



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 09 :

SURMONTER LES DÉFIS DE SEPTEMBRE



Difficile de ne pas adorer la saison estivale. En été, le temps semble passer différemment. On a tendance à ralentir et à se relaxer davantage, à s'amuser dehors, et à lézarder au soleil jusqu'à tard dans la soirée. L'été est généralement la saison des rassemblements en famille et entre amis*, quand on fait le plein de bons moments ensemble, le plus souvent en plein air. On joue, on s'éclabousse, on paye, on nage et on se couche tard après avoir longuement admiré le ciel nocturne autour d'un feu de joie. C'est l'occasion de recharger ses batteries et de se refaire une santé sur le plan mental. Quand le mois d'août tire à sa fin, on a un peu l'impression de savourer les derniers moments de cette ambiance estivale. Mais il faut bientôt affronter les nouveaux projets et défis allant de pair avec septembre. Cela nécessite une concentration renouvelée et des préparatifs. Septembre est un mois marqué par le changement et la transition, et pas seulement pour la couleur des feuilles.

Bien que la plupart des gens effectuent la transition sans problème, pour d'autres, les changements et le retour à la normale peuvent causer un stress cumulatif qui les amène à se sentir complètement dépassés.

Voici donc quelques idées touchant à la façon de reconnaître les facteurs de stress saisonniers, non seulement en soi mais aussi chez ses êtres chers; des techniques pour naviguer entre les écueils sans se sentir déboussolé; et un aperçu des effets de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale. Peut-être serait-il bon de réévaluer la façon de ne pas simplement « survivre » ces trente jours, mais de s'en réjouir.

Avez-vous jamais vécu le stress de septembre?

Il est naturel de ressentir du stress émotionnel, physique et mental, et on est encore davantage sous pression à certains moments. Septembre, riche en espoirs et en attentes, mais preuve que la deuxième moitié de l'année est déjà bien avancée, peut déclencher des réactions de stress à l'occasion des préparatifs de retour à la normale ou de mise en place de nouvelles routines.



Mais il est essentiel d'apprendre à reconnaître ces réactions et à composer avec son stress pour être en mesure d'adapter sa réponse et ne pas laisser l'anxiété ou la peur prendre le dessus. Le stress joue sur « l'organisme, les pensées, les émotions et le comportement », et peut contribuer à certains problèmes de santé complexes, comme « l'hypertension artérielle, les maladies du cœur, l'obésité et le diabète »¹.

Le stress se manifeste dans l'organisme comme suit :

- Maux de tête
- Tension ou douleur musculaire
- Douleur thoracique
- Fatigue
- Maux d'estomac
- Insomnie

Le stress se manifeste dans les pensées et émotions comme suit :

- Anxiété
- Agitation
- Manque de motivation ou d'attention
- Accablement
- Irritabilité ou colère
- Tristesse ou dépression

Le stress se manifeste dans le comportement comme suit :

- Changements dans l'appétit – suralimentation ou sous-alimentation
- Accès de colère
- Consommation de drogue ou d'alcool
- Tabagisme
- Retrait social
- Perte d'intérêt pour, et moindre fréquence de, l'exercice²
- Baisse de la libido

Chez les enfants, le stress peut se manifester dans des comportements comme l'humeur changeante, la tendance à se cramponner, les émotions extrêmes ou l'agressivité. La peur du noir, la peur de dormir pour cause de cauchemars,

la peur d'être seul ou en compagnie d'inconnus, peuvent toutes indiquer le stress chez les enfants. Se ronger les ongles, se tordre les cheveux, se mordre l'intérieur des joues et autres tics nerveux sont aussi des signes à guetter. De même, le manque d'attention, les difficultés de concentration et les accidents de propreté ou l'incontinence nocturne peuvent révéler qu'un enfant est trop stressé.

Chez les collègues de travail, le stress peut se manifester sous forme de baisse du rendement ou de la productivité, de consommation accrue de café ou de boissons alcoolisées, de hausse de l'absentéisme ou des jours de congé de maladie, d'accidents du travail plus fréquents, d'attitude défensive, de tendance à chercher la dispute, ou même d'une admission de son pessimisme ou de son cynisme.

