

# Le stress

Limiter les effets néfastes du stress sur la santé

## Saviez-vous que...



- Les femmes consomment trois fois plus de tranquillisants en période de ménopause ! Cette constatation est suffisamment importante pour que l'on se préoccupe particulièrement des conditions dans lesquelles elles vivent leur ménopause. (RQASF, 1998.)
- « [...] un sentiment d'impuissance ou l'impression de ne pas contrôler sa vie et sa santé constituent un facteur de risque de maladie et de stress chronique. » (Hagan et Proulx-Sammut, 2000.)
- « Selon un recueil américain rédigé à l'intention des médecins, le *Clinican's Complete Reference to Complementary & Alternative Medicine*, jusqu'à 80 % des problèmes de santé pourraient être causés ou aggravés par le stress. » (Réseau Proteus, 2001.)

## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress représente l'ensemble des réactions de l'organisme, tant physiques que psychologiques, devant une situation qui demande une adaptation. C'est la réponse de l'organisme à toute pression qui s'exerce contre lui. Le stress qu'une personne ressent dépend en fait de sa perception des événements et de sa capacité à s'y adapter. Une même situation ou un même événement peut ne provoquer aucun stress chez une femme alors que, chez une autre, cette situation sera jugée stressante et exigera du corps une réaction pour s'adapter. **Les réactions relatives au stress sont donc individuelles** et dépendent, notamment, des spécificités de chaque personne, comme le tempérament, les peurs, le vécu, la capacité d'adaptation, l'environnement et le nombre d'événements stressants.

*« Les femmes, on est en ménopause, mais on continue le même rythme qu'on faisait avant parce que la société exige qu'on soit encore performantes, encore compétentes, encore disponibles et encore de bonne humeur. Ça fait que là, on se tape sur la tête et on se dit "Je ne suis plus de même..." », on est coincée là-dedans. »*  
(L'Annonciation)

**Le stress peut être positif, il est même essentiel à l'organisme.** Toutefois, certains stress deviendront envahissants et dommageables pour la santé s'ils dépassent nos capacités à leur faire face. En fait, **prendre conscience du stress vécu et apprendre à y faire face est une bonne façon de ne pas le laisser nous submerger.**

## La ménopause et le stress

Le mode de vie occidental représente une importante source de stress pour les femmes en raison, notamment, de la double journée de travail (travail rémunéré et travail domestique), de l'environnement de travail stressant, du transport urbain, de l'isolement, des conflits. (Voir la fiche *Détresse psychologique*.)

Par ailleurs, les milieux médicaux ont tendance à considérer la ménopause comme une période critique pour les femmes. En définissant la ménopause comme une défaillance ovarienne, ils lui attribuent bon nombre de troubles physiques et psychologiques et lui associent le risque de développer certaines maladies. Cette vision des choses peut contribuer à semer l'inquiétude auprès des femmes et **rendre l'expérience de la ménopause plutôt "stressante"** pour celles qui appréhendent alors négativement cette période de transformations.

Affirmer que la ménopause **n'est pas une maladie, mais plutôt un passage, un acte de sagesse du corps** et savoir que ses manifestations sont normales et varient selon les situations et les femmes peut aider à aborder cette étape de la vie de façon plus positive et détendue.

### Les glandes surrénales, de précieuses alliées à ne pas négliger

Les glandes surrénales, situées au-dessus des reins, ont pour fonction principale d'aider notre organisme à faire face aux situations stressantes de la vie. Ces glandes sécrètent plusieurs hormones, dont l'adrénaline et le cortisol (cortisone naturelle assurant à l'organisme un apport énergétique adéquat), qui mettent l'organisme en état d'alerte et d'action. Ces glandes sécrètent également de la testostérone et des œstrogènes. En période de **préménopause** et de **ménopause**, elles prennent, en partie, la relève des ovaires puisque ceux-ci cessent progressivement leur sécrétion d'œstrogènes. (Voir fiche *Physiologie de la ménopause*.) Ainsi, avoir des glandes surrénales en bonne santé risque de contribuer à réduire certaines manifestations désagréables de la ménopause.

**L'excès de stress** est l'une des causes principales d'**épuisement des glandes surrénales**. Pour les maintenir en santé, il est recommandé d'apprendre à faire face au stress et d'adopter des habitudes de vie appropriées.

### Les trois phases du stress

Le stress peut se manifester et être ressenti selon les trois phases suivantes.

