

STRESS : JE PRENDS SOIN DE MON CŒUR

MON GUIDE AU QUOTIDIEN



**Mieux comprendre
pour mieux agir**





Introduction

5



Je comprends le stress et ses effets

9



Je fais le point sur ma gestion du stress

25



J'agis pour ma santé face au stress

39



Bibliographie

67

O

INTRODUCTION



LA PROMOTION DE LA SANTÉ, C'EST QUOI ?

Selon l'OMS, la promotion de la santé est un processus qui aide les personnes à mieux contrôler leur santé et à l'améliorer.

C'est une démarche collective, menée avec les citoyens et les professionnels, à partir d'un problème ou d'une question de santé commune. Elle cherche à comprendre ce qui aide à être en bonne santé et ce qui l'empêche. Elle ne se limite pas au médical : elle prend en compte tout ce qui influence la santé au quotidien – logement, relations, travail, alimentation, environnement, etc. Les actions sont construites avec les personnes concernées pour renforcer leur pouvoir d'agir et améliorer leur qualité de vie.

NOUS CONTACTER ?

Vous souhaitez en savoir plus sur cette démarche de promotion de santé ?

Vous êtes intéressé par les activités de santé proposées par la Maison médicale ou le CEP ?
Rejoignez-nous !

Mail CEP :

centre@educationdupatient.be

Mail MM Gesves :

info@mmgesves.be

Le livret que vous tenez entre les mains a été réalisé par le Centre d'Éducation du Patient (CEPASBL), la Maison médicale de Gesves et ses patients. Il a reçu le soutien financier de la Région wallonne, dans le cadre du Plan wallon de prévention et de la promotion de la santé.

Le sujet choisi est la prévention des maladies cardiovasculaires. Ces maladies touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. Les plus connues sont l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Pour commencer ce projet, une enquête a été menée auprès des patients* de la Maison médicale de Gesves et des habitants de la région (Gesves, Assesse, Ohey). Elle a permis de mettre en évidence plusieurs thématiques importantes dont le stress.

Ce livret est le résultat du travail d'un groupe d'une dizaine de participants qui fréquentent la Maison médicale de Gesves. Ensemble, et avec l'aide de quatre professionnelles, ils ont participé à plusieurs tables rondes pour réfléchir sur le stress : ce qu'il est, ses effets, et les moyens de mieux le vivre au quotidien. Le livret a été relu par plusieurs médecins de la Maison Médicale.

Nous vous en souhaitons
bonne lecture !

* Dans ce livret, le masculin est employé pour plus de facilité de lecture.



TÉMOIGNAGES DES PARTICIPANTS DE LA TABLE RONDE*

« Ce que je retiens de ce projet, c'est le bien-être qu'il m'a apporté car j'ai pu aider à créer cet outil utile pour beaucoup à cette époque. Je conseillerais ce livret à tout mon entourage parce qu'il est utile et que cet "état de santé" doit être connu pour pouvoir y faire face. »

« Je repars avec une meilleure connaissance des enjeux et avec des clés pour améliorer la prise en charge de mes ressentis et des outils pour mieux vivre les obstacles qui se présentent. »

« J'ai pu constater que je ne suis pas seule face au stress. Le stress a de nombreuses facettes. Nous ne sommes pas sur un pied d'égalité face au stress. Je repars avec un sac à dos rempli d'expériences, de bons moments partagés et de nouveaux outils. J'ai fait de belles rencontres avec des personnes sincères et remplies d'humanité. Selon un dicton africain : seul je vais peut-être plus vite, ensemble nous allons plus loin... Merci à vous tous ! »

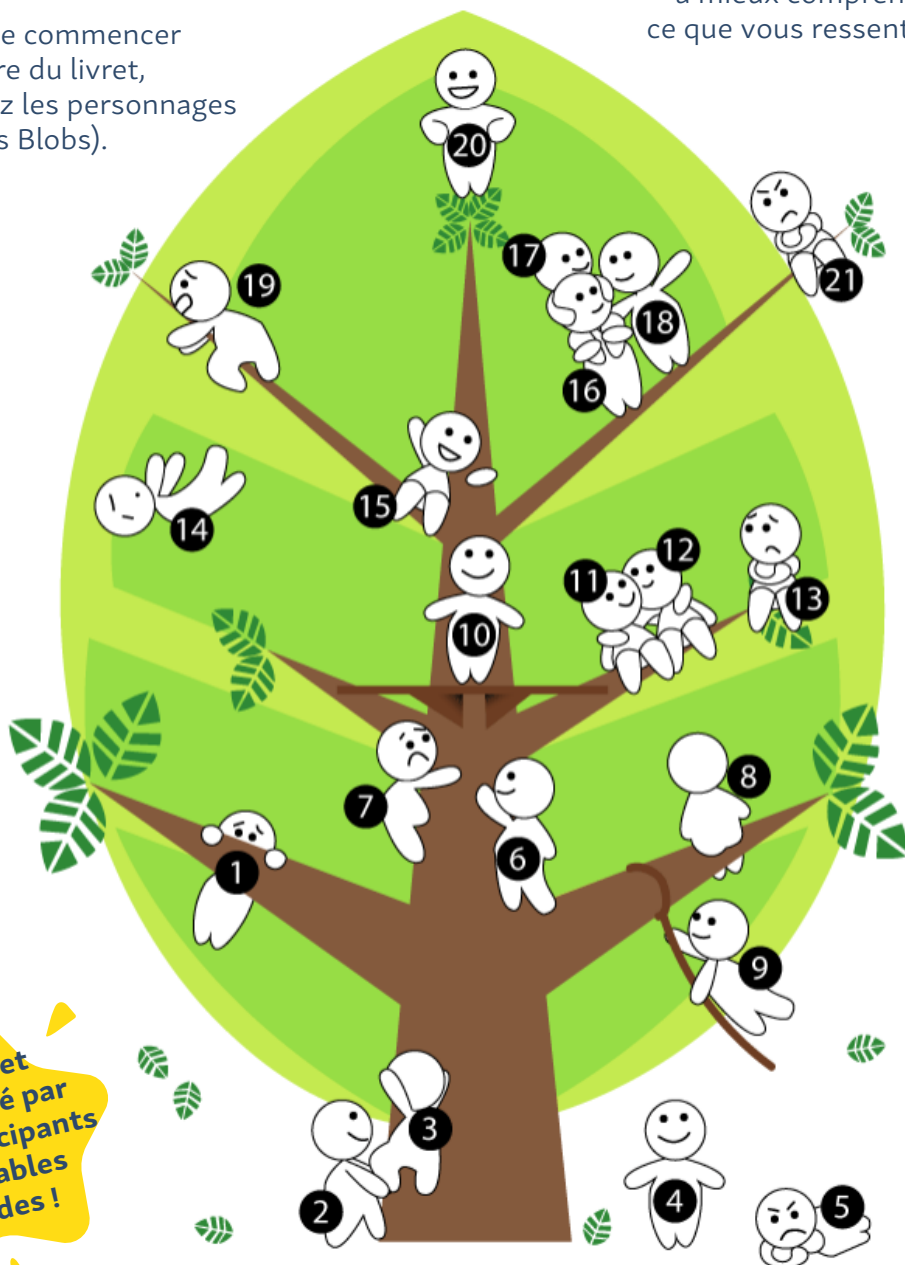
* Retrouvez les témoignages tout au long du livret.

“COMMENT JE ME SENS AUJOURD’HUI ?”

Avant de commencer la lecture du livret, regardez les personnages (appelés Blobs).

Repérez celui qui correspond le mieux à votre état d'esprit.

Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Cet outil sert simplement à mieux comprendre ce que vous ressentez.



testé et
apprécié par
les participants
des tables
rondes !

1

JE COMPRENDS LE STRESS ET SES EFFETS



1.	Stress, anxiété, angoisse : quelle différence ?	11
2.	Que se passe-t-il quand je suis stressé ?	11
3.	Qu'est-ce que le stress ?	13
4.	Stress aigu : quand ça déborde d'un coup	14
5.	Stress chronique : quand ça dure trop longtemps	15
6.	Le stress peut abîmer mon cœur	16
7.	5 choses qui augmentent le stress	17
8.	Le stress a aussi du bon	18
9.	10 conseils pour gérer son stress	19
10.	Je fais le point : vrai ou faux	21
11.	Les 4 points à retenir sur le stress	23

1

STRESS, ANXIÉTÉ, ANGOISSE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Le stress, c'est une réaction normale du corps face à une situation qui demande de s'adapter.

L'anxiété, c'est quand on s'inquiète souvent à l'avance, même sans vrai danger.

L'angoisse, c'est une peur soudaine, très forte, souvent avec sensation de panique.

