

GUIDE

Ergothérapie

Gestion du stress



The Ottawa Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa

Avertissement

*Ces renseignements ont été préparés par
L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer
les conseils d'un professionnel de la santé qualifié.
Veuillez consulter votre médecin/ergothérapeute,
qui pourra déterminer si l'information
s'applique à votre cas.*

*L'Hôpital d'Ottawa
Service d'ergothérapie
613-737-8368*

Ergothérapeute

P1080 (REV 11/2014)

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

Gestion du stress

Être malade et hospitalisé peut être difficile et même stressant. Ce guide vous aidera à :

- mieux comprendre le stress et les symptômes que vous avez en réaction au stress
- reconnaître certaines situations qui peuvent être une source de stress
- comprendre le stress auquel vous êtes exposé durant votre hospitalisation et savoir comment le gérer
- apprendre diverses stratégies pour contrer le stress et choisir celle qui vous convient le mieux
- découvrir les bienfaits de la relaxation :
 - amélioration de la qualité du sommeil
 - réduction de la douleur et de la fatigue causées par la tension musculaire
 - augmentation de l'estime de soi et de la confiance en soi
 - amélioration de la qualité des relations interpersonnelles.

On vous invitera aussi à faire certains exercices qui vous aideront à mieux vous connaître et à trouver des moyens pour combattre le stress.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est inévitable dans notre quotidien. Il provoque chez chaque personne une réaction unique lorsqu'elle doit faire face à un danger, à une situation inquiétante ou à une période de grand changement. Le stress peut être utile, car il motive à l'action, mais s'exposer continuellement à un niveau élevé de stress n'est pas sain.

Tout comme chacun perçoit une situation donnée différemment, nous y réagissons tous à notre manière. Le stress a des répercussions sur le corps, l'esprit et les comportements.

À l'hôpital, le stress peut être de nature :

- environnementale : bruit, lumière vive, espace restreint
- sociale : demandes de la famille et des visiteurs, changements en matière d'intimité, compagnons de chambre
- physique : problèmes de santé, sommeil interrompu, réactions aux traitements ou maladie
- mentale: inquiétudes, peurs, attentes et préoccupations

Ingrédients du stress : C.I.N.É

Ce qui vous stresse est différent de ce qui stresse votre voisin. Mais la recette du stress est universelle. Pour qu'une situation soit stressante, il doit y avoir un ou plusieurs des éléments suivants qui caractérisent la situation. En voici les ingrédients :

Contrôle faible	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
Égo menacé	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

www.humanstress.ca

Reconnaître les signes et symptômes de stress

Voici une liste des signes et symptômes couramment rapportés par les personnes qui vivent une situation stressante. La façon de réagir au stress est unique à chacun. Il est important de prendre conscience de vos propres symptômes et comportements face au stress. Cet exercice vous aidera à reconnaître quand votre comportement constitue une réaction de stress.

Prenez quelques minutes pour examiner la liste ci-dessous afin de déterminer quels sont les 3 principaux symptômes que vous éprouvez lorsque vous êtes stressé. Si l'un de vos symptômes ne figure pas dans la liste à la page suivante, veuillez l'ajouter.

Symptômes physiques

- Maux de tête
- Douleurs/tensions musculaires
- Fatigue
- Changements de poids
- Changements dans la respiration
- Troubles de digestion
- Accélération du rythme cardiaque
- Grincement des dents
- Agitation
- Sueurs
- Difficulté à dormir

Symptômes émotionnels

- Frustration
- Déprime
- Épisodes de pleurs
- Irritabilité
- Peur
- Inquiétude
- Tendance à se décourager facilement
- Sentiment de vulnérabilité

Comportements

- Augmentation du temps passé devant la télé ou l'ordinateur
- Modification de l'appétit (manger plus moins)
- Magasinage excessif
- Prise accrue de risques
- Rongement des ongles
- Productivité faible
- Rire nerveux
- Consommation accrue d'alcool ou de drogue

Aspects spirituels

- Vide
- Perte de sens
- Doute
- Comportement impitoyable avec soi et les autres
- Recherche de solutions miracles
- Manque d'orientation

Aspects cognitifs

- Agitation mentale
- Perte de créativité
- Ennui
- Inattention
- Pensées négatives (p. ex. « Je ne peux pas... »)
- Perte de mémoire
- Problèmes de concentration

Aspects relationnels

- Ressentiment
- Solitude
- Irritabilité
- Refermement
- Critique des autres
- Méfiance/paranoïa
- Manque d'intimité
- Manipulation
- Contacts moins fréquents avec les amis

Écrivez vos trois principaux symptômes.

