

Guide de gestion du stress

Contrôler son stress,
c'est possible



Table des matières

Métaphore « La jarre abimée » 3

Bien se connaître et identifier vos forces..... 5

Qu'est-ce que le stress?..... 6

Que faire pour réduire le stress dans ma vie? 7

Techniques de détente et de gestion du stress 8

La métaphore du 20 \$......11

ISBN 978-2-550-99157-1 (imprimé)
ISBN 978-2-550-99158-8 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

Une première version de ce document a été élaborée par Célyne Grenier, travailleuse sociale, avril 2009.

Retravaillée par Anna Tasset Lapierre, APPR et Mélanie Gauthier, agente administrative.

Métaphore « La jarre abîmée »¹

Un porteur d'eau indien transportait deux grandes jarres aux extrémités de sa palanche².

L'une des jarres était fêlée et perdait presque la moitié de son précieux contenu au cours de chaque voyage, alors que l'autre conservait son eau de source jusqu'à la maison du maître.

La situation dura ainsi pendant deux ans. Deux ans au cours desquels le porteur d'eau ne livra qu'une jarre et demie d'eau, chaque jour, à son maître.

Bien sûr, la jarre sans défauts était fière de sa performance : elle parvenait à remplir sa fonction du début à la fin sans faillir. Mais la jarre abîmée, elle, avait honte de son imperfection, et se sentait démoralisée de ne pouvoir accomplir que la moitié de sa tâche.

Au bout de ces deux ans, qu'elle considérait comme un échec complet, la jarre abîmée dit au porteur d'eau, un jour qu'il la remplissait à la source :

« Je me sens coupable et je te prie de m'excuser...

- Pourquoi? demanda le porteur d'eau. De quoi as-tu honte?
- Depuis deux ans, je n'ai réussi à porter que la moitié de ma charge à notre maître à cause de cette brèche qui fait fuir l'eau. Par ma faute, malgré tous tes efforts, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau prévue. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts », lui expliqua la jarre abîmée.

Touché par cet aveu et plein de compassion pour la jarre, le porteur d'eau lui répondit : « Je vais te demander quelque chose. Tout à l'heure, quand nous reprendrons le chemin du retour vers la maison du maître, je veux que tu observes les fleurs qui le bordent... »

1 L'origine de cette fable nous est inconnue. Elle est tirée du site Internet suivant : [cliquez ici](#)

2 Tige de bois courbée qui épouse la forme des épaules et qu'on utilise dans de nombreux pays pour porter des fardeaux qu'on accroche aux deux extrémités.

Au fur et à mesure que le porteur d'eau avançait le long de la colline, la vieille jarre apercevait le bord du chemin couvert de fleurs baignées de soleil. Sur le moment, celles-ci lui mirent du baume au cœur. Mais, à la fin du parcours, la tristesse l'envahit de nouveau : la jarre avait encore une fois perdu la moitié de son eau!

Le porteur d'eau dit alors à la jarre : « Ne t'es-tu pas aperçue que toutes ces belles fleurs, elles poussent de ton côté du chemin, alors qu'on en voit à peine du côté de la jarre en bon état? »

« J'ai toujours su que tu perdais de l'eau et j'en ai tiré parti. J'ai planté des semences de ton côté du chemin. Et chaque jour, tu les as arrosées de ton précieux contenu. Grâce à toi, j'ai pu, pendant ces deux ans, cueillir de magnifiques fleurs qui ont décoré la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais trouvé de fleurs aussi fraîches, aussi gracieuses, aussi colorées. »

C'est ainsi que la jarre abîmée apprit, attendrie, qu'elle apportait elle aussi sa part de bonheur dans la vie.

Toutes et tous, nous avons des brèches, des blessures, des défauts. Toutes et tous, nous sommes des jarres abîmées. Nous devons prendre les autres tels qu'ils sont, voir ce qu'il y a de bien et de bon en eux et aussi en nous. Du positif, il y en a beaucoup, il y en a partout. Du bon, il y en a beaucoup en vous.



Puisque bien se connaître est important pour surmonter les difficultés, prenez le temps d'identifier vos forces

Habiletés physiques

- dans les sports;
- dans le bricolage;
- dans le jardinage;
- dans les arts;
- dans les tâches quotidiennes.

Habiletés intellectuelles

curiosité;
jugement;
bonne mémoire;
capacité de raisonnement;
capacité d'abstraction;
capacité d'analyse.

Habiletés créatrices

- capacité à utiliser mon imagination;
- capacité à être fantaisiste;
- capacité à faire preuve d'originalité;
- capacité à inventer.

Habiletés sociales

- facilité à se faire des amis;
- capacité à partager;
- capacité à s'affirmer;
- capacité à faire des compromis.