Septembre amène généralement un trio peu réjouissant de déclencheurs de stress : le manque de temps, le retour au travail et/ou à l'école, et les contraintes financières. Nous savons que c'est un des mois qui suscite le plus d'anxiété – ce qui lui vaut même d'être baptisé *Stresstember* dans les médias sociaux anglophones depuis quelques années³. Il faut composer avec l'imprévisibilité des trajets domicile-lieu de travail alors que tout le monde s'adapte à de nouveaux horaires. L'introduction de nouvelles habitudes et de personnes jusque-là inconnues fait qu'on ne sait pas à quoi s'attendre – à l'école, ce sont les nouveaux enseignants et nouveaux camarades de classe; au travail, il pourrait s'agir de nouvelles fonctions, de nouveaux patrons ou collègues et de l'urgence renouvelée d'atteindre les objectifs de fin d'année. Septembre peut aussi coûter cher, du fait de l'achat des fournitures scolaires, du renouvellement des garde-robes en vue de l'automne-hiver et du paiement des frais d'inscription à diverses activités. Cela peut également être une période de changement sur le plan mental et se manifester sous forme de trouble affectif saisonnier coïncidant avec le changement de saison.

Que se passe-t-il dans un cerveau sous l'effet du stress?

Il interprète notre stress comme une menace. Il fait passer nos réponses affectives et comportementales à la vitesse supérieure en inondant notre système nerveux d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol, pour nous préparer à réagir le plus rapidement possible à l'urgence perçue.

Notre pression artérielle s'élève, notre respiration s'accélère et notre cœur bat plus vite. Les sens aiguisés, nous sommes fins prêts à percevoir le plus léger changement dans nos alentours afin de pouvoir prendre la décision immédiate de nous battre, prendre la fuite ou nous figer. Une fois la menace passée, la dissipation de ces hormones de stress et le retour au calme peuvent prendre jusqu'à 30 minutes⁴.

Pas ordinaire le mois de septembre 2020

On ne se le cachera pas : cette année ne se déroule pas comme prévu. Étant donné les réalités de la réaction mondiale à la pandémie de COVID-19 et du bouleversement ultérieur de notre vie à la mi-mars, nous ressentons tous, collectivement, des niveaux record de stress sur bien des fronts et nous ne sommes pas sans en subir les conséquences. Il y a eu le confinement, la mise en quarantaine, l'isolement, l'éloignement physique, l'apprentissage en ligne, le télétravail, la perte d'emploi, d'entreprise ou de revenu, l'annulation des voyages non essentiels, l'annulation des cérémonies de remise des diplômes et des rites connexes, le report des grands événements, la réaction sociale et les protestations en masse, les défis financiers, et bien plus encore, si bien que nous n'avons même pas assimilé les événements stressants et traumatisants qui ont radicalement transformé la vie en un clin d'œil, sans la moindre chance de faire une pause, réfléchir et comprendre ce qui se passait. Ce que nous avons pensé faire cet été n'est pas du tout ce que nous avons fait. Dans bien des cas, ce que nous avons pensé faire au printemps n'a pas eu lieu, et nombre de projets sont restés en plan. Tout le monde est ému, abattu, hésitant, frustré, peiné et irascible, et cela peut amener des moments gênants.

Nous avons encore du mal à nous réhabituer à la compagnie des autres, même si cela signifie adopter de nouvelles façons de faire par téléphone ou en ligne, ou apprendre à avoir des interactions sans danger. Il est important de reconnaître que pour certaines personnes, le nouveau visage de septembre est complètement différent de ce à quoi elles s'attendaient. Les étudiants de niveau postsecondaire, qui se réjouissaient de goûter à l'indépendance et à la vie au campus, vont peut-être devoir poursuivre leurs études hors campus et à distance. Les gens qui envisageaient de prendre leur retraite se demandent maintenant s'ils en auront les moyens, la conjoncture économique actuelle étant à mille lieues d'un retour au

niveau d'avant la pandémie. Tout a tellement changé que c'est un peu comme si on pouvait ajouter « l'été perdu de 2020 » à la longue liste des amères déceptions collectionnées cette année. L'émotion règne. Rien ne va plus. L'un des pires aspects de ce vécu commun a été l'incertitude. Nous n'avons encore pas toutes les réponses ou solutions à l'épreuve du doute. Mais nous pouvons admettre que nous sommes sous l'effet du stress. Nous pouvons accepter que cela vient s'inscrire dans un processus de deuil indispensable. Et surtout, nous pouvons encore décider de nos réactions.