Vous pourrez ensuite essayer de réduire votre stress en appliquant des techniques proposées plus loin.

Voici un autre exercice pour vous aider à comprendre vos propres réactions au stress. Prenez quelques instants pour réfléchir aux questions suivantes. Pour vous aider à remplir cette section, vous pouvez vous référer à la liste précédente.

Qu'est-ce qui me donne de l'anxiété?

Quels sont habituellement mes symptômes physiques lorsque je ressens de l'anxiété?

À quoi est-ce que je pense lorsque je ressens de l'anxiété?

Qu'est-ce que je fais quand je ressens de l'anxiété?

Quelles sont les activités qui m'aident lorsque je ressens de l'anxiété

(Adaptation) Cooper, J. (2006)

N'oubliez pas que le stress est inévitable et qu'il peut avoir des répercussions sur notre corps, nos pensées et nos actions. Savoir reconnaître vos sources et symptômes de stress (p. ex. une situation, des pensées en particulier) vous aidera à gérer le stress. Vous pouvez apprendre à gérer le stress.

Comment gérer le stress?

Il existe diverses façons de soulager le stress au quotidien que vous pouvez apprendre :

- Ne vous jugez pas. Essayez de ne pas porter un jugement trop critique sur vous-même et sur les autres.
- Observez bien votre mode de vie pour y percevoir ce que vous pouvez changer (au travail, avec la famille ou dans votre horaire).
- Utilisez des techniques de relaxation comme le yoga, la méditation ou les techniques décrites dans ce guide.
- Adoptez une attitude positive. Pensez à cinq choses qui vous apportent la paix et le calme. Pensez à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- Faites de l'exercice. L'activité physique est l'un des meilleurs moyens de contrer le stress.
- Gérez votre temps. Dressez vos priorités et faites d'abord les choses essentielles. Attaquez-vous à une tâche à la fois et divisez les grandes tâches en petites étapes plus faciles à gérer. Une liste de tâches peut aussi vous être utile. Demandez de l'aide au besoin.
- Surveillez votre alimentation et essayez d'éviter ou de limiter l'alcool, la caféine, le sucre, le gras et le tabac. Ils réduisent tous la capacité de votre corps de contrer le stress.
- Reposez-vous et dormez suffisamment.
- Discutez avec un membre de la famille, un ami, un conseiller ou participez à un groupe de soutien. Faites le premier pas vers les autres.
- Accordez-vous des pauses et prenez du temps pour vous : lisez un livre, regardez un film ou allez marcher.
- Abandonnez l'idée de pouvoir tout contrôler et soyez flexible.
- Cessez de viser la perfection et ne soyez pas trop compétitif.

- Acceptez la situation telle qu'elle est, plutôt que vouloir la changer. Lâchez prise et laissez aller les choses. Essayez de ne pas juger la situation comme étant bonne ou mauvaise.
- Amusez-vous! Riez et passez du temps avec les personnes que vous aimez!

Comment gérer le stress à l'hôpital?

- Emportez des objets personnels comme des photos de famille, une couverture ou des oreillers.
- Écoutez de la musique reposante.
- Placez dans votre chambre des citations inspirantes ou des photos de la nature.
- N'hésitez pas à demander ce dont vous avez besoin. Si vous avez froid, demandez une autre couverture. Si vous éprouvez beaucoup de douleur ou que vous n'arrivez pas à dormir, dites-le à l'infirmière.
- Lorsque vous souhaitez vous reposer, demandez à l'infirmière de fermer les rideaux autour de votre lit ou la porte de votre chambre, si possible.
- Ne pensez pas à ce qui pourrait mal tourner.
- Lisez un magazine ou un livre, prenez une marche, sortez de la chambre ou appelez un proche.
- N'oubliez pas que le rire est un moyen très efficace de soulager le stress. Regardez une comédie ou lisez un livre drôle. Racontez des blagues ou des histoires drôles.
- Si vous avez des questions à propos de l'intervention médicale que vous êtes sur le point d'avoir, demandez des explications à une infirmière.
- Si vous avez peur, mentionnez-le à un membre du personnel. On pourra alors vous rassurer.