Habiletés interpersonnelles

- capacité à se mettre à la place de l'autre;
- capacité à écouter;
- capacité à sympathiser;
- capacité à s'exprimer;
- capacité à demander.

Mes trois plus grandes forces

- _____
- _____
- _____



Qu'est-ce que le stress?

Le stress est la réaction du corps à une menace réelle ou perçue. Un certain stress peut être une bonne chose. Il peut nous motiver à nous concentrer sur une tâche ou à prendre des mesures et à résoudre un problème. Dans cette situation, le stress est gérable et même utile.

Le stress provient des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. Si nous ne ressentions pas de stress, nous ne serions pas en vie! Le stress est une réaction à une situation; il ne s'agit pas de la situation réelle. Habituellement, nous ressentons du stress lorsque nous pensons que les exigences d'une situation sont plus élevées que les ressources dont nous disposons pour la résoudre.

Lorsqu'une personne subit beaucoup de stress, différents symptômes peuvent se présenter :

- difficulté à se concentrer;
- difficulté à prendre des décisions;
- perte de confiance en soi;
- douleurs physiques;
- envahissement par des pensées pénibles;
- troubles du sommeil;
- fatigue;
- irritabilité, etc.

Le stress peut paraître accablant parfois, mais il existe de nombreuses stratégies pour vous aider à le contrôler.

Source : [Le stress - CMHA National](#) et association canadienne de la santé mentale



Que faire pour réduire le stress dans ma vie?

- Prenez soin de votre santé et adoptez un mode de vie sain.
- Suivez les conseils de votre équipe soignante si vous avez des enjeux de santé.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Réduisez ou cessez votre utilisation de stimulants comme le café, le thé, le chocolat, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes.
- Dormez suffisamment.
- Faites de l'exercice régulièrement et demeurez actif.
- Prenez le temps de relaxer et de prendre des vacances.
- Prenez de grandes respirations et faites des exercices de relaxation, de la méditation ou du yoga.
- Riez et exercez votre sens de l'humour.
- Assurez-vous d'avoir du temps pour pratiquer des activités amusantes que vous appréciez avec votre famille et vos amis.
- Faites seulement une chose à la fois au lieu de plusieurs.
- Établissez des objectifs réalistes pour éviter de vous sentir frustré ou d'échouer.
- Apprenez à dire non et à demander l'aide des autres.
- Parlez de vos besoins et de vos émotions. Permettez-vous de pleurer.
- Ne vous fâchez pas pour des choses qui sont hors de votre contrôle. Apprenez plutôt à les laisser aller, à lâcher-prise.

Source : [Reconnaître et gérer le stress | Fondation des maladies du cœur et de l'AVC \(coeuretavc.ca\)](https://coeuretavc.ca)



Techniques de détente et de gestion du stress

Plusieurs techniques ont été développées afin de diminuer la tension musculaire et aider à contrôler le stress. Voici des exercices nécessitant peu de temps.



En 20 secondes

- Il suffit de fermer les yeux et de se demander « Qu'est-ce que je ressens ici et maintenant? ».
- Prendre conscience de ce qui se passe. Est-ce que je suis agité, essoufflé ou fatigué?
- Bref, prendre quelques secondes pour s'éloigner des sources de stress et se recentrer sur le moment présent.
- On peut faire cet exercice n'importe où : dans la maison, au bureau ou dans la file d'attente à l'épicerie.

En 2 minutes

- S'asseoir sur une chaise, les pieds bien à plat au sol.
- Inspirez lentement par le nez.
- Au bout d'une minute, repassez mentalement chaque partie du corps, des pieds jusqu'à la tête, en prenant conscience des raideurs.
- Inspirez et imaginez que l'air vient apaiser les tensions et qu'à l'expiration, elles se défont.



Auto entraînement par la pensée

- Respirez de façon régulière, imaginez les vagues d'un océan en vous disant : « respire doucement et régulièrement ».
- Contrôlez vos battements de cœur, imaginez un mouvement calme en vous disant : « mon battement est calme et régulier ».
- Contrôlez votre circulation sanguine, imaginez que vous êtes sur la plage sous un soleil chaud en vous disant : « mes bras, mes jambes, mes mains et mes pieds sont lourds et chauds ».
- Imaginez la chaleur se transporter de vos mains à vos pieds...



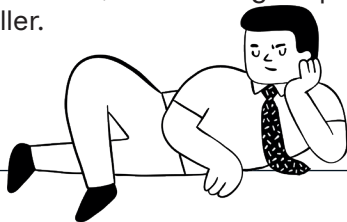
La respiration abdominale



- Poser vos mains sur votre ventre et inspirer profondément par le nez, en le faisant gonfler comme s'il s'agissait d'un ballon.
- Bloquez votre respiration quelques secondes et expirez par la bouche en rentrant progressivement votre ventre jusqu'à le vider complètement.
- Pour plus d'efficacité, répétez mentalement « je me calme, je me relâche... » tout au long de l'exercice.