#### Phase 1 : la réaction d'alarme

Certaines situations stressantes, positives ou négatives, comme une visite médicale importante ou encore une réunion houleuse, peuvent susciter une montée d'adrénaline et entraîner plusieurs manifestations. Par exemple :

- Une augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle ;
- Une accélération de la respiration ;
- Des sueurs (mains moites) ;
- Un ralentissement de la digestion caractérisé par des "papillons" dans l'estomac ou une indigestion.

Lors de cette phase, le corps mobilise ses énergies afin de faire face au stress.



## Phase 2 : la résistance

---

Un stress plus important et une incapacité à y faire face entraînent un épuisement des ressources corporelles et les symptômes suivants à court ou moyen terme :

- Une sensation de surmenage ;
- Une sensation de pression ;
- Une lassitude et une fatigue ;
- Une augmentation de la consommation de cigarettes, de café ou d'alcool ;
- De l'anxiété, des pertes de mémoire ;
- Une maladie aiguë comme un rhume ou une grippe ;
- Etc.

## Phase 3 : l'épuisement

---

Lorsque certaines situations oppressantes persistent, un stress chronique peut apparaître. En ces circonstances, l'organisme n'arrive plus à répondre à la demande énergétique du corps. C'est lors de cette troisième phase que se manifestent les effets les plus nocifs du stress sur la santé :

- Un déficit immunitaire ;
- Des ulcères d'estomac ;
- Des problèmes gynécologiques (arrêt des menstruations) ;
- Une maladie du cœur ;
- Une maladie mentale ;
- De l'insomnie ;
- Des erreurs de jugement ;
- Une modification de la personnalité ;
- Etc.

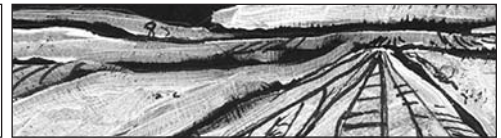
(Source : ACSM, 2002.)

## La réduction de la résistance à la maladie

Il est connu qu'un stress trop important subi de façon répétitive ou prolongée, cause un affaiblissement du système immunitaire et qu'il accroît notre vulnérabilité physique et psychologique. À long terme, il peut avoir un impact négatif plus important.

Karen Messing, professeure et ergonomiste, affirme que : « Connaitre l'impact du stress psychologique sur le système immunitaire nous aiderait à comprendre les processus en jeu dans les cancers liés au travail et les maladies infectieuses. » (Messing, 1998.) On soupçonne un lien entre le stress et certains cancers, et un nombre croissant de recherches sont effectuées sur le sujet. (Pert, 1999.) Quoi qu'il en soit, **prendre conscience de notre niveau de stress et apprendre à mieux y faire face ne peut être que bénéfique, d'abord, pour améliorer le bien-être au quotidien et ensuite, pour prévenir ses effets les plus nocifs.**

## Passer à l'action



### D'abord, prendre conscience du stress que l'on vit...

Prendre conscience de son niveau de stress n'est pas toujours évident. En effet, les signes et les attitudes indiquant un certain niveau de stress sont parfois devenus très familiers. Identifier ses indicateurs de stress et ainsi devenir plus consciente du stress vécu est un premier pas important. Par la suite, il devient plus facile de développer des stratégies pour mieux y faire face.

#### Reconnaître ses indicateurs de stress

En situation de stress, certaines personnes éprouvent des tensions musculaires ou de la difficulté à dormir. D'autres ont des réactions plus émotives, comme des crises de larmes ou de colère, ou encore, éprouvent certains changements comportementaux comme une tendance à s'isoler. En règle générale, plus une situation tend à se détériorer, plus les signaux deviennent évidents.

Les éléments qui suivent sont présentés à titre d'exemples seulement. **Chaque femme a ses propres indicateurs de stress qu'elle doit elle-même identifier.** Un seul élément n'indique pas nécessairement l'existence d'un stress important. Un regard sur l'ensemble de ces dimensions, incluant les réactions, les habitudes et les attitudes, s'avère beaucoup plus éclairant.