Le stress peut devenir un problème s'il est trop fréquent ou trop intense.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le « **doomscrolling** » est l'habitude de parcourir sans fin un fil d'actualités ou d'informations qui inquiètent ou stressent. On a du mal à s'arrêter, et cela peut augmenter l'anxiété.

(Source : France Culture, février 2025)

2

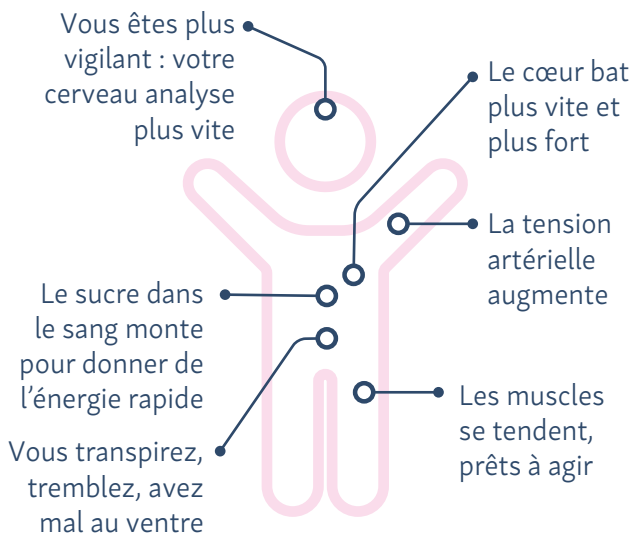
QUE SE PASSE-T-IL QUAND JE SUIS STRESSÉ ?

LE CERVEAU DÉTECTE UNE MENACE

Il envoie un message grâce aux hormones pour dire au corps :



LE CORPS RÉAGIT :



C'est une réaction normale qui aide à faire face à un danger ou un défi.

Mais si le stress dure trop longtemps, cela devient mauvais pour la santé.

C'EST QUOI UNE MENACE ?

» Retenez les caractéristiques CINE (il ne faut pas avoir les 4 pour que le stress survienne, une seule peut suffire)

C

Contrôle

Faible contrôle sur la situation, vous ne décidez pas

(ex. votre patron vous demande de rester tard).

I

Imprévisible

Situation imprévisible, vous ne savez pas quand ça arrive

(ex. un voyant rouge s'allume dans la voiture).

N

Nouveau

Vous vivez une situation nouvelle, inconnue

(ex. un entretien d'embauche).

E

Ego

Votre ego est menacé, vous vous sentez jugé ou critiqué

(ex. reproches d'un proche).

À QUEL FACTEUR ÊTES-VOUS LE PLUS SENSIBLE ?

» Pour le savoir, un questionnaire a été développé par le Centre d'Études sur le stress humain - CESH (Canada)



<https://stresshumain.ca/le-stress/questionnaire-cine-2020/>

POUR ALLER PLUS LOIN

» Comment maîtriser son stress avec Sonia Lupien, Dr en neurosciences, fondatrice et directrice scientifique du CESH.



<https://www.youtube.com/watch?v=90sxF-rOLuw>

3

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress, c'est la réaction de votre corps et de votre esprit quand vous vivez une situation difficile ou menaçante.

Le stress n'est ni bon, ni mauvais. En fonction de l'intensité de l'événement stressant, la personne peut vivre un stress aigu ou chronique.

On distingue deux formes de stress :

- **Le stress aigu** : il arrive dans une situation ponctuelle (examen, entretien, danger). Il peut vous aider à réagir plus vite ou à mieux vous concentrer. S'il est trop intense, il peut avoir des effets négatifs sur votre santé.
- **Le stress chronique** : il s'installe quand les difficultés durent longtemps. Dans ce cas, le corps et l'esprit n'arrivent plus à s'adapter correctement, et cela peut nuire à votre santé à plus ou moins long terme.



4

STRESS AIGU : QUAND ÇA ARRIVE D'UN COUP

Le stress aigu, c'est une réaction brutale à une situation forte : accident, dispute, mauvaise nouvelle, parler en public, ...

Signes possibles : crampes, tremblements, sueurs, palpitations, ...
Ces signes apparaissent parce que le corps libère des hormones de stress pour vous aider à réagir.

Un effet parfois utile : ce type de stress peut vous donner de l'énergie et améliorer vos réflexes pour faire face à la situation.

Soyez attentif : chez certaines personnes, le stress aigu peut aggraver ou déclencher des problèmes de santé graves :

- cœur : troubles du rythme, angine de poitrine, crise cardiaque,
- vaisseaux : thrombose veineuse,
- poumons : embolie pulmonaire.

Le Tako tsubo, aussi appelé "cœur brisé", est un problème cardiaque temporaire. Il peut être traité.

Il apparaît souvent après un stress intense ou un événement émotionnel important.

Il perturbe le rythme normal du cœur pendant un certain temps.

Pour en savoir plus :

Ligue cardiologique belge, *Stress et cœur : un duo à surveiller de près*, Cœur et artères été 2025 pages 8 et 9. <https://liguecardiologica.be/coeur-et-arteres/>

CONNAISSEZ-VOUS
LE TAKO TSUBO ?



5

STRESS CHRONIQUE : QUAND ÇA DURE TROP LONGTEMPS

Si je me sens **toujours** sous pression (travail, famille, solitude...), mon corps s'épuise :

- fatigue, douleurs, sommeil perturbé 😓
- moins d'énergie, plus d'irritabilité 😞
- problèmes digestifs ou cardiaque. ❤️

💪 Je peux agir avant que le stress n'abîme ma santé.

💙 **Apprenons à gérer notre stress pour protéger notre cœur.**



6

LE STRESS PEUT ABÎMER MON CŒUR

Stress aigu ou stress chronique, le cœur est mis à rude épreuve. En plus du stress, certaines maladies ou habitudes fragilisent le cœur et les artères. On les appelle les “tueurs silencieux” car ils ne donnent pas de symptômes au début :

- ☐ **Tension artérielle** : le stress peut faire monter la tension.
- ☐ **Cholestérol** : le stress augmente le «mauvais» cholestérol (LDL) et diminue le «bon» (HDL).
- ☐ **Poids et obésité** : le stress chronique peut faire prendre du poids, surtout au niveau du ventre.
- ☐ **Diabète** : le stress pousse parfois à mal manger. L'excès de sucre dans le sang abîme les artères.
- ☐ **Tabac** : le stress pousse à fumer et arrêter devient plus difficile.
- ☐ **Moins d'activité physique** : quand on est stressé, on bouge souvent moins.

**Si vous avez un ou plusieurs de ces facteurs,
un suivi médical régulier est important.**



POUR ALLER PLUS LOIN



Grand bien vous fasse :
**Comment le stress
influence-t-il notre
santé cardiaque ?** |
France Inter

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-lundi-17-mars-2025-5129151>

7

LES 5 CHOSES QUI AUGMENTENT LE STRESS ET DES SOLUTIONS

1. Trop de connexions

Vous recevez des messages, mails, notifications ... tout le temps.



Pensez à couper les écrans de temps en temps. Passez en mode avion sur votre téléphone.

2. L'isolement

Vous vous sentez parfois très seul malgré les réseaux sociaux.



Parlez à une personne de confiance. Les professionnels sont là pour ça. Vous pouvez utiliser les questionnaires du livret pour entamer le dialogue avec eux.

3. Toujours devoir faire plus

Vous pensez que vous devez toujours faire plus pour "valoir quelque chose" ?
On parle de charge mentale.



Votre valeur ne dépend pas de votre travail ou de votre statut. Écoutez-vous.
Astuce : quel personnage (voir Blobs p. 8) avez-vous choisi et pourquoi à votre avis ?

4. Perte de sens

Vous ne voyez plus le sens de ce que vous faites ?



Avoir un but, se sentir utile, c'est essentiel pour votre bien-être. Avoir des petits objectifs réalisables au quotidien, c'est déjà un bon début.

5. Facteurs environnementaux

Bruit, pollution, stimulation sensorielle, ... sont des éléments qui créent une fatigue supplémentaire.



Profitez de moments de détente à la campagne en écoutant des bruits naturels pour vous mettre à l'écart des nuisances sonores. Il existe aussi des casques anti bruit, des bouchons d'oreille, ...

8 LE STRESS A AUSSI DU BON !

Sous l'effet du stress, vous êtes souvent plus efficace, plus concentré, plus productif ?



Bonne nouvelle, c'est l'effet positif du stress.

Le stress peut vous donner de l'énergie et améliorer vos réflexes pour faire face à la situation.

C'est lui aussi qui permet aux sportifs d'être à leur meilleur niveau lors d'une compétition.