L'exercice de relaxation de Jacobson

- Allongez-vous confortablement dans un endroit calme et tendez successivement chacun de vos muscles en commençant par exemple par vos mains.
- Écartez chaque doigt de chaque main pour bien ressentir la contraction musculaire et relâchez.
- Visualisez dans votre tête vos paumes, chacun de vos doigts, vos pouces...
- Et ressentez en pleine conscience la contraction et la décontraction qui s'opèrent.
- Continuez ensuite avec chaque parcelle de votre corps en contractant tour à tour les muscles de vos orteils, vos jambes, votre dos, votre cou, votre visage... puis relâchez et laissez-vous aller.



Compte à rebours

Cet exercice peut être pratiqué au lit, pour aider à s'endormir ou à tout autre moment pour simplement se détendre :

- Vous imaginez que vous êtes dans un ascenseur, au dixième étage.
- À mesure que l'ascenseur descend, vous vous laissez lentement glisser dans un état de léthargie qui vous apporte paix et relaxation.
- En comptant 10, 9, 8, vous fermez les yeux.
- À 7, 6, 5, vos muscles se détendent et votre tension musculaire s'élimine, vos muscles font le vide.
- À 4, 3, 2, vous êtes complètement calme et ne ressentez plus de stress.
- À 1, vous arrivez au rez-de-chaussée et vous êtes calme et détendu.
- Les portes de l'ascenseur s'ouvrent et vous entrez dans un jardin paradisiaque.
- Le soleil vous envahit d'une chaleur bienfaisante.
- Il y a beaucoup d'oiseaux et les fleurs sont très belles.
- Dans ce jardin, il n'y a personne d'autre que vous.
- Vous vous promenez lentement en prenant de profondes bouffées d'air frais.
- Vous humez le parfum des fleurs et parlez aux oiseaux.
- Un oiseau magnifique se pose sur votre épaule.
- Vous vous assoyez sur un banc, prenez l'oiseau dans vos mains et le caressez doucement. Les plumes sont douces.
- Lorsque vous vous sentez bien détendu, vous comptez jusqu'à trois et ouvrez lentement vos yeux.
- 1, 2, 3.

Rappelez-vous que chaque personne est unique. Chaque personne vit son stress à sa manière et nécessite des moyens qui lui sont propres. Faites l'essai de plusieurs techniques et répétez celles qui vous font du bien le plus souvent possible.

Plus nous adaptons notre quotidien pour nous sentir bien et réduire les situations qui génèrent du stress pour nous au quotidien, plus nous nous sentons bien et en contrôle de notre vie.

Plus nous prenons le temps de nous détendre, plus nous sommes en mesure de gérer les petits et les grands stress de la vie.

La métaphore du 20 \$

Pour terminer, voici une belle métaphore sur l'estime de soi.

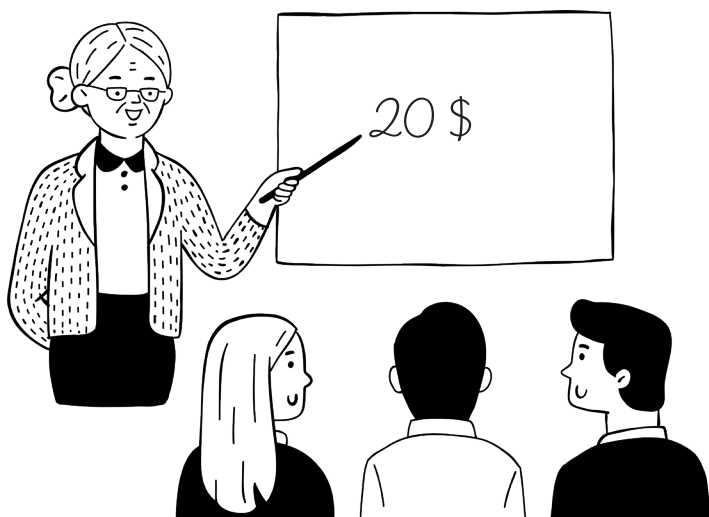
Si je prends un billet de 20 \$ et je le chiffonne, combien vaudra-t-il ensuite? 20 \$

Si je prends le même billet et que je le piétine, combien vaudra-t-il maintenant? 20 \$

Si je le mets dans la boue, dans l'eau, et que je le piétine encore, combien vaudra-t-il? 20 \$

Malgré tout ce que ce billet de 20 \$ a pu subir, sa valeur est demeurée la même. Il en va de même de notre estime de soi et de notre valeur personnelle.

Peu importe les événements, les situations ou les paroles blessantes venant de l'extérieur, notre estime et notre valeur personnelle, tout comme le billet de 20 \$, peuvent demeurer intactes.





Guide de gestion du stress

Contrôler son stress,
c'est possible