### Quels sont mes signaux ?

#### 1. Mes réactions

Physiques	Émotives	Psychologiques
Maux de tête	Irritabilité	Difficulté à se concentrer
Diarrhée	Impatience	Pertes de mémoire
Insomnie	Isolement	Difficulté à prendre des décisions
Tensions musculaires (dos, cou)	Agitation	Autres
Autres	Autres	



## 2. Les changements dans mes habitudes de vie

- Augmentation ou diminution de mon appétit
- Réduction de mon niveau d'activité physique
- Incapacité de me reposer suffisamment
- Incapacité de trouver du temps pour relaxer
- Plus grande consommation d'alcool, de tabac, de drogues, de médicaments
- Absences ou retards répétés au travail
- Autres

## 3. Mes attitudes comme sources ou signes de stress

- Remettre les choses plus tard
- Penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses
- Passer beaucoup de temps à me plaindre
- Essayer de tout faire par moi-même
- Me fixer des buts irréalistes
- Ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres
- Tout compliquer
- Attendre que les autres agissent à ma place
- Me trouver désorganisée
- Tout garder pour moi
- Autres

(Source : Fondation des maladies du cœur. Femmes : maladies du cœur et AVC, section "Quels sont vos risques" et "Quiz : Quel est votre indicateur de stress ?", [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca))

## Les changements de vie et le niveau de stress

Il existe des rapports entre les changements dans une vie, le stress suscité par l'adaptation à ces événements et le déclenchement de maladies. C'est pourquoi il est intéressant de prendre conscience du stress psychologique associé à différents événements importants. Plusieurs événements, positifs ou négatifs, peuvent en effet contribuer au stress. Pensons à la tension suscitée par l'arrivée d'une retraite tellement attendue ou l'achat d'une maison répondant mieux à ses nouveaux besoins.

La somme des petits tracas quotidiens, tels les imprévus, les contretemps et les embouteillages, devient à la longue une source importante de stress pour les personnes ayant l'impression de n'avoir jamais de contrôle sur ces contrariétés.

Enfin, plusieurs des changements auxquels les femmes sont appelées à s'adapter au milieu de leur vie n'ont rien à voir avec l'expérience de la ménopause, bien qu'ils puissent survenir simultanément. Le stress, engendré par

certaines événements comme les difficultés au travail, les préoccupations financières, les conflits familiaux, la retraite prématurée, peut toutefois amplifier diverses manifestations désagréables de la ménopause. Les modifications hormonales ne sont pas toujours responsables des malaises tels que l'insomnie, la fatigue ou l'anxiété. Les conditions de vie et les divers événements du mitan de la vie génèrent un stress important qui influence davantage notre état de santé que la ménopause elle-même.

## **Ensuite, choisir une façon de réduire ou de mieux faire face au stress**

Puisque chaque personne a sa façon de faire face au stress, chacune doit déterminer la méthode qui lui permet d'en réduire les effets nocifs.

Après avoir pris conscience de son niveau de stress, on peut décider de fuir ou d'éviter les situations trop stressantes, ou encore décider tout simplement de lâcher prise. Il est possible également d'identifier des trucs afin de ne pas laisser toute la place aux tensions. Enfin, certaines attitudes et actions préventives ont pour effet de minimiser l'impact négatif du stress sur l'organisme ou d'éliminer certaines sources de stress avant qu'il ne devienne trop important.

### **Une question d'attitude**

Certains changements d'attitude aident à aborder les situations stressantes de façon plus détendue. Avoir une attitude plus positive et réaliste accentue le sentiment de contrôler sa vie plutôt que de subir les événements.

- Examiner son style de vie afin d'éviter, de changer ou d'accepter les situations stressantes.
- Exercer sa patience et faire une chose à la fois.
- Ne pas tenter d'atteindre la perfection.
- Apprendre à exprimer ses besoins.
- Apprendre à dire non.
- Prendre le temps de rire dans sa journée pour garder une certaine distance avec les événements.
- Partager ses problèmes avec les autres et consolider son réseau de soutien.
- Apprendre à ne rien faire sans se sentir coupable.

(Source : Fondation des maladies du cœur du Canada, 2001.)

**Se faire plaisir.** Prendre le temps de faire une activité qui nous procure du contentement, comme la lecture ou la peinture, risque d'être bénéfique. Le stress laisse alors la place au bien-être. Les activités plus sociales, par exemple la danse ou le bénévolat, peuvent être une source importante de réconfort.

**Transformer ses pensées.** La façon d'envisager les choses est possiblement une source de stress. Il peut être libérateur de prendre conscience des pensées qui alimentent ou créent nos stress et de tenter de les transformer.