« Le stress, ça peut être aussi positif. C'est un moteur pour bouger, aller de l'avant, avancer. »

TÉMOIGNAGES DES PARTICIPANTS DE LA TABLE RONDE

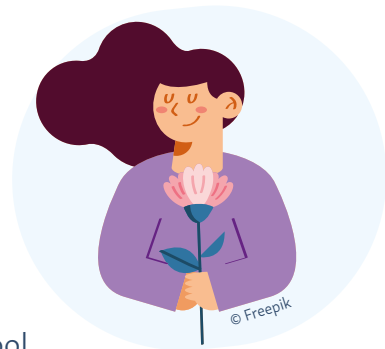
« J'ai vécu deux diagnostics de santé, ma vie a été chamboulée, je me suis vue comme une statue qui se brisait. Je suis en train de devenir un "autre moi", différente, plus forte. »

9

LES 10 CONSEILS POUR GÉRER SON STRESS

Des gestes simples pour prendre soin de soi chaque jour.

1. **Je me fais plaisir** : chaque jour, je prends un moment rien que pour moi.
2. **Je bouge 30 minutes par jour** : marcher, danser, jardiner... Bouger aide à lutter contre le stress.
3. **Je limite café et alcool** : trop de café ou d'alcool fatigue le corps et les nerfs.
4. **Je ne fume pas** : la cigarette n'apaise pas. Elle augmente le risque d'infarctus.



5. **Je mange équilibré :** 3 repas par jour, des fruits et légumes, moins de sucre, sel, graisses. Éviter le grignotage.
6. **Je prends le temps de souffler :** relaxation, musique, lecture... Je m'offre un moment de calme chaque jour.
7. **J'exprime mes émotions :** je ne garde pas tout en moi. Parler, écrire, visualiser (grâce à l'arbre à Blobs, p. 8) m'aide à me sentir mieux.
8. **Je parle avec mes proches :** échanger, écouter, se soutenir. Cela fait du bien à tous.
9. **Je dors bien :** je respecte mes heures de sommeil. Mon corps en a besoin pour récupérer.
10. **Je demande de l'aide si besoin :** je peux consulter un psychologue, un thérapeute, un conseiller conjugal...



10

JE FAIS LE POINT

La partie consacrée à la compréhension du stress se termine. Qu'ai-je retenu ?
Quelles connaissances ai-je désormais à propos du stress ? Je m'exerce !



- | | | | |
|-----|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. | Le stress est identique pour tout le monde. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 2. | L'anxiété, c'est quand on s'inquiète souvent à l'avance, même sans vrai danger. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 3. | Le stress peut être une bonne chose. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 4. | L'angoisse correspond à une peur soudaine, très forte, souvent avec une sensation de panique. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 5. | Le stress est omniprésent... pas le choix de vivre sans lui. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 6. | Le stress peut augmenter la tension artérielle et le mauvais cholestérol. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 7. | Les stratégies antistress les plus populaires sont les meilleures. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 8. | Le stress chronique peut entraîner fatigue, troubles du sommeil et problèmes digestifs. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 9. | Pas de symptômes, pas de stress ! | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 10. | Le stress aigu apparaît quand on se sent toujours sous pression pendant plusieurs mois. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 11. | Toutes les manifestations du stress sont importantes, qu'elles soient majeures ou mineures. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 12. | Le stress est toujours mauvais pour la santé. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 13. | Être isolé ou perdre le sens de ce qu'on fait peut augmenter le stress. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 14. | Le stress peut parfois améliorer la concentration et la performance. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 15. | Le stress chronique peut affaiblir le cœur et augmenter les risques cardiovasculaires. | ☐ Vrai | ☐ Faux |
| 16. | Il est possible d'apprendre à mieux gérer son stress grâce à de petits gestes simples chaque jour. | ☐ Vrai | ☐ Faux |

RÉPONSES :

1.  **Faux** – Chacun réagit différemment au stress selon son caractère, son vécu et ses conditions de vie. Ce qui stresse une personne peut laisser une autre indifférente.

2.  **Vrai** – L'anxiété, c'est s'inquiéter souvent à l'avance, même sans vrai danger.

3.  **Vrai** – À petites doses, le stress peut nous motiver, nous aider à nous concentrer et à réagir vite en cas de danger.

4.  **Vrai** – L'angoisse correspond à une peur soudaine, très forte, souvent avec une sensation de panique.

5.  **Faux** – Même si le stress fait partie de la vie, on peut apprendre à le réduire et à mieux le gérer pour protéger sa santé.

6.  **Vrai** – Le stress peut faire monter la tension et augmenter le "mauvais" cholestérol (LDL).

7.  **Faux** – Il n'existe pas de méthode universelle. La meilleure technique pour réduire le stress est celle qui correspond à vos besoins et à votre mode de vie.

8.  **Vrai** – Le stress chronique peut fatiguer, perturber le sommeil et causer des troubles digestifs.

9.  **Faux** – Le stress peut être présent même si vous ne ressentez pas de symptômes au départ. Sur le long terme, il peut fatiguer le corps et l'esprit.

10.  **Faux** – Il s'agit du stress chronique. Le stress aigu, lui, apparaît brutalement, par exemple après un accident ou une mauvaise nouvelle.

11.  **Vrai** – Même un signe léger (maux de tête, fatigue, troubles du sommeil...) peut s'aggraver si l'on ne fait rien. Mieux vaut agir tôt.

12.  **Faux** – Le stress n'est pas toujours mauvais. À petites doses, il peut aider à se concentrer, à être plus efficace et à réagir vite. C'est l'excès et/ou la durée qui posent problème.

13.  **Vrai** – L'isolement, la perte de sens ou la pression constante peuvent augmenter le stress.

14.  **Vrai** – Le stress peut parfois booster les performances, par exemple chez les sportifs avant une compétition.

15.  **Vrai** – Un stress prolongé peut épuiser l'organisme, faire monter la tension, modifier le cholestérol et fragiliser le système cardiovasculaire.

16.  **Vrai** – Faire du sport, bien dormir, parler, se détendre... ce sont des gestes simples qui réduisent le stress.

11

LES 4 POINTS À RETENIR SUR LE STRESS

1) Le stress n'est pas une maladie.

Il s'agit d'une réaction naturelle de l'organisme à une situation vécue comme menaçante.

2) Mais trop, c'est trop !

Le stress est mauvais lorsqu'il devient chronique. Il provoque des symptômes physiques et psychiques et impacte tous les systèmes du corps humain : cardiovasculaire, immunitaire, digestif, ...

3) C'est une réponse individuelle.

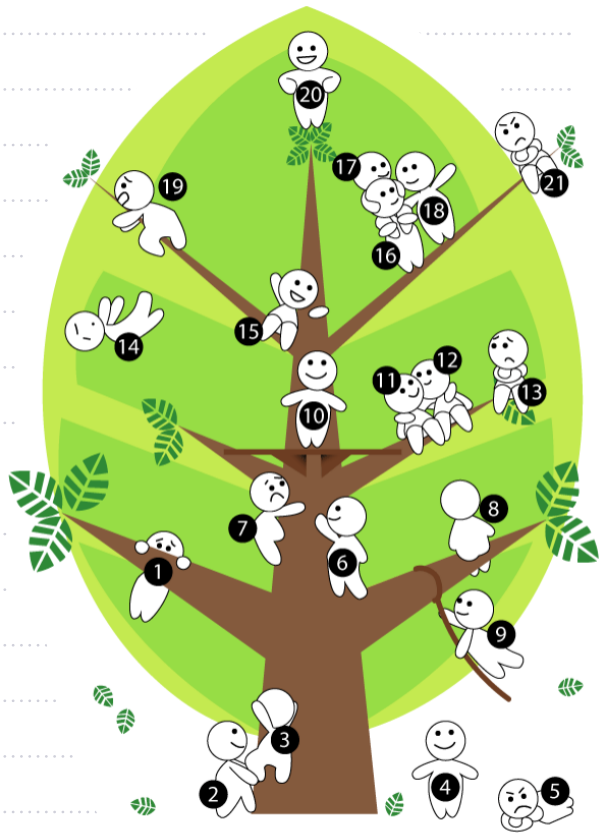
Ce qui vous stresse est différent de ce qui stresse votre voisin. En fonction de votre caractère, de votre vécu, de vos conditions de vie, de vos pensées, vous vivez le stress à votre façon.

4) On peut agir !

Vous pouvez travailler à modifier votre stress et vos ressources individuelles. Et vous avez tout à y gagner : santé, énergie, bien-être physique et mental !

COMMENT JE ME SENS MAINTENANT ?

Mes notes personnelles



2

**JE FAIS LE POINT
SUR MA GESTION
DU STRESS**



Vous venez de découvrir ce qu'est le stress.