Des stratégies d'adaptation éprouvées pouvant s'avérer utiles

Il y a des moyens de mieux vivre ce mois particulièrement difficile. Être conscient de ce qui risque d'aggraver son stress et de produire les réactions physiques et mentales qui sont des sonnettes d'alarme en matière de stress, permet de se sentir moins vulnérable et d'avoir une meilleure maîtrise de soi. Une autre démarche salutaire est de fractionner tout ce qu'on doit faire en septembre en petits objectifs mieux réalisables. En inventoriant toutes les petites étapes que vous avez menées à bien, vous vous sentirez en mesure de continuer sur votre lancée.

Il importe également de reconnaître la nécessité de faire preuve de souplesse dans sa propre vie comme dans celle des autres. Savoir faire une pause dans un certain domaine et y revenir plus tard peut alléger la pression qu'on s'inflige ou qu'on impose aux autres. La souplesse peut soulager l'anxiété et rendre les gens plus heureux, plus reconnaissants et plus satisfaits.

Il est essentiel de dormir suffisamment pour se sentir bien reposé, confiant et diligent, particulièrement lorsqu'on se prépare à reprendre ses habitudes. Le sommeil est propice à la créativité en ce qu'il prépare le cerveau à la stimulation et permet d'être à la fois attentif et détendu quand cela s'avère nécessaire. Selon une étude, les gens qui gribouillaient pendant qu'ils écoutaient une liste de noms ont pu se rappeler ultérieurement 29 % plus d'information⁵.

Il est particulièrement bénéfique de prendre le temps de s'organiser à l'avance pour ce qui causera vraisemblablement le plus de stress au cours du mois. Dressez une liste de vos priorités et de vos principaux problèmes. Si c'est le manque de temps, consignez votre emploi du temps à un calendrier. Ajoutez-y l'emploi du temps d'autres personnes. Si c'est l'argent, dressez un budget et créez une feuille de route financière à suivre jusqu'à la fin de l'année. Avoir une vue d'ensemble de toutes les facettes de votre vie vous permettra de fractionner le tout en petites parties plus faciles à gérer, et vous évitera de vous inquiéter d'avoir oublié quelque chose.

Il n'y a pas de mal à dire non. En septembre, on a tendance à croire qu'une surcharge de travail est inévitable et même chose normale. Refoulez la tendance. N'alourdissez pas votre emploi du temps si ce n'est pas absolument nécessaire. Vous n'êtes pas tenu de participer à quelque chose qui vous convient mal ou que vous n'avez ni le temps ni l'envie de faire. Soyez conscient que vous êtes « au complet » et que vous n'avez pas à céder à la pression d'en faire plus.

Prenez le temps de savourer le moment présent. Les exercices de respiration, de méditation et d'imagerie mentale et le yoga sont d'importantes activités qui régénèrent le corps et l'esprit.

Mangez bien; consommez des aliments qui nourrissent votre corps au lieu de le stresser. La nourriture est votre carburant; manger sainement améliorera votre endurance et vous donnera un regain d'énergie. Il est encore plus salubre d'allier une alimentation nutritive à une simple forme d'exercice – comme la marche; vous vous en trouverez mieux et plus résilient.