## La détente et la relaxation

**Apprendre à se détendre est une bonne façon de réduire son stress.** En effet, la relaxation apporte une sensation de calme intérieur contribuant à réduire la tension nerveuse. Plusieurs techniques de relaxation sont suggérées et en voici quelques exemples :

- Le **yoga** contribue à stimuler les glandes surrénales. Les techniques de respiration favorisent la relaxation et les postures contribuent à détendre les muscles; (Voir le cahier *Activité physique.*)
- Le "**training autogène**", nommé aussi "autorelaxation", est une technique proche de l'autohypnose qui vise à éliminer certains stress accumulés et ainsi à réduire des tensions musculaires; (Réseau Proteus.)
- Le **Qi Gong**, qui fonctionne selon les principes de la médecine chinoise, comporte, entre autres, des exercices respiratoires, des visualisations, des méditations et des mouvements diversifiés qui aident à faire face au stress et à détendre l'organisme; (Voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires.*)
- Certaines techniques de **massages** sont intéressantes, par exemple, le shiatsu, qui stimule certains points énergétiques, aide à remédier aux états de fatigue et à l'insomnie et diminue le stress;
- La **méditation** est bénéfique puisqu'elle nous rend attentives à nos réactions relatives au stress;
- La **respiration** est l'une des techniques les plus efficaces pour diminuer le stress: inspirer et expirer longuement et profondément assurent une meilleure oxygénation de l'organisme et contribuent à réduire la fréquence cardiaque et la tension musculaire.

## Mode de vie

Certains changements dans le mode de vie apportent de grands bénéfices tout en restant relativement simples à mettre en œuvre :

**Prévoir des périodes de repos appropriées.** Il est important de dormir suffisamment et d'inclure des pauses dans les séances de travail intenses.

**Planifier son temps de façon réaliste.** Il faut apprendre à établir ses priorités et à planifier. Par exemple, avoir un seul agenda, limiter le dédoublement de listes de choses à faire, et prendre des décisions claires en fonction de ce qu'on fait, de ce qu'on refuse de faire, de ce qu'on reporte, de ce qu'on délègue.

**Pratiquer une activité physique.** L'activité physique pratiquée au minimum deux à trois fois par semaine est bénéfique. Elle contribue à la relaxation de l'organisme et au maintien d'un bon équilibre nerveux. Des études ont démontré que l'exercice stimule la sécrétion d'hormones tranquillisantes (endorphines) dans le cerveau. Danser, nager, marcher, faire du ménage sont des exemples d'activités physiques très efficaces à cette fin. (Voir le cahier *Activité physique.*)

**Faire l'amour.** L'activité sexuelle provoque la production d'ocytocines et d'endorphines, des hormones qui entraînent une sensation de bien-être physique et émotionnel.

**Modifier certains aspects de son alimentation.** Les vitamines du complexe B sont particulièrement importantes pour maintenir les glandes surrénales en santé. On retrouve ces vitamines en quantité considérable dans les céréales complètes, comme le pain brun, les pâtes entières, la farine non raffinée, le riz brun, le sarrasin, le

millet et l'orge. Les levures alimentaires, par exemple la levure de bière, la gelée royale et le pollen sont également d'excellentes sources de vitamines du complexe B.

Certains minéraux présentent aussi une certaine utilité en période de stress :

- Le zinc régularise l'activité de l'hypophyse et des ovaires et se retrouve dans le blé, l'orge, la betterave, le chou, l'épinard, la pêche et l'orange ;
- Le magnésium aide à équilibrer le système nerveux et se retrouve, notamment, dans les amandes, le blé, l'avoine, l'orge, le maïs, les dattes, les épinards, la pomme de terre, la betterave, ainsi que dans le cacao. (Voir le cahier *Alimentation*.)

## Les médecines alternatives et complémentaires

La **phytothérapie**, l'**homéopathie** et l'**acupuncture**, entre autres, proposent certains produits et certaines techniques pour remédier au stress. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, une prescription individualisée est préférable, notamment, en ce qui concerne la phytothérapie et l'homéopathie. Néanmoins, l'automédication est possible pour traiter à court terme certains symptômes du stress. (Voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires*.)

### L'homéopathie

L'automédication est possible pour certaines situations particulières de stress. On devrait choisir un remède selon le type de stress, les situations ou les manifestations physiologiques ou émotives qui y sont associées et l'expérimenter en dose de 7 CH ou 9 CH dès l'apparition des symptômes. Il faut répéter au besoin. Il est conseillé de consulter un ou une homéopathe en l'absence d'un résultat rapide ou pour un traitement personnalisé ou approfondi. (Horvilleur, 1999 ; Picard, et al. 1995 ; Price, 2000.)