Dans ce chapitre, vous trouverez plusieurs petits tests*.

Vous pouvez choisir ceux que vous souhaitez faire, dans l'ordre qui vous convient.

Ces tests peuvent vous aider à réfléchir, à mieux comprendre votre niveau de stress.

Ils ne remplacent pas une évaluation faite par un professionnel de santé.

Si un test vous fait réfléchir ou soulève des questions, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé.

1.	Quel est mon niveau de stress ?	27
2.	Quel est mon niveau de stress perçu ?	28
3.	Plutôt zen ou plutôt stressé ?	30
4.	Est-ce que je sais gérer mon stress ?	34

* Les tests de ce chapitre sont proposés à titre informatif. Bien qu'étant tirés de revues de santé, ils ne sont pas tous validés scientifiquement.

1

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

Le questionnaire d'évaluation du stress, élaboré par la Société Européenne de Cardiologie dans ses dernières recommandations de 2021* sur la prévention cardiovasculaire, est simple d'utilisation et certainement l'échelle à privilégier en pratique.

Combien de fois vous avez ressenti l'un de ces problèmes au cours des deux dernières semaines :

- Indiquez **0** si vous ne l'avez jamais ressenti,
 Indiquez **1** si vous l'avez ressenti plusieurs jours,
 Indiquez **2** si vous l'avez ressenti plus de la moitié des jours,
 Indiquez **3** si vous l'avez ressenti presque tous les jours.

- | | | |
|-------------------|---|--------------------------|
| Question 1 | Vous sentez-vous nerveux, anxieux, ou à cran ? | ☐ |
| Question 2 | Êtes-vous incapable de mettre fin ou de contrôler une préoccupation ? | ☐ |
| Question 3 | Avez-vous perdu de l'intérêt ou du plaisir à vivre ? | ☐ |
| Question 4 | Vous sentez-vous triste, déprimé ou sans espoir ? | ☐ |
| Question 5 | Avez-vous des troubles du sommeil (difficultés d'endormissement ou réveil nocturne) ou dormez-vous trop longtemps ? | ☐ |

Les questions 1 et 2 permettent d'évaluer votre niveau d'anxiété : si la somme des scores (Q1 et Q2) est supérieure ou égale à 3, parlez-en à votre médecin traitant.

Les questions 3 et 4 recherchent un éventuel syndrome dépressif : si la somme des scores (Q3 et Q4) est supérieure ou égale à 3, parlez-en à votre médecin traitant.

La question 5 analyse la présence d'éventuels troubles du sommeil : si vous avez répondu 1 ou plus, parlez-en à votre médecin traitant.

* 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice Supplementary data. *European Heart Journal* 2021; 00; 1-21.

2

QUEL EST MON NIVEAU DE STRESS PERÇU ?

Questionnaire d'auto-évaluation de stress perçu de Cohen*.

Pour chaque question, choisissez parmi les alternatives suivantes :

Jamais :	indiquez	0
Presque jamais :	indiquez	1
Parfois :	indiquez	2
Assez souvent :	indiquez	3
Très souvent :	indiquez	4

1. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous été bouleversé à cause d'un événement inattendu ? ☐
2. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir contrôler les choses importantes de votre vie ? ☐
3. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti nerveux et stressé ? ☐
4. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti confiant quant à votre capacité à gérer vos problèmes personnels ? ☐ *
5. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous senti que les choses allaient dans votre sens ? ☐ *
6. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous constaté que vous ne pouviez pas faire face à toutes les choses que vous deviez faire ? ☐
7. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous pu contrôler les irritations dans votre vie ? ☐ *

* Sheldon Cohen est un psychologue américain spécialisé en psychologie de la santé et dans le domaine du stress.
https://psychologie-ge.ch/Test_Stress_Cohen.html

8. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous senti que vous étiez au courant des choses ? ☐ *
9. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous été irrité à cause de choses qui se sont déroulées hors de votre contrôle ? ☐
10. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous senti que les difficultés s'accumulaient si haut que vous ne pouviez pas les surmonter ? ☐

Mon score total est de :

CALCULEZ VOTRE SCORE :

Commencez par inverser vos scores pour les questions 4, 5, 7 et 8.

* Sur ces 4 questions, modifiez les scores comme ceci :

0 = 4,

1 = 3,

2 = 2,

3 = 1,

4 = 0.

Ensuite, **additionnez vos scores** pour chaque élément pour obtenir un total.

» Les scores allant de 0 à 13 seraient considérés comme un stress faible.

» Les scores allant de 14 à 26 seraient considérés comme un stress modéré.

» Les scores allant de 27 à 40 seraient considérés comme un stress perçu élevé.

Complétez-le directement en ligne pour un calcul automatique de vos réponses :



3

PLUTÔT ZEN OU PLUTÔT STRESSÉ ?

Le stress, je gère – Les cahiers Dr Good, Edition Solar.

Stressé, vous ? Vous l’êtes forcément un peu puisque vous tenez ce livre dans vos mains... Mais à quel point ?

Évaluer votre niveau de stress actuel est un premier pas pour prendre conscience de son impact sur votre quotidien, votre bien-être, votre santé. Et, bien sûr, agir en conséquence.

Vous avez une présentation devant une salle de 20 personnes.

- ☐ Vous n’en dormez pas depuis des jours.
- ☐ C’est un nouveau challenge, super galvanisant !
- ☐ Vous relisez une dernière fois votre présentation PowerPoint.

Avoir l’impression d’être incapable de contrôler les choses importantes dans votre vie vous arrive :

- ☐ Quasiment jamais.
- ☐ De temps en temps.
- ☐ Souvent.

Le matin, vous vous réveillez :

- ☐ Plutôt du bon pied.
- ☐ En mode to-do list déclenché dès le matin. Vivement ce soir !
- ☐ Difficilement. La fonction snooze de votre réveil est votre meilleure amie.

Après une période de stress :

- ☐ Vous avez tendance à analyser ce que vous auriez pu faire autrement pour améliorer la situation.
- ☐ Vous arrivez à décompresser facilement et savourez même ce moment.
- ☐ Le stress n’est jamais fini, c’est un état perpétuel !

Un dégât des eaux dans votre appartement. Votre première réaction :

- ☐ Pas de panique, les assurances sont là pour ça.
- ☐ Très fâché, vous allez sonner chez le voisin. Vous n’aviez pas besoin de ça !
- ☐ Appeler l’assurance, faire le constat, trouver un artisan, vider la pièce : illico, vous établissez mentalement la liste des tâches à effectuer.

Des moments pour vous, vous en prenez :

- ☐ Quasiment jamais, ça ne rentre pas dans votre emploi du temps de ministre !
 - ☐ De temps en temps, quand vous sentez que vous en avez vraiment besoin.
 - ☐ Une fois par semaine, c'est votre soupape de décompression. Indispensable pour ne pas exploser !
-

Le temps est plutôt :

- ☐ Votre pire ennemi. Vous courez sans cesse après.
 - ☐ Votre allié. Avec lui, les choses finissent toujours par s'arranger.
 - ☐ Un outil qu'il faut dompter avec une organisation au carré.
-

Manger un paquet de gâteaux devant votre série, cela vous arrive :

- ☐ De temps en temps.
 - ☐ Tous les soirs.
 - ☐ Jamais. Vous préférez une bonne tisane.
-

Le soir, vous vous endormez :

- ☐ Comme un bébé.
 - ☐ Difficilement. Vous refaites le film de la journée et anticipez celui du lendemain.
 - ☐ Vous êtes tellement fatigué que vous vous écroulez.
-

Votre responsable a embauché une nouvelle recrue dans votre service.

- ☐ Super, cela va alléger votre charge de travail.
 - ☐ Vous imaginez tout de suite le pire : vous êtes sur un siège éjectable.
 - ☐ Des embauches dans une boîte, c'est un signe de bonne santé économique. Mais restons sur nos gardes...
-

Comment va votre corps ?

- ☐ Vous avez tendance à lui prêter attention uniquement lorsqu'il tire la sonnette d'alarme.
 - ☐ Vous le considérez avant tout comme un outil de travail. Il faut qu'il tienne !
 - ☐ Vous savez l'écouter et lui donner ce dont il a besoin quand il le faut.
-

Selon vous, la meilleure stratégie antistress, c'est :

- ☐ L'organisation : tout prévoir et calibrer au millimètre près pour éviter les mauvaises surprises.
 - ☐ Le lâcher-prise : il faut accepter de ne pas pouvoir tout contrôler.
 - ☐ La compensation : il faut absolument avoir une échappatoire pour évacuer son stress.
-

FAITES LES COMPTES

×



= 1 point

.....