- Bon nombre de patients trouvent réconfortant de parler à un membre de l'équipe des Soins spirituels de L'Hôpital d'Ottawa. Demandez à un membre du personnel de faire les démarches pour vous.
- Appliquez les techniques de gestion du stress présentées dans ce guide.

par M. Boland, James Connolly Memorial Hospital



Techniques de gestion du stress

Cette section présente des méthodes pour soulager le stress : des exercices de recentrement et de visualisation, des techniques de respiration et des pensées positives.

Ces techniques peuvent vous aider à soulager les symptômes physiques, les pensées et les comportements qui surviennent lorsque vous êtes confronté à une situation qui suscite de l'anxiété.

Peu importe la méthode de relaxation que vous choisissiez, il se peut que vous deviez faire quelques essais avant d'en ressentir les bienfaits. Ce ne sont pas toutes les techniques qui fonctionnent pour tous. Il est normal de vous sentir mal à l'aise et même agité au tout début si vous n'êtes pas habitué à relaxer.

Consultez votre ergothérapeute pour vous aider à choisir l'équipement et les techniques de relaxation qui vous conviennent.



« J'apprends enfin comment me détendre.
Malheureusement, la relaxation me stresse. »

Exercices de recentrement

Le stress peut vous donner le sentiment d'être éparpillé, désorganisé ou même que tout s'écroule autour de vous. Le prochain exercice vise à vous recentrer et à améliorer votre concentration.

1. Observer et décrire

- Qu'est-ce que mon corps ressent en ce moment?
- À quoi est-ce que je pense en ce moment?
- Que dois-je faire pour prendre soin de moi en ce moment?

2. Nommer cinq choses

Lorsque nous sommes bouleversés et tourmentés par l'inquiétude, nous concentrer sur nos sens est l'une des façons de demeurer centré sur soi. Qu'est-ce que je vois? Qu'est-ce que je touche? Qu'est-ce que j'entends? En vous concentrant sur les données recueillies par vos sens dans le moment présent, vous occupez votre attention et égayez vos inquiétudes jusqu'à ce que vous soyez assez calme pour vous ressaisir.

- Nommez cinq choses que vous voyez
- Nommez cinq choses que vous entendez
- Nommez cinq choses que vous touchez (table, étagère, lampe, chaise, plante, etc.)
- Maintenant, refaites l'exercice en décrivant chaque chose en plus de détails.

Plus vous portez une attention particulière aux détails de ce qui vous entoure, plus vous serez pleinement conscient du présent et moins vulnérable aux pensées négatives.

3. Rester concentré

- Tenez quelque chose dans la main. Touchez l'objet, concentrez-vous sur ses détails. Décrivez-le, soyez présent.

- Concentrez-vous sur votre bracelet d'hôpital : lisez votre nom. Ce bracelet vous rappelle que vous êtes à l'hôpital, en toute sécurité.
- Gardez avec vous une carte sur laquelle il y a des citations positives et encourageantes. Cette carte vous rappelle que vous avez la force de surmonter une situation.

Visualisation

Pensez à une image positive, comme un endroit que vous aimez visiter ou le visage d'un membre de votre famille ou d'un ami proche. Imaginez-vous cette image et pensez à tous ses petits détails. Lorsque vous éprouvez une réaction de stress, pensez à cette image et concentrez-vous sur elle. Initialement, votre esprit percevra le stress de la situation, mais en pensant plutôt à quelque chose de positif, vous pouvez vous distraire ou changer la façon dont votre esprit interprète la situation et ainsi atténuer votre réaction.

Techniques de respiration

Remarque: Si vous vous sentez étourdi ou que vous sentez un malaise en appliquant les techniques de respiration, arrêtez. Avertissez l'infirmière si le malaise persiste. La pratique quotidienne des techniques de respiration vous aidera à en ressentir les bienfaits.

Technique de respiration simple

Cet exercice ralentit la respiration pour vous aider à vous calmer. Vous pouvez le faire pendant 5 à 10 minutes. Durant l'exercice, vous pouvez penser à un mot ou une expression, par exemple « Je suis détendu » ou « Je suis calme ». Vous pouvez aussi vous dire intérieurement en inspirant « Je respire le calme », et en expirant, « Je libère la tension/les inquiétudes ».