**Notez bien :** Le mot "symptôme" est utilisé en homéopathie dans un sens très large. Il est synonyme de manifestation ou de réaction de l'organisme. Il réfère à toute manifestation physiologique ou psychologique que ressent ou vit une personne. Ainsi, un rêve représente un symptôme pour l'homéopathe.

*Aconit napellus* : anxiété avec besoin de bouger, après une frayeur.

*Arsenicum album* : agitation, aggravation quand on est seule ou la nuit.

*Gelsemium sempervirens* : jambes coupées, trac, tremblements.

*Ignatia amara* : après un chagrin ou une contrariété, boule dans la gorge.

## La naturopathie et la phytothérapie

On retrouve les vitamines du groupe B notamment dans la gelée royale, le germe de blé et les céréales entières, ou sous la forme de comprimés, ou de produits naturels comme le BioStrath de la compagnie Flora. Ces vitamines contribuent à nourrir le système nerveux et les glandes surrénales.

**Mise en garde :** Il est possible que la niacine, une vitamine du groupe B, occasionne des rougeurs, nommées aussi "flush", au visage chez certaines personnes sensibles. Cette réaction est sans danger, mais elle est écartée si le produit comporte de la niacine sous forme de niacinamide.



La vitamine C, à raison d'au moins 1000 milligrammes par jour en deux prises de 500 milligrammes (ou de 1000 milligrammes à libération graduelle), est aussi utile pour contrer les effets nocifs du stress.

Des plantes comme la scutellaire (*Scutellaria laterifolia*), la mélisse (*Melissa officinalis*) et la camomille (*Matricaria recutita*) en infusion contribuent à retrouver son calme.

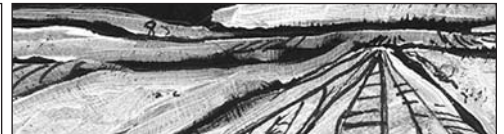
Le ginseng (*Panax ginseng*) sous forme de teinture-mère ou de comprimés est utilisé traditionnellement pour nourrir les glandes surrénales et leur permettre de mieux s'adapter en situation de stress. Cette plante comporte cependant plusieurs contre-indications. Il faut la consommer avec prudence, ou sous la supervision d'un ou d'une naturopathe ou phytothérapeute.

Quelques gouttes d'huile essentielle de bergamote (*Citrus aurantium ssp bergamia*), de lavande (*Lavandula vera*) ou d'un mélange antistress appliquées aux poignets ou sur le plexus solaire produisent un effet calmant. Les fleurs de Bach, une série de 36 essences florales correspondant chacune à une émotion et que l'on peut prendre soit de façon individuelle ou sous forme de mélange (comme le "Rescue"), représentent une autre bonne façon de travailler le côté émotionnel.

#### Mise en garde concernant les produits de santé naturels

Les produits de santé naturels, incluant les plantes médicinales, renferment des molécules biologiquement actives. Ils peuvent donc comporter certaines contre-indications, interagir avec les médicaments ou avec d'autres produits naturels, et même, occasionner des effets secondaires. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel ou une professionnelle familiarisée avec l'utilisation de ces produits (naturopathe, phytothérapeute, etc.) pour vous guider dans le choix des produits les mieux adaptés à votre condition particulière.

## Mes réflexions personnelles



Sur une échelle de 10, à quel niveau est-ce que j'évalue ma vulnérabilité par rapport au stress, 0 représentant "aucune vulnérabilité" et 10 une "vulnérabilité extrême" ?

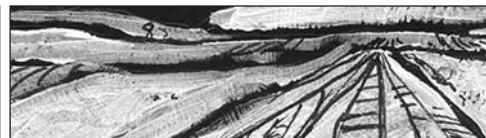
Quels sont les signes (indicateurs de stress) qui peuvent révéler que je suis peut-être trop stressée ?

En ce moment, est-ce que je fais face à des situations ou à des changements de vie que je considère comme stressants ?

Pourquoi est-ce que je perçois ces situations ou ces changements comme étant des sources de stress ? S'agit-il d'un stress positif ou négatif ?

Dans le cas d'un stress négatif ou trop important, quels sont les moyens ou les stratégies que j'utilise pour tenter de réduire mon niveau de stress ?

## Références



### BIBLIOGRAPHIE

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM). (2003). « Le stress apprivoisé : le stress, qu'est-ce que c'est ? » ACSM

Disponible sur Internet, référence du 25 février 2004 : [www.cmha.ca/french/coping\\_with\\_stress/index.html](http://www.cmha.ca/french/coping_with_stress/index.html)

HAGAN, L., PROULX-SAMMUT, L. (2000). « Promouvoir l'autonomie des femmes à la ménopause : obstacles et pistes d'action ». *Le médecin du Québec*. Vol. 35, no 3 (mars), p. 61-65.

