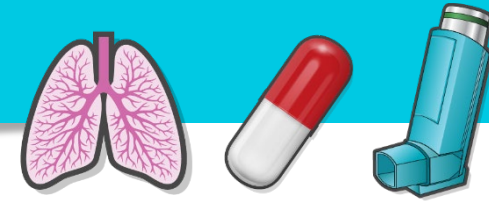


Les effets de l'anxiété



- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la fréquence respiratoire
- Augmentation de la pression artérielle
- Augmentation des tensions musculaires
- Malaise, panique et nervosité

Le cercle vicieux de la MPOC



Essoufflement causé par la maladie
pulmonaire obstructive chronique
(MPOC)

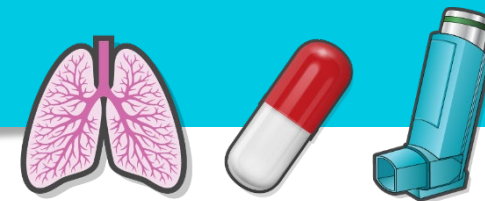
Réduction des
activités et fatigue



Anxiété et panique

Plus d'essoufflement
et d'anxiété

La gestion du stress



- Il est impossible d'éliminer tous les facteurs de stress du quotidien. Nous pouvons cependant apprendre à mieux vivre avec ces facteurs.
- Les facteurs de stress sont différents pour chacun et les façons de gérer efficacement le stress aussi.

La gestion du stress à court terme

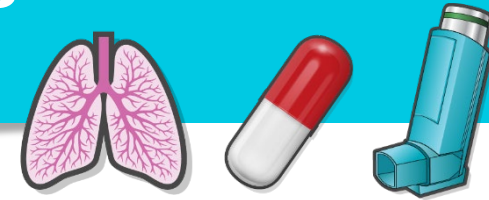


Conseils :

- Arrêtez de dire que vous êtes stressé.
- Éliminez ou diminuez la caféine et l'alcool.
- Faites de l'exercice et passez du temps dehors.
- Riez, chantez, écoutez une nouvelle chanson.
- Respirez profondément.
- Utilisez la zoothérapie.
- Faites des activités qui vous plaisent et qui sont relaxantes.
- Joignez un groupe d'entraide.
- Consultez un professionnel de la santé.



Les types d'activités relaxantes



- Méditation et respiration
- Moment en nature
- Activité sociale
- Cocooning
- Écriture
- Écouter de la musique
- Loisir (peinture, jardinage, etc.)
- Entretenir un équilibre : activité physique, alimentation et détente



La gestion du stress à long terme

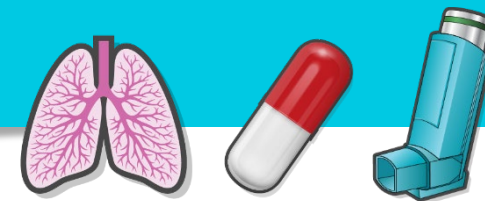


Conseils :

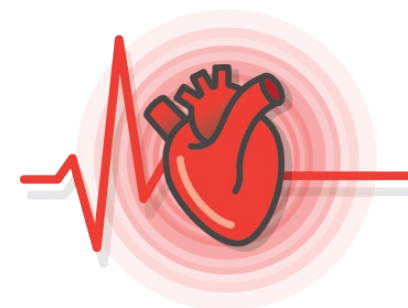
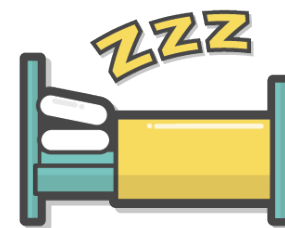
- Prendre du repos et se retirer de la situation stressante temporairement;
- Comprendre ce qui a activé la réponse de stress;
- Déconstruire le stressor : contrôle faible, imprévisibilité, nouveauté, égo menacé;
- Reconstruire le stressor : imaginer un plan B.

Le simple fait d'imaginer un plan B vous donnera la sensation de contrôler la situation, et diminuera l'importance de l'agent stressant.

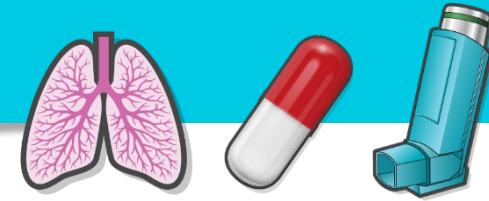
Les signes d'une diminution des hormones de stress



- Amélioration du sommeil
- Plus de facilité à se concentrer
- Respiration plus facile
- Diminution de la fréquence cardiaque
- Diminution des tensions musculaires
- Amélioration de la mémoire

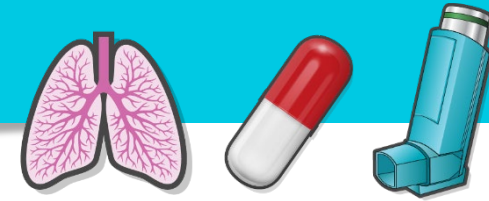


Conclusion



- Tout le monde vit du stress!
- Le stress a un impact important sur la respiration et nuit à votre qualité de vie s'il est mal géré.
- Vous avez le pouvoir d'agir en :
 - Adoptant de saines habitudes de vie;
 - Faisant des activités relaxantes;
 - Utilisant les techniques pour éloigner les pensées négatives et briser le cycle de l'essoufflement.

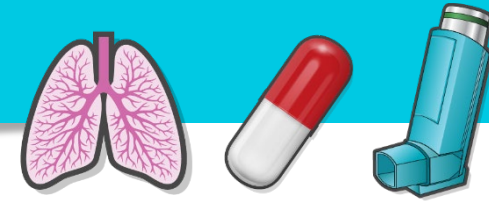
Les ressources disponibles



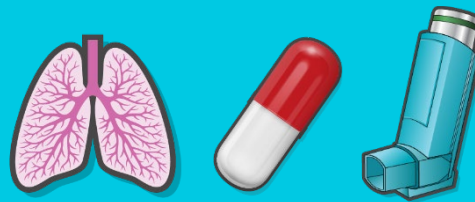
- Info-Social pour les conseils psychosociaux : 811, option 2
- Guichet d'accès : 1 833 771-3716
- Ordre des psychologues du Québec : ordrepsy.qc.ca
- Services psychosociaux du CISSS de la Montérégie-Est : santemonteregie.qc.ca/services/services-psychosociaux



Références



- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Mont-Tremblant : Éditions Va Savoir, 330 p.
- Lupien, S. (2019). *Recette du stress*. Centre d'études sur le stress humain (CESH). <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>.
- Lupien, S. (2019). *Stress aigu vs stress chronique*. Centre d'études sur le stress humain (CESH). <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique/>.
- Association des médecins psychiatres du Québec. (2023). *Anxiété*. <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>



Merci!