



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 12:

### PRÉVENIR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ DES FÊTES



**Vous anticipez les Fêtes de fin d'année avec appréhension? Nous avons rassemblé pour vous des conseils pratiques sur la façon de concilier obligation et plaisir!**

Quelles que soient nos croyances, notre religion ou notre culture, les Fêtes marquent la fin d'une année civile et engendrent très souvent une atmosphère de célébration. Nous voici au seuil de la haute saison des rencontres entre amis\*, membres de la famille, voisins ou collègues. Nous nous apprêtons à nous réunir pour partager des repas et prendre part à une foule d'autres activités traditionnelles hivernales. Certes, ces moments sont censés nous reconforter, nous réjouir et renouveler notre sentiment d'unité. Alors, pourquoi sommes-nous si nombreux à ne plus partager ce sentiment?

**Pour certains, les Fêtes ne sont peut-être pas la période la plus merveilleuse de l'année**

La masse des biens de consommation associés à nos diverses célébrations hivernales remplit les tablettes des magasins de plus en plus tôt chaque année. Les bombardements commerciaux combinés aux stimuli visuels nous rappellent constamment les Fêtes prochaines. Malheureusement, l'inévitabilité de ces festivités a des effets négatifs sur certaines personnes. Pour celles qui rattachent des souvenirs pénibles ou des événements très émotifs ou traumatisants au temps des Fêtes, divers déclencheurs peuvent provoquer des réactions fortes, comme des symptômes d'anxiété ou de dépression, voire des phobies, qui risquent d'affecter profondément leur disposition et leurs comportements ou de nuire à leur santé.



### Alors, que pouvons-nous y faire?

Il est temps d'écouter notre instinct, notre cerveau et notre corps. Nous pouvons minimiser une partie de l'anxiété et du stress que nous ressentons à la pensée des festivités imminentes en reconnaissant nos symptômes et nos réactions à ceux-ci, et en planifiant des moyens de protection et des solutions pour mieux nous y préparer.

### Reconnaître les symptômes de l'anxiété

L'anxiété est une réaction normale et temporaire aux situations ou environnements stressants. Un trouble anxieux est par contre une chose plus compliquée. Chez une personne anxieuse, l'anticipation du déroulement d'un évènement lié aux Fêtes peut causer des symptômes physiques débilitants : respiration superficielle, palpitations cardiaques et irritabilité, alors que le corps réagit d'une façon intense qui peut sembler disproportionnée. Ce type d'anxiété extrême est souvent provoqué par des conflits interpersonnels. Conditionnées au fil du temps, ces réactions ont entraîné le cerveau à surestimer le niveau de risque ou de danger d'une situation donnée. Une personne aux prises avec un trouble anxieux peut ressentir soudainement des maux de tête, des vertiges ou même faire de l'hypertension artérielle. Une chicane de famille nous met tous un peu mal à l'aise, mais une personne anxieuse risque quant à elle d'avoir une réaction physique instinctive qui peut être profondément douloureuse. Il s'agit de ce qu'on appelle une « réaction de combat ou de fuite ». Elle peut ressentir immédiatement le besoin de se retirer de la situation et, selon le degré de malaise et de tension ressentis, pourrait ne pas être en mesure de s'en remettre, et se sentir contrainte à quitter la pièce.

### Votre corps vous fournit des indices qui vous signalent que vous êtes stressé

Certaines personnes sont convaincues que le stress les motive, mais celui-ci met en jeu des changements instinctifs physiques, comportementaux et psychologiques qui peuvent avoir un effet néfaste sur la santé à long terme. Bien que le lien ne vous paraisse pas évident, le stress peut vous faire perdre le sommeil, créer des problèmes digestifs et respiratoires ou entraîner de l'hypertension, ce qui, à la longue, peut engendrer une maladie coronarienne. Avez-vous remarqué chez vous des habitudes nerveuses comme vous ronger les ongles lorsque vous êtes stressé? Ou si vous êtes fumeur, avez-vous observé une augmentation de votre consommation de cigarettes? Même des détails apparemment anodins comme une saute d'humeur, une réduction de l'activité physique, un trou de mémoire, un manque de concentration ou des conflits interpersonnels inhabituels sont des indices de réaction corporelle à une augmentation du stress. La difficulté à reconnaître ces réactions vient du fait que nous les croyons normales. En effet, il est facile de se dire qu'on a simplement eu une dure journée ou qu'on est de mauvaise humeur.



### Sept techniques pour diminuer l'anxiété ou soulager le stress

Savoir reconnaître ses réactions d'anxiété ou de stress constitue un bon point de départ. Vous devez parvenir, à l'aide de certaines techniques, à freiner la montée du stress et à vous recentrer sur vous-même.

#### 1. Exprimez-vous

Même si cela va à l'encontre de votre envie, il est essentiel de ne pas vous replier sur vous-même; restez en contact avec des gens compréhensifs, attentionnés et bienveillants. Fréquenter des membres de votre famille ou des amis dignes de confiance qui vous écoutent lorsque vous exprimez vos sentiments et qui vous encouragent à le faire, vous aidera à réduire votre anxiété et votre stress.