1. Desserrez vos vêtements, placez-vous confortablement en position allongée ou assise. Assurez-vous de bien soutenir votre dos.
2. Fermez les yeux si vous voulez. Si vous préférez garder les yeux ouverts, tournez légèrement le regard vers le sol, le mur ou le plafond.
3. Gardez les épaules et la poitrine détendues.
4. Placez une main à plat sur votre ventre.
5. Inspirez lentement (par le nez, si possible). Lorsque vous inspirez, vous sentirez sous votre main votre ventre se gonfler doucement (ne forcez pas le mouvement avec vos muscles abdominaux).
6. N'oubliez pas de garder les épaules et la poitrine détendues.
7. Expirez lentement par la bouche.
8. Sous votre main, vous sentirez votre ventre s'aplanir doucement.
9. Attendez, puis répétez les étapes 2 à 9.

Technique de Benson

La technique de Benson est un exercice de pleine conscience, c'est-à-dire de prise de conscience du moment présent.

Cette technique peut vous aider à calmer les pensées qui se bousculent dans votre tête. Vous pouvez la pratiquer partout, en tout temps sans que personne ne s'en aperçoive. Pour commencer, essayez pendant environ 5 minutes. À mesure que vous vous sentez plus à l'aise avec la technique, vous pouvez augmenter la durée à 10 à 15 minutes.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux.

Inspirez par le nez et observez ce que vous ressentez.

Prenez conscience de l'air frais qui passe dans vos narines, puis à l'arrière de la gorge, du gonflement et dégonflement de votre poitrine et de votre abdomen. Concentrez-vous sur votre respiration et à chaque fois que vous expirez l'air, dites doucement à vous-même le mot « un ».

Centrez de plus en plus votre attention intérieurement, en portent toute votre attention à la respiration. Laissez de côté vos pensées et concentrez-vous intérieurement. Concentrez-vous simplement sur le son du mot « un ». Respirez naturellement et chaque fois que vous expirez, dites doucement à vous-même « un ».

Si vos pensées s'égarent, ne vous inquiétez pas. Remarquez simplement que vous avez été distrait et revenez à votre respiration. Respirez naturellement et chaque fois que vous expirez, dites doucement à vous-même « un ».

Lorsque vous avez terminé l'exercice, demeurez calme pendant encore quelques minutes, les yeux fermés au début, puis les yeux ouverts.

Éliminer les pensées négatives

Les pensées négatives peuvent vous rendre encore plus anxieux. Vous pouvez ne pas être conscient de ces pensées. Les affirmations positives sont un moyen de changer vos pensées négatives en pensées qui vous apportent la paix et le calme. Les affirmations positives chassent les messages qui suscitent l'anxiété avec des pensées qui vous procurent une sensation de bien-être.

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes :

À quoi est-ce que je pense lorsque je ressens de l'anxiété?	Ces pensées sont-elles raisonnables? Pourquoi ou pourquoi pas?	Comment est-ce que je peux transformer ces idées en pensées positives?

(Adaptation) Cooper, J. (2006)

Voici des exemples de phrases positives auxquelles vous pouvez songer pendant une situation stressante. Vous pouvez en ajouter d'autres.

Il n'y a rien
de quoi
s'inquiéter.

Ça ne durera pas
longtemps et je
peux supporter ça.

Je peux le faire.
Je le fais.

Tout va
bien aller.

Je vais faire de
mon mieux.

J'y vais mollo, une
étape à la fois. Il n'y
a pas de presse.

J'ai déjà survécu
à ça. Je vais y
arriver encore
cette fois.

Je peux être fier
des progrès que j'ai
réalisés.

J'ai géré la situation.
Ce sera plus facile la
prochaine fois.

Je l'ai fait!

Si vous avez des questions, consultez votre ergothérapeute.

Références :

BENSON, Herbert. *The Relaxation Response*, William Morrow and Company, 1975

BOLAND, M. « *How to cope with stress in the Hospital environment* », irishhealth.com, [en ligne], 2011, www.irishhealth.com/article.html?id=1169

COOPER, J. *Occupational Therapy in Oncology and Palliative Care*. 2nd éd., Wiley, 2006.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR et ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. *Coping with Stress*, 1997.

HÔPITAL LOUIS-H. LAFONTAINE. *Centre d'études sur le stress humain*, [en ligne], 2012, [www.stresshumain.ca]

LOVING-TUBESING, Nancy et Donald A. TUBESING. *Structured exercises in stress management*, vol. 1, Whole Person Press, 1983.

VIVYAN, Carol. *Self Help and Therapist Resources*, [en ligne], 2010, [www.getselfhelp.co.uk]

Questions