×



= 2 points

.....

×



= 3 points

.....

Total :

.....

points

.....

De 12 à 20 points

Vous restez calme face aux imprévus du quotidien. Vous lâchez prise et vous vous adaptez. Parfois, certaines situations vous stressent plus que prévu. Dans ces moments-là, vous pouvez respirer lentement, faire un exercice de relaxation ou utiliser quelques astuces proposées dans la 3^e partie du livret.

« J'ai dû apprendre à dire non sans me justifier. Avant, je disais oui pour faire plaisir. Aujourd'hui, j'affirme mon "non" sans explications. Les explications peuvent mener à de la culpabilisation. Mes raisons, je les garde pour moi. »

De 20 à 28 points

Vous gérez votre stress, mais cela vous demande beaucoup d'énergie. Vous avez souvent besoin de tout contrôler pour vous sentir bien. Vous pouvez apprendre à relâcher un peu la pression. Le sport, la respiration lente ou la cohérence cardiaque peuvent vous aider. Ces astuces sont expliquées dans la 3^e partie de ce livret.

« Pour moi, le stress, ce sont les échéances à respecter. C'est positif car ça me fixe des deadlines. Mais cela implique de toujours devoir regarder l'heure, d'être tenu par le temps. Par exemple, être à l'heure au travail, aller chercher les enfants, réserver les stages, ... Il faut sans cesse renouveler cet effort. Du coup, les congés sont appréciés parce qu'il n'y a plus de rythme à respecter. »

De 28 à 36 points

Vous vous sentez tendu et fatigué presque tout le temps. Vous avez souvent l'impression de devoir vous battre contre le stress. Vous pouvez apprendre à ralentir et à prendre du recul. Accordez-vous des moments pour souffler, évacuer la tension et reprendre confiance en vous. Essayez quelques astuces proposées dans la 3^e partie du livret.

« J'ai l'impression d'avoir un vide en dessous de moi, j'ai peur de tomber, de ne pas arriver au bout des difficultés. La maladie de mon mari et les mauvaises nouvelles de santé font que je n'arrive pas à surmonter ce que ça me fait. »

« Le stress, pour moi, c'est comme un oiseau de nuit. Or la nuit, c'est anxiogène et ça m'épuise ; je ne sais plus réfléchir ni me concentrer. Mes idées vont dans tous les sens. »

« J'ai beau avoir un fils adulte qui vit sa vie, je suis tout le temps en train de me demander comment il va. A-t-il bien dormi ? Est-il bien rentré de soirée ? C'est un truc qui revient tout le temps et il faut vraiment que je me fasse violence pour ne pas sans cesse lui envoyer des messages et des conseils. »

4

EST-CE-QUE JE SAIS GÉRER MON STRESS ?

Mon cahier anti-stress – Sylvia ANDRÉ

Prenez un moment pour évaluer votre niveau de stress. Le stress passe parfois inaperçu. Ce petit test permet de déterminer si votre niveau est faible, moyen ou élevé.

Vous arrive-t-il souvent :

1.	De négliger votre alimentation ?	☐ Oui	☐ Non
2.	D'essayer de tout faire vous-même ?	☐ Oui	☐ Non
3.	De perdre le contrôle facilement ?	☐ Oui	☐ Non
4.	De vous fixer des objectifs irréalistes ?	☐ Oui	☐ Non
5.	De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres ?	☐ Oui	☐ Non
6.	D'être impoli ?	☐ Oui	☐ Non
7.	De faire des "montagnes" pour rien ?	☐ Oui	☐ Non
8.	D'attendre que les autres agissent à votre place ?	☐ Oui	☐ Non
9.	D'avoir des difficultés à prendre des décisions ?	☐ Oui	☐ Non
10.	De déplorer un manque d'organisation ?	☐ Oui	☐ Non
11.	D'éviter les personnes qui ne partagent pas vos idées ?	☐ Oui	☐ Non
12.	De tout garder à l'intérieur de vous ?	☐ Oui	☐ Non
13.	De négliger l'exercice physique ?	☐ Oui	☐ Non
14.	D'entretenir peu de relations capables de vous soutenir ?	☐ Oui	☐ Non

- | | | | |
|-----|---|------------------------------|------------------------------|
| 15. | De prendre des somnifères ou des tranquillisants sans ordonnance ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 16. | De ne pas vous reposer suffisamment ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 17. | De vous énerver lorsqu'on vous fait attendre ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 18. | De ne pas vous occuper de vos symptômes de stress ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 19. | De remettre les choses à plus tard ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 20. | De penser qu'il n'existe qu'une seule façon de faire les choses ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 21. | De ne pas trouver de temps pour vous détendre dans une journée ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 22. | De réfléchir beaucoup à l'avenir ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 23. | De courir toute la journée ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 24. | De passer beaucoup de temps à vous plaindre du passé ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 25. | D'être incapable de vous isoler du bruit et de la foule ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 26. | D'avoir des "coups de pompe" plusieurs fois dans la journée ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 27. | De vous réveiller fatigué, malgré une nuit complète de sommeil ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 28. | De perdre très vite patience ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 29. | D'avoir très souvent mal quelque part ? | ☐ Oui | ☐ Non |
| 30. | De consommer beaucoup de café (ou un autre excitant) pour tenir le coup ? | ☐ Oui | ☐ Non |

Total :

RÉSULTATS

Calculez 1 point pour « **oui** » et 0 point pour « **non** ».

De 1 à 13 points

Vous gérez bien votre stress. Vous prenez soin de vous et gardez un bon équilibre entre votre corps et votre esprit. Continuez à bouger, bien dormir et prendre du temps pour vous.

« Je m'identifie à quelqu'un de souriant. Je vais bien, je maintiens l'équilibre. C'est comme ça que je le vois : maintenir l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle. »

De 13 à 23 points

Votre stress augmente mais reste sous contrôle. Identifiez ce qui vous stresse et accordez vous des pauses dans la semaine. Respirez calmement ou pratiquez une activité qui vous détend. Quelques idées sont proposées dans la partie suivante du livret.

« Dans la famille, tout repose sur moi, ce sont plein de petites choses au quotidien que je dois résoudre. Être une maman attentive, faire en sorte que tout fonctionne bien, avoir de la bonne humeur à la maison. Mais je suis bien consciente de cette surcharge mentale. Ça m'angoisse beaucoup car j'ai le sentiment ne plus y arriver, mentalement et physiquement. »

Plus de 23 points

Votre stress est fort en ce moment. Parlez-en à un professionnel pour trouver des solutions. Commencez à changer quelques habitudes pour vous sentir mieux. Quelques idées sont proposées dans la partie suivante.

« J'ai en tête l'image d'une dame derrière les barreaux qui paraît épuisée. Je vis un stress lié à mon rôle de mère, avec un enfant qui a des problèmes de santé et qui nécessite une attention constante. Or, j'ai moi-même des problèmes, je suis très fatiguée. Cette double charge m'angoisse fortement. »

« En regardant à la nuit tombée les lumières de la ville, les fenêtres allumées dans la nuit, je ne peux pas m'empêcher de me demander : "quelle souffrance il y a là derrière ?" »

COMMENT JE ME SENS MAINTENANT ?

Mes notes personnelles

1. Sur une échelle de 1 à 10, évaluez votre niveau de stress

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

2. Votre stress se manifeste par :

.....

.....

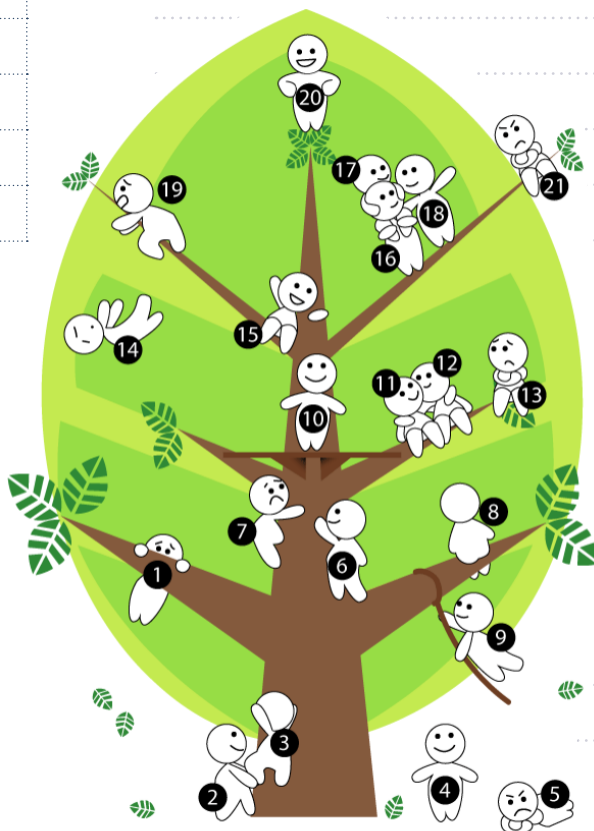
.....

