

TOUT SAVOIR SUR LE STRESS



Pauline Bebin

4 minutes ago · Updated

C'EST QUOI LE STRESS ?

Selon les experts, le stress est une **réaction psychique et physiologique** résultant de la perception d'une attente de l'environnement, cette attente demandant un effort d'adaptation.

Le stress est donc un **état de déséquilibre** du corps humain perçu comme menaçant pour l'individu. Un besoin soit physiologique, psychologique, social ou spirituel n'est pas satisfait créant une tension, une frustration (*définition tirée du **Guide d'autosoins pour la gestion du stress** de Gérard Lebel, ide. Clinicien*). La **santé mentale** peut donc être fortement impactée par notre stress.

Il existe aussi une distinction entre le stress absolu et le stress relatif :

- Le **stress absolu** est universel : c'est celui qui nous fait prendre nos jambes à notre coup face à un danger imminent, comme faire face à un ours aux crocs menaçants.
- Le **stress relatif** est subjectif : c'est celui que nous pouvons ressentir lorsque nous sommes en retard à un rendez-vous, que nous avons beaucoup de tâches importantes au travail...La réponse au stresser varie en fonction de chaque individu.

COMMENT LE RECONNAITRE ?

Pour mieux comprendre le stress et nos réactions face à celui-ci, nous vous invitons à vous rendre sur le site du **CESH** (*Centre d'Etudes sur le Stress Humain* : <https://www.stresshumain.ca/>) dont vous trouverez ci-dessous un bref aperçu :

La recette du stress est composée des mêmes ingrédients pour tous. Pour qu'une situation soit dite « stressante », un ou plusieurs des éléments suivants doivent caractériser la situation :

- Contrôle faible sur la situation
- Imprévisibilité de la situation
- Nouveauté, quelque chose d'encore jamais expérimenté se produit
- Égo menacé et mis à l'épreuve



RENNES
SCHOOL
OF BUSINESS

UNFRAMED THINKING

Ces ingrédients peuvent se cumuler : plus il y a d'éléments du **C.I.N.É** qui caractérisent une situation, plus la situation devient stressante.

Vous connaissez à présent les ingrédients pour mieux reconnaître les facteurs de stress, l'étape suivante consiste à trouver des **moyens de s'y adapter**.

QUELQUES PISTES POUR S'ADAPTER AU STRESS

Il est important de **développer de saine habitudes de vie** notamment via :

L'ALIMENTATION

Une mauvaise alimentation va contribuer à **augmenter** les effets du stress quand une alimentation saine va les **minimiser**.

Top 10 des aliments qui favorisent le stress (<i>source passeport santé : 10 aliments qui favorisent le stress (passeportsante.net)</i>)	Top 10 des aliments qui réduisent le stress (<i>source passeport santé : Top 10 aliments anti-stress (passeportsante.net)</i>)
<ul style="list-style-type: none">• La caféine• Le sucre• L'alcool• Les édulcorants• La viande rouge• Les plats préparés• Les sodas light• Le sel• Les frites• Les chips	<ul style="list-style-type: none">• Le chocolat• Les amandes• La banane• Le cassis• Les figues séchées• Les champignons• Les poissons gras• Les œufs• Les tisanes• Le thé vert

Il est également recommandé de bien **s'hydrater** tout au long de la journée.



**RENNES
SCHOOL
OF BUSINESS**

UNFRAMED THINKING

LE SOMMEIL

Le sommeil est indispensable pour permettre au corps de **récupérer** physiquement et intellectuellement.

Voici quelques conseils pour une bonne hygiène du sommeil :

- Avoir **une routine sommeil** : se coucher et se lever approximativement à la même heure tous les jours. Préparer son corps au repos avec un rituel avant l'heure du coucher (bain, étirement, tisane, relaxation, méditation).
- Avoir une **activité physique** favorable : pratiquer une activité physique favorise la qualité du sommeil.
- **Eviter** la caféine, la nicotine, l'alcool au moins 4 à 6 heures avant le coucher.
- **Diner au minimum 2h avant** d'aller vous mettre au lit, car la digestion provoque une élévation de la température du corps, nuisible au sommeil.
- « **Attraper le train** au bon moment » : se mettre au lit seulement quand le sommeil sonne à votre porte. La somnolence se manifeste généralement par vagues de 60 à 90 minutes.
- **Bouger** si nécessaire : se lever si le sommeil ne se manifeste pas au bout de 20 minutes, faire une activité relaxante mais pas stimulante (lecture, musique douce, respiration)

Vous pouvez aussi essayer cette capsule de préparation au sommeil de Passeport Santé pour une mise en pratique.

PRENDRE SOIN DE SOI

Enfin, il est primordial de **rester à l'écoute de ses besoins** et de prendre soin de soi :

- Se reposer
- Se relaxer
- Se divertir avec des activités plaisantes
- Se défouler



UNFRAMED THINKING

En bref, la gestion du stress passe avant tout par une meilleure connaissance de soi, prenez le temps pour vous rencontrer !

Pour en savoir plus :

- Rendez-vous sur le lien ci-après : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/etape-de-gestion-du-stress-instantanee/>
- Prenez rendez-vous avec le Point Santé by Feel Good, votre lieu d'écoute et de conseil bien-être et santé : <https://outlook.office365.com/owa/calendar/RennesSB@esc-rennes.com/bookings/>

Pour toute question, vous pouvez contacter l'équipe *Feel Good* : feel.good@rennes-sb.com



UNFRAMED THINKING

RENNES SCHOOL OF BUSINESS
2, rue Robert d'Arbrissel - CS 76522
35065 RENNES Cedex - FRANCE
☎ +33 (0)2 99 54 63 63
✉ contact@rennes-sb.com

www.rennes-sb.com



European Business Schools
Ranking 2019