Autres considérations importantes

Depuis quelques mois, nous comptons sur la technologie pour nous sentir reliés au reste du monde et rester en contact sur le plan social. Mais il importe de comprendre que, de pair avec d'autres activités et comportements qui ne sont pas très bons pour la santé, la dépendance à la technologie peut également redoubler le stress et déclencher l'anxiété et la dépression. Passer beaucoup de temps en ligne est éprouvant. On peut se sentir éreinté et ressentir de la fatigue oculaire. Faites attention de ne pas consacrer trop de temps aux médias sociaux, vidéoconférences et jeux en ligne. Tout cela est du temps passé devant un écran et peut vous assommer et saper votre énergie, parce que cela « ne comble pas complètement le vide des relations sociales »⁶. Prenez le temps d'aller dehors et de vous changer les idées. Si vous pouvez le faire en compagnie d'un ami de façon sûre et non contraire aux règlements, c'est encore mieux. Faites tout votre possible pour parler de sujets autres que ceux qui font l'actualité. Écoutez-vous l'un l'autre et prenez plaisir au temps passé ensemble.



Il est également important de reconnaître la douleur causée par nos multiples pertes – au niveau de la vie sociale, du milieu, des présomptions, de la sécurité, et de la confiance en nos régimes et institutions, et de réaliser qu'on peut aussi faire preuve d'empathie pour ce que d'autres gens ressentent. Parler de ses sentiments et de son expérience personnelle est une étape nécessaire du vécu de ce deuil. Vous pourriez vous renseigner sur différents ateliers permettant d'exprimer ses sentiments par l'art, ou encore créer « un objet inanimé représentatif de votre intense et douloureuse énergie... qui la contiendra et que vous pourrez symboliquement jeter »⁷. Déterminer ce qui, dans sa vie, suscite un sentiment de gratitude aide à soulager la douleur et à surmonter le deuil. Cela peut grandement contribuer à adopter une perspective plus positive et à reprendre espoir.

Il existe de l'aide et du soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

Outre votre programme d'aide aux employés et à leur famille, vous pouvez accéder à de nouvelles ressources à l'intention de tous les Canadiens financées par Santé Canada, dont Espace Mieux-être Canada. Ces outils gratuits comprennent du soutien en ligne et par messages-textes, de l'accompagnement, des communautés virtuelles, des consultations avec des conseillers, des cours, des outils d'auto-évaluation et d'autres ressources utiles. Si vous n'étiez pas au courant de ces services, nous vous recommandons de vous en informer. Vous pourriez y trouver ce que vous cherchiez et y obtenir le soutien qui vous permettra de vous sentir mieux.

Références : (en anglais seulement)




- 1 Personnel de la clinique Mayo Clinic. (N.D). Stress Symptoms: Effects on your body and behaviour, Healthy Lifestyle Stress Management. (Les symptômes du stress : Effets sur l'organisme et le comportement, Mode de vie sain, Gestion du stress). Article consulté le 19 mai 2020 sur le site <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
- 2 Ibid.
- 3 Moss, Jennifer. (Le 3 septembre 2019). How to Help Employees Overcome September Stress. (Comment aider les employés à surmonter le stress de septembre). SHRM. Article consulté le 19 mai 2020 sur le site <https://www.shrm.org/resourcesandtools/hr-topics/employee-relations/pages/how-to-help-employees-overcome-september-stress.aspx>
- 4 Moyer, Nancy. (Le 22 avril 2019). Amygdala Hijack: When Emotion Takes Over. (Le détournement de l'amygdale : Quand l'émotion prend le dessus). Healthline. Article consulté le 19 mai 2020 sur le site <https://www.healthline.com/health/stress/amygdala-hijack>
- 5 Ibid.
- 6 Gray, Dan. (Le 4 mai 2020). Yes, "Quarantine Fatigue" is Real. (Oui, la fatigue de la quarantaine est une réalité). Here's How to Cope. (Voici comment y faire face) Healthline. Article consulté le 19 mai 2020 sur le site <https://www.healthline.com/health-news/quarantine-fatigue-is-real-heres-how-to-cope>
- 7 O'Neill, Stephanie. (Le 26 mars 2020). Coronavirus Has Upended Our World. (Le nouveau coronavirus a mis notre monde sens dessus dessous) It's OK to Grieve. (C'est normal d'être dans le deuil) NPR. Article consulté le 19 mai 2020 sur le site <https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/03/26/820304899/coronavirus-has-upended-our-world-its-ok-to-grieve>



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : 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 :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.