3. À l'heure actuelle, quelles sont vos principales sources de stress ? Essayez de les nommer le plus précisément possible.

.....

.....

.....



3

J'AGIS POUR MA SANTÉ

FACE AU STRESS



Dans cette partie, vous **découvrez les ressources partagées** par les participants lors des tables rondes sur le stress. L'équipe professionnelle y a ajouté d'autres idées venant de sources fiables : sites internet, podcasts, livres. Vous trouverez toutes les références à la fin du livret.

L'objectif est de rassembler ce qui fait du bien et aide à prendre du recul face au stress du quotidien. Cette sélection n'est pas exhaustive. Elle sert à donner des idées et à encourager chacun à tester ce qui lui convient.

Et vous, qu'est-ce qui vous aide à vous sentir mieux ?

Prenez le temps d'explorer les ressources de cette 3^e partie. Elles sont classées par catégories, avec des astuces pour aller plus loin.

Chacun a sa propre manière de gérer le stress. À la fin du chapitre, vous pouvez **faire le point sur ce qui fonctionne pour vous**.

1.	Je ris de bon cœur	41
2.	Je respire	42
3.	Je me détends	44
4.	Je me masse	51
5.	Je m'organise efficacement	52
6.	Je bouge	54
7.	Je suis en relation avec les autres	57
8.	Je fais appel à des professionnels	60
9.	Je prends soin de moi	62
10.	Ressources numériques et livres	63

1

JE RIS DE BON CŒUR



LE SAVIEZ-VOUS ? LE RIRE, UN SUPERPOUVOIR CONTRE LE STRESS :

- Rythme cardiaque et pression artérielle stabilisés.
- Moins de cortisol (hormone du stress).
- Moins de tensions et d'inhibitions.
- Muscles détendus.
- Libération des endorphines et de la sérotonine.

Le cerveau ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire "forcé"... Rire "pour de faux", c'est déjà en recueillir les bienfaits ! 😊



Qu'est-ce que le Yoga du Rire ?

<https://www.yoga-du-rire-observatoire.info/quest-ce-que-le-yoga-du-rire>



L'humour, pour désamorcer, c'est important. Mon fiston est génial, quand ça n'allait pas, il m'a écrit un petit mot : "Bon retour au boulot, Maman ! N'oublie pas de faire des pauses et la pression, on la boit ! Bizz ❤️".



Fou rire dans le métro

Rires forcés dans le métro... qui deviennent contagieux. Essayez !

<https://www.youtube.com/watch?v=R6YrYd2dasw>

2 JE RESPIRE

Respirer ? Vous le faites, forcément ! Mais sûrement, comme la majorité d'entre nous, de façon étiquée, et plus encore sous l'effet du stress.

La solution ? Une respiration lente et profonde.



En vous concentrant sur votre respiration :

- 1) Vous vous déconnectez de votre mental.
- 2) Vous activez votre nerf vague et cela amène au calme.



**JE RESPIRE AVEC MON VENTRE :
LA RESPIRATION ABDOMINALE**

C'est la respiration optimale : celles des bébés et des chanteurs d'opéra.

Lorsque vous sentez le stress arriver, adoptez immédiatement cette respiration !

- Installez-vous confortablement, en position assise ou en position allongée, les yeux fermés, si vous préférez.
- Placez une de vos mains sur votre ventre.
- Inspirez lentement par le nez en gonflant votre ventre, pendant 3 secondes.
- Bloquez l'air pendant 3 secondes.
- Expirez par le nez pendant 6 secondes en dégonflant le ventre et en le creusant.



© Freepik



Faites plusieurs respirations de suite.

LE BON CONSEIL DE DR GOOD



Pour rassembler vos esprits et empêcher la mécanique du stress de s'emballer, testez la mini-méditation S.T.O.P. :

S

Stop, faites une pause.

T

Touchez votre ventre, sentez votre inspiration, votre expiration.

O

Observez vos sensations corporelles, vos pensées, vos émotions.

P

Passez à l'action : quel plan pour maintenant ?



La cohérence cardiaque, c'est quoi ?

Contrôlez votre respiration pour réguler votre rythme cardiaque.

Mode d'emploi : asseyez-vous dans un endroit calme, les pieds au sol et les mains sur les cuisses.

- Inspirez par le nez en gonflant le ventre pendant 5 secondes.
- Expirez doucement par la bouche en dégonflant le ventre sur 5 secondes.



Environ 6 respirations par minute.
Pendant 5 minutes, 3 fois par jour.

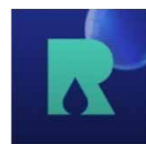


Cohérence cardiaque

Exercice 5 min

<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>

Google Play ou
App Store : **RespiRelax+**
(application gratuite)



JE ME DÉTENDS : MÉDITATION ET SOPHROLOGIE

» MÉDITER C'EST QUOI ?

C'est diriger son attention sur tout ce qui se passe en soi : émotions, sensations corporelles, ... sans se laisser distraire par ses pensées ou des stimulations extérieures.

Les 3 leviers antistress de la méditation :

- ★ **Pleine conscience** : vous passez du mode "pilote automatique" au mode "conscient".
- ★ **Lâcher-prise** : vous prenez conscience de vos pensées, vous apprenez à les observer et à ne pas les laisser vous dominer et alimenter la machine du stress.
- ★ **Acceptation** : vous acceptez les obstacles et les défis de la vie, vous vous adaptez sans vouloir lutter à tout prix.

» MÉDITER POUR FAIRE UNE PAUSE DANS SA TÊTE

- ★ **La méditation aide à :**
 - diminuer le stress et l'anxiété,
 - mieux dormir,
 - se concentrer.

Comment pratiquer ?

- Asseyez-vous dans un endroit calme.
- Fermez les yeux.
- Observez ce qui se passe en vous : pensées, émotions, sensations.
- Laissez-les passer, sans les juger.
- Respirez doucement.



15 à 20 minutes par jour.
Plus vous pratiquez, plus c'est facile.



NADI SHODHANA EN CAS DE SITUATION DE CRISE !

Exercice de Yoga pour ramener calme, concentration et bonnes ondes.

Mode d'emploi :

- Asseyez-vous confortablement, le dos droit.
- Amenez la main droite au visage, en plaçant l'index et le majeur entre les sourcils (ou en les repliant dans la paume).
- Fermez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez par la narine gauche.
- Placez l'annulaire sur la narine gauche. Retenez votre respiration quelques instants, les 2 narines fermées.
- Relâchez le pouce, expirez par la narine droite pendant 6 secondes.
- Inspirez par la narine droite.
- Fermez la narine droite avec votre pouce. Retenez votre respiration quelques instants.
- Ouvrez la narine gauche. Expirez pendant 6 secondes.



Alternez les cycles de cette manière pendant plusieurs minutes.



TROIS MINUTES DE MÉDITATION

Installez-vous dans un endroit calme, assis confortablement, le dos droit, les épaules relâchées, les mains sur les genoux.

1) Prise de conscience

- Prenez conscience des pensées qui viennent à votre esprit. Observez-les sans les juger.
- Prenez conscience de vos émotions. Nommez-les.
- Prenez conscience de vos sensations corporelles : douleur, détente, ...

2) Respiration

Concentrez-vous maintenant sur votre respiration. Ressentez l'air qui entre dans vos narines, vos poumons se remplir, votre ventre se gonfler. Si des pensées, des émotions ou des sensations corporelles surgissent, laissez-les passer et reportez en douceur votre attention sur votre respiration.

3) Conscience élargie

Ressentez votre respiration s'élargir à tout votre corps. À chaque respiration, il fait le plein d'énergie. Comment vous sentez-vous ? Prenez 2 à 3 respirations plus profondes, puis "revenez" dans la pièce. Avant d'ouvrir les yeux, fixez une priorité pour aujourd'hui.



Vous pouvez réaliser l'exercice du "sablier" plusieurs fois par jour.



Un coup de pouce ? Essayez une vidéo guidée ou les applications sur Google Play ou App Store :

- Petit BamBou.
- Mindful Attitude.
- Pleine conscience.
- 3 minutes à méditer : *La méditation en pleine conscience* par Christophe André. 40 épisodes de 3 minutes de méditation guidée pour respirer, se concentrer et lâcher-prise (voir bibliographie).

» SOPHROLOGIE

La sophrologie propose des exercices rythmés par la respiration, qui améliorent le ressenti corporel pour mieux vivre le présent, reconsidérer le passé et se projeter dans l'avenir.