LEE, J.R. (2000). *Tout savoir sur la préménopause : approches naturelles et équilibre hormonal*. Vanne : Sully, 384 p.

MESSING, K. (1998). *La santé des travailleuses : la science est-elle aveugle ?* Montréal : Remue-ménage ; Toulouse : Octarès, 306 p.

PERT, C.B. (1999). *Molecules of emotions: the science behind mind-body medicine*. New York : Touchstone, 368 p.

PLOTNIKOFF, et al. (1986). « Stress and the immune system ». New York, Plenum Publishing Corp.

RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF). (1998). *La ménopause*. Feuilleton. Montréal : RQASF, 4 p.  
Disponible sur Internet : [www.rqasf.qc.ca/grilles/menopause.pdf](http://www.rqasf.qc.ca/grilles/menopause.pdf)

SERVAN-SCHREIBER, D. (2003). *Guérir : le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris, Robert Laffont.

WATERHOUSE, D. (2002). *Au bout du rouleau ? : 8 stratégies pour aider les femmes à retrouver énergie et vitalité*. (Montréal) : Éd. de L'Homme, 286 p.

Ce livre propose plusieurs stratégies pour aider les femmes à retrouver la vitalité. Il est facile à lire et comporte même certains tests, si vous voulez vous mettre à l'épreuve !

### ORGANISMES ET SITES INTERNET

#### Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Adresse Internet : [www.cmha.ca/french](http://www.cmha.ca/french)

Téléphone : (416) 484-7750

Cet organisme offre une Trousse d'outils pour la promotion de la santé mentale, incluant une section « Formation de formateurs », et un guide d'accompagnement. Disponible sur Internet à l'adresse suivante :

[http://www.cmha.ca/mh\\_toolkit/french/intro/index.htm](http://www.cmha.ca/mh_toolkit/french/intro/index.htm)

#### Fondation des maladies du cœur du Canada

Adresse Internet : [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)

La section « Femmes : maladies du cœur et AVC » sur le site Internet, comporte plusieurs informations sur le stress, vécu au féminin.

#### Réseau Proteus

Adresse Internet : [www.reseauproteus.net](http://www.reseauproteus.net)

On retrouve sur ce site un dossier sur le stress comportant plusieurs volets et des fiches d'évaluations.

**AVIS :** Les renseignements fournis dans ce document ne constituent en aucun cas un diagnostic médical ou une recommandation de traitement. En cas de problème de santé, il est recommandé de consulter une ou un professionnel de la santé.

## *Prendre conscience du stress que l'on vit*



### **Quels sont mes indicateurs de stress habituels?**

Mes réactions physiques : \_\_\_\_\_

Mes réactions émotives : \_\_\_\_\_

Mes réactions psychologiques : \_\_\_\_\_

Les modifications dans mes habitudes de vie : \_\_\_\_\_

Mes attitudes : \_\_\_\_\_

### **Les changements ou événements importants dans ma vie**

- Quels événements marquants se sont produits dans ma vie au cours des deux dernières années ?
- Est-ce que je peux qualifier ces événements comme un peu, assez ou très stressants ? Pourquoi ?
- Quel impact ont pu avoir ces événements sur ma santé ?
- Quels sont les moyens que j'ai utilisés ou développés pour réduire mon niveau de stress ?
- Est-ce que je considère avoir réussi à faire face au stress ressenti ? Oui, non, en partie ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ?

Il existe une échelle (échelle de Holmes-Rahe) pour calculer le niveau de stress associé à divers événements et situations de la vie courante et pour déterminer la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient. Nous n'avons pas retenu cet outil puisque nous considérons que le stress, associé à diverses situations, risque d'être variable selon la perception de chaque personne et selon le contexte social et l'époque où ces situations se présentent.

### **La méthode ou le moyen utilisé actuellement pour réduire mon niveau de stress :**

Méthode ou moyen : \_\_\_\_\_

Est-ce satisfaisant ? \_\_\_\_\_

### **La méthode ou le moyen que j'ai le goût d'expérimenter pour réduire mon stress :**

Méthode ou moyen : \_\_\_\_\_

Bien que cet exercice invite à faire une réflexion sur les dimensions personnelles du stress, il n'a en aucun cas pour objectif de minimiser le stress généré par les difficultés et les injustices sociales vécues par les femmes.