#### 2. Voyez le bon côté des choses

Recadrer votre point de vue vous permet de voir des situations pénibles en faisant abstraction de vos pensées négatives. Transformer les problèmes en possibilités peut être un bon moyen de sentir qu'on maîtrise bien la situation.

#### 3. Prenez un moment juste pour respirer

Vous pouvez passer immédiatement du stress à la détente et au calme quand vous vous concentrez sur le simple fait d'inspirer et d'expirer. Avec le temps, vous pourrez développer une technique de relaxation qui libère la tension musculaire et diminue l'anxiété. Fermez les yeux, faites le vide dans votre esprit et ne remarquez rien d'autre que le rythme de votre respiration. Une autosuggestion positive pourrait vous aider à conserver votre concentration (p. ex. « la vie est belle »). Voilà l'essence même de la méditation. Avec de la pratique, vous constaterez d'importantes améliorations dans votre capacité de concentration et votre sentiment général de bien-être.

#### 4. Dormez suffisamment

Une bonne nuit de sommeil vous aide à mieux faire face aux tensions du lendemain et à les surmonter. Les études ont révélé que la quantité optimale de sommeil est de sept à huit heures par nuit. Une bonne nuit de sommeil pourrait même vous inciter à vous lever tôt pour planifier votre journée!

#### 5. Faites de l'exercice. Aussi peu que vingt minutes par jour sont bénéfiques

Pendant l'exercice, l'organisme produit des endorphines qui combattent le stress et la fatigue. Marchez, nagez ou dansez. Bougez les bras et les jambes, étirez-vous, activez la circulation sanguine. Pour vous mettre dans une ambiance positive, écoutez de la musique pendant vos séances d'exercice. Des recherches montrent en effet qu'effectuer entre vingt et quarante minutes d'exercices d'aérobic peut faire tomber l'anxiété pendant plusieurs heures.

#### 6. Planifiez votre emploi du temps et fixez vos priorités

Une des meilleures choses que vous puissiez faire pour garder votre sang-froid dans une situation stressante consiste à anticiper les événements, à visualiser vos réactions et à établir vos priorités. Dressez la liste des choses à vous rappeler ou à faire, fixez vos objectifs et rappelez-vous de faire preuve de bienveillance envers vous-même en reconnaissant vos réalisations et vos progrès.

#### 7. Surveillez votre alimentation, vos consommations et vos petits plaisirs

Soyez conscient des effets que vos choix, alimentaires ou autres, peuvent avoir sur votre anxiété et votre stress. Il a été démontré que la caféine augmente le taux de cortisol, ce qui peut causer l'anxiété. La nicotine est un puissant stimulant qui active la sécrétion d'épinéphrine (adrénaline) lorsqu'elle est inhalée. L'adrénaline provoque une hausse de la glycémie qui augmente la tension artérielle, le rythme cardiaque et la respiration, et, partant, la probabilité d'une attaque d'anxiété. L'alcool est à la fois un stimulant et un déprimeur qui provoque des modifications de l'humeur et des émotions susceptibles d'induire une réaction anxieuse, de déclencher un état dépressif et, dans certains cas, d'entraîner l'épuisement. Les réceptions des Fêtes signifient souvent une abondance de friandises à teneur élevée en sucre et en gras. Écoutez les besoins de votre corps en nourriture saine pendant cette période festive de l'année.



### Quoi faire d'autre pour se sentir bien au fil des fêtes de fin d'année?

Trouvez le courage de dire à vos proches ce qu'ils pourraient faire pour vous aider à réduire votre stress et votre anxiété. Clarifiez les attentes qu'ils peuvent avoir à votre endroit et recadrez-les. Cela peut signifier que vous devrez renoncer à des traditions qui ne vous apportent aucun plaisir. Il n'y a rien de mal à cela. Abandonner d'anciennes attentes qui provoquaient de l'anxiété ou du stress peut être très libérateur. Cela vous permet également de vous concentrer sur le présent : vous pourriez très bien faire en sorte que vos priorités des Fêtes de cette année diffèrent de celles des années passées.

Prenez le temps de réfléchir au sens profond que ces réceptions et événements revêtent pour vous-même, pour votre famille et pour votre cercle social. Pensez à ce qui rendra les Fêtes de cette année uniques et mémorables.

Enfin, n'essayez pas de contrôler l'incontrôlable, en particulier le comportement d'autrui. Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez maîtriser, comme la façon dont vous choisissez de réagir à un problème perçu. Si nécessaire, quittez la pièce lorsque vous vous trouvez dans une situation stressante; vous éviterez ainsi une réaction émotionnelle susceptible d'entraîner une crise d'anxiété.

Remémorez-vous les choses qui comptent vraiment. Un événement aura-t-il encore de l'importance dans un mois ou dans un an? Certains appliquent la règle « des cinq par cinq » pour évaluer une situation : si le problème aura disparu dans cinq ans, ne passez pas plus de cinq minutes à vous faire du souci à son sujet.

En fin de compte, ce qui importe, ce sont les petites choses que vous pouvez faire pour garder votre calme à une période particulièrement stressante de l'année. L'inquiétude est une habitude que vous pouvez apprendre à gérer!

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 **(Toll-Free English)**

1 866 433-3305 **(ATS)**

514 875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2018 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Health | Santé