- 1) Séance de sophrologie** proposée par Sandra Poznanski, Sophrologue à la Maison médicale de Gesves.



Vidéo | Facebook

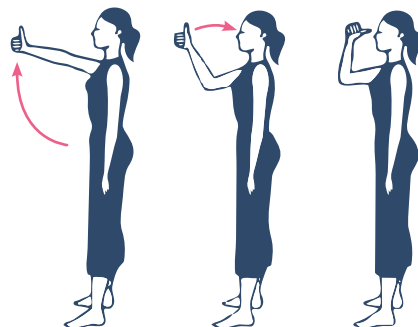
2) Le pompage des épaules :

- Debout, écartez les jambes dans la largeur du bassin. Relâchez vos épaules.
- Serrez les points, inspirez profondément par le nez.
- Bloquez votre respiration.
- Haussez les épaules plusieurs fois de suite, rapidement comme si vous "pompez" dans votre corps toutes les émotions négatives.
- En expirant par la bouche relâchez vos épaules d'un coup bref pour expulser toutes ces émotions.

Répétez
3 fois

3) Trac-trac : on fait le plein de positif

- Debout, jambes écartées dans la largeur du bassin, redressez votre dos, relâchez vos épaules.
- Fermez votre poing gauche, à l'exception de votre pouce relevé.
- Sur une inspiration, montez doucement votre bras gauche à 90°, poing face à votre regard. Fixez votre pouce en visualisant votre objectif (concentration, clairvoyance, confiance, calme, ...).
- Bloquez votre respiration et, tout en continuant de le fixer, rapprochez lentement votre pouce de votre front, jusqu'à le poser entre vos sourcils. Fermez les yeux dès que vous commencez à le voir flou.
- Expirez lentement par la bouche en ramenant votre bras à sa position initiale.
- Reprenez une respiration naturelle, accueillez les sensations, puis rouvrez les yeux.



Répétez
3 fois

» PLEINE CONSCIENCE

La pratique de la méditation est aujourd'hui très en vogue. Elle est pratiquée depuis plus de 5000 ans.

- Elle oriente votre attention de façon délibérée et au moment voulu, sans jugement, sans rien attendre.
- Elle vous aide à approfondir votre niveau d'attention à ce qui se passe à l'intérieur de vous-même.
- Elle est un moyen d'écouter les autres et de vous recentrer sur ce qui est vraiment important.
- Elle est à la portée de tous.

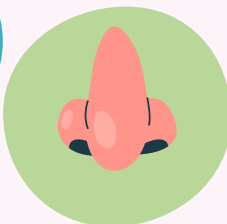
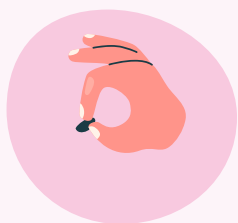
« Quand j'ai besoin de souffler, le silence est quelque chose qui m'aide beaucoup. Je pense que j'ai toujours eu besoin de ces temps de silence, de temps spirituels, même avant mon burn-out. »

EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE :

Méditer avec un raisin sec

Cet exercice vous aide à utiliser vos cinq sens pour être pleinement présent.

- 1) Prenez un raisin sec et posez-le sur la paume de votre main. Ressentez son poids, sa température. Observez-le comme si vous en voyiez un pour la première fois : forme, creux, rugosités, couleur. Touchez-le entre vos doigts, puis fermez les yeux.
- 2) Approchez-le de votre nez. Respirez son odeur et remarquez toutes les sensations qu'elle provoque.
- 3) Mettez-le dans votre bouche sans le mâcher. Sentez sa texture sur et sous votre langue. Mordez-le doucement et mâchez lentement. Remarquez comment la saveur se libère peu à peu. Observez votre envie de l'avaler... puis avalez-le.



3

JE ME DÉTENDS : TECHNIQUES CRÉATIVES ET SENSORIELLES

» LA MUSIQUE

Depuis toujours, la musique apaise le corps et l'esprit. Elle aide à réduire naturellement le stress.

Des effets prouvés : ★

- Ralentit le rythme cardiaque, la respiration et la tension artérielle.
- Améliore le sommeil.
- Apaise les pensées.
- Fait du bien au moral.

Créez votre playlist ou testez l'application gratuite sur Google Play : Melodia Therapy



Vous êtes plutôt musique longue ?

Misez sur *Weightless* de Marconi Union, le morceau le plus relaxant du monde selon une étude réalisée par la *British Academy of Sound Therapy*. Le morceau est disponible sur Youtube. Mais aussi :

- *La Sarabande*, de Haendel.
- *La Symphonie n°40 en sol mineur (KV 550)*, de Mozart.
- *Wiener Blut*, op. 354, de Strauss.
- *Le prélude en do majeur*, de Bach.

CONNAISSEZ-VOUS LES BRUITS BLANCS ?

Un bruit blanc, c'est la perception d'un son régulier et monotone, de faible intensité. Comme un aspirateur, un ventilateur, le bruit de la pluie, de la mer ou encore le vent dans les branchages. Certaines personnes les utilisent pour se détendre.



Ecoutez cette rivière apaisante



youtube

» SONOTHÉRAPIE

La sonothérapie est un soin basé sur le son.

Elle utilise des instruments comme les bols tibétains, les bols de cristal, les diapasons ou la voix.

Les vibrations sonores diffusées par ces instruments aident à se détendre, libérer les tensions et apaiser les pensées.

Elles favorisent l'équilibre du corps et des émotions et permettent de se reconnecter à soi.



» ACTIVITÉ MANUELLE

Faites une activité qui vous plaît et qui capte votre attention. Elle peut vous aider à réduire le stress.

Exemples d'activités : peinture, dessin, écriture (journal créatif), danse, chant, couture, cuisine, poterie, photographie, travaux manuels, puzzles, ...

Bienfaits :

- apaise l'esprit,
- ramène au moment présent,
- diminue la tension intérieure.



Les gestes simples et répétés, qui ne demandent pas trop d'effort physique ou mental, favorisent la détente.

« Le mandala a été utile pour ma fille qui a un TDAH. Avant, elle était très active, là, elle arrive à se concentrer, c'est très bien, parce que c'est plutôt minutieux... Elle a même acheté un livre pour faire du crochet ! ».

« Cueillir des fruits et les dénoyer, c'est quelque chose que j'adore. C'est un geste répétitif, c'est le corps qui parle à travers un geste tout simple. On ne doit pas réfléchir, ça me canalise. »

4 JE ME MASSE

» LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

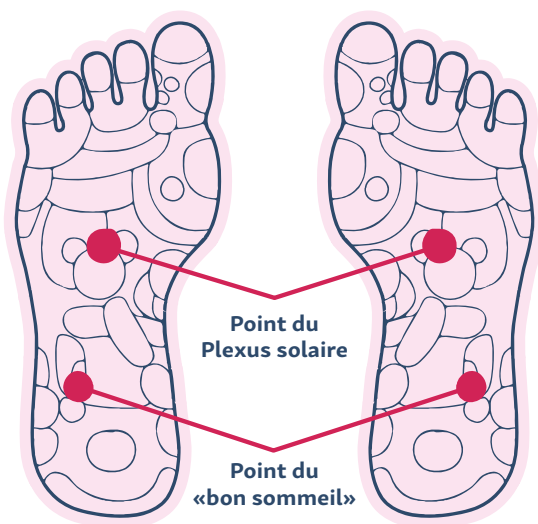
La réflexologie plantaire a récemment été testée dans une étude, avec succès, en tant que thérapie contre le stress.

En réflexologie plantaire, chaque organe correspond à une zone sur la voûte plantaire. Une pression des doigts sur un point particulier permet d'exercer une action à distance et de libérer les tensions, apportant une relaxation profonde.

Mode d'emploi

Cet exercice vous aide à utiliser vos cinq sens pour être pleinement présent.

- Chauffez la voûte plantaire en faisant des mouvements de lissage.
- Avec votre pouce, massez profondément le plexus solaire en faisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, en élargissant progressivement le cercle.
- Massez chaque orteil de la base vers l'extrémité.
- Massez le point du bon sommeil, situé juste au-dessus du talon, sur la voûte plantaire, en effectuant des mouvements : de haut en bas, de bas en haut, de gauche à droite et de droite à gauche.
- Terminez par un lissage du pied.
- Répétez l'ensemble sur l'autre pied.



5

JE M'ORGANISE EFFICACEMENT



ROUTINES ET ORGANISATION QUOTIDIENNE

- J'installe une routine.
- J'identifie mes besoins.
- J'anticipe et planifie mon emploi du temps.
- Je réalise une carte mentale pour préparer une activité (logiciel Xmind). Cela m'apaise et me permet d'anticiper.
- J'identifie mes priorités.
- Je prends du recul.
- Je revois mes exigences à la baisse si nécessaire.
- Je fais de mon mieux. Je me félicite et je suis fier de moi.

« Pour diminuer le stress que je ressens, j'ai besoin d'une organisation préalable assez stricte. Cette préparation minutieuse est une manière de ne pas se sentir angoissé. C'est un mécanisme qui me permet d'organiser mes idées, une carte mentale ».



LA TO-DO LIST RÉALISTE*

Mode d'emploi

- À la fin de la journée, notez 6 tâches maximum à boucler le lendemain.
- Priorisez-les en fonction de leur importance et non de leur facilité. Gardez la tâche la plus simple pour la fin.
- Le lendemain, attellez-vous à la première tâche, sans passer à une autre tant qu'elle n'est pas finie.
- À la fin de la journée, créez une nouvelle liste pour le lendemain, en incluant les tâches non effectuées de la journée.



Attention : anticiper, organiser, cela vous rassure mais c'est aussi générateur de stress.

Il y a des choses qui sont de votre ressort, d'autres non.

* Méthode Ivy Lee, Consultant en productivité. Amérique. 1920.

» J'ALLÈGE MON ESPRIT

Vouloir tout contrôler provoque de la fatigue et augmente le stress. Certaines choses ne dépendent pas de vous.

Essayez ceci :

1. Notez les situations qui vous stressent.
2. Pour chacune, posez-vous 3 questions :
 - Puis-je agir sur cette situation ?
 - Ai-je déjà fait ce qui était possible ?
 - Si le résultat n'est pas celui que je souhaite, qu'est-ce que ça va changer ?

Cet exercice aide à distinguer ce qui dépend de vous ... et ce qui ne dépend pas de vous. Cela permet d'alléger votre esprit et de garder votre énergie.

» ET POURQUOI PAS UNE SIESTE ?

Il existe différents types de sieste. La sieste "flash" dure 5 à 10 minutes, la sieste "royale" va jusqu'à 20 minutes.

Elles se situent dans un état de sommeil léger. Elles permettent un regain d'énergie, de rattraper une partie du sommeil sans éprouver de difficultés à se réveiller.

Mode d'emploi

- Installez-vous si possible dans un endroit calme, dans une position confortable, les muscles détendus.
- Réglez le minuteur de votre smartphone selon le type de sieste que vous souhaitez avoir, puis mettez-le en mode avion.
- Fermez les yeux et faites 2 à 3 respirations abdominales (voir p. 42) pour ralentir votre fréquence cardiaque.
- Visualisez une à une les parties de votre corps, de haut en bas. Ressentez les devenir lourdes.
- À la fin de la sieste, avant d'ouvrir les yeux, inspirez profondément, bougez vos mains, vos pieds, étirez-vous.

TRUC & ASTUCE

Pour ne pas tomber dans un sommeil profond, tenez en main une cuillère. Si elle tombe au sol, c'est que vous êtes en train de vous endormir trop profondément. Le bruit qu'elle provoque vous réveillera et vous permettra de reprendre vos activités.

6 JE BOUGE

» POURQUOI BOUGER ?

★ Après l'effort, le corps libère des endorphines et de la dopamine, qui procurent du bien-être. Plus on bouge régulièrement, plus on devient sensible à ces effets.

★ L'activité physique aide à combattre le stress et améliore la qualité du sommeil.

★ Se dépasser et atteindre ses objectifs renforce l'estime de soi et réduit le stress.

Conseils pratiques :



Minimum 30 minutes par jour pour obtenir un maximum d'effets anti-stress.



Idéalement 5 fois par semaine pour un effet sur la santé.

» QUEL EST LE MEILLEUR SPORT POUR MOI ?



Celui que vous aimez. C'est le plaisir qui vous permettra de rester motivé. Et pas de pression, pas de compétition : il ne s'agit pas de vous ajouter une source de stress !

- Marche et course à pied : videz-vous la tête au fil des kilomètres
- Vélo
- Jardinage
- Aqua bike
- Sports d'équipe (exemple : volley)
- Sports de combat : évacuez le stress et les tensions tout en travaillant son self-control et la gestion des émotions
- Zumba avec le plaisir de la musique en plus
- Yoga
- Pilates
- ...

» PAS LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT ?

Prenez votre sandwich et promenez-vous sur le temps de midi.

20 minutes au contact de la nature suffisent pour faire baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress.



Marcher dans la nature pour se recentrer :

- diminue le cortisol (hormone du stress),
 - calme les pensées,
 - fait bouger le corps.
-
- Marchez en forêt, au bord de l'eau ou dans un parc.
 - Écoutez les oiseaux, écoutez les silences.
 - Levez les yeux, regardez le ciel, les arbres.
 - Portez attention à vos sensations, l'impact de votre foulée sur le sol, votre respiration, le vent sur votre peau.
 - Seul(e) ou avec votre chien, un proche.
 - En prenant des photos ...

Témoignages de participants qui marchent pour se sentir bien

« En ce moment, je me balade, avec ou sans chien, sur un chemin qui a été mis en place, qui passe entre Gesves et Ohey. »

« Cette semaine je ne travaille pas, j'en ai profité pour aller marcher le matin, trois jours de suite. »



» Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan)

Le Tai Ji Quan est un art martial caractérisé par des mouvements lents et amples.

- Vous gagnez en tonus, en souplesse et en concentration,
- vous travaillez l'équilibre et la coordination,
- vous détendez votre corps et apaisez votre esprit,
- vous diminuez le stress et augmentez votre bien-être.

Pratiquer en groupe vous aide à profiter du moment présent et à partager avec les autres.

» Yoga

Le mot "yoga" veut dire "union". Le yoga calme le mental grâce à l'attention portée à la respiration et aux postures.

Il aide à détendre muscles et articulations. Il éveille un sentiment d'énergie et de vitalité tout en permettant au corps et à l'esprit de se calmer.

**Des cours
de yoga
près de chez
vous ?**



7

JE SUIS EN RELATION AVEC LES AUTRES

» MES RELATIONS SOCIALES

Le saviez-vous ?

La solitude augmente le stress.
Les personnes seules ont 2 fois plus de
risque de maladies graves.

Être avec les autres aide à réduire le stress et renforce
votre bien-être.

Pas besoin d'être entouré tout le temps, un moment simple
peut faire la différence :

- parler à un proche,
- partager un repas,
- faire une activité avec quelqu'un,
- aller à un atelier ou un groupe.



Osez faire le premier pas :

un sourire, une question, une invitation,
un coup de téléphone.

« Moi, je vois le plaisir et l'amusement.
Je me réjouis : "oh chouette, on va retrouver
ce groupe qui est bienveillant". J'ai hâte
d'approfondir ces questions de stress et
d'anxiété. Je crois qu'il y a beaucoup à
apprendre, surtout dans ce monde anxiogène
et par rapport à notre entourage. »

» JE PRENDS SOIN DES AUTRES

- Rendre service,
- Faire des cadeaux,
- S'occuper des animaux ...

MAIS attention, être toujours disponible pour les autres peut sembler généreux mais cela peut aussi coûter cher à votre énergie et à votre bien-être.



» J'APPRENDS À DIRE NON

Dire non, c'est déjà une réponse complète.

Avant d'accepter, demandez-vous si vous avez réellement le temps et si cela ne va pas à l'encontre de vos propres besoins.

Non.

» JE PARLE AVEC QUELQU'UN

Exprimez ce que vous ressentez, cela :

- soulage,
- permet d'y voir plus clair,
- ouvre la porte à du soutien.

» J'OSE DEMANDER DE L'AIDE

Parlez à un proche, un soignant, un psychologue ou un groupe de parole.

» JE SORS DE LA MAISON

- Je marche pieds nus dans l'herbe le matin et je sens la rosée.
- Je participe à la vie associative (Maison médicale de Gesves, Maison de la Laïcité, CCCA, associations de parents, ...).
- Je chine dans une brocante.
- Je cueille des fruits.
- Je fais du shopping.
- Je vais au restaurant.
- Je vais au marché.
- Je fais du bénévolat.
- Je vais au cinéma.
- Je découvre une exposition.
- Je vais voir un spectacle.
- Je savoure une coupe de bulles ou un verre de chardonnay entre amis ou en famille.
- Je suis des formations pour apprendre à mieux me connaître et mieux connaître les autres.



Quelques idées de formation :

- La trousse de secours du sauveur (Chr. Lacour)
- Université des aînés
- Communication non violente : Université de Paix, Thomas d'Ansembourg.

« Dans un environnement de travail anxiogène, il y avait ces collègues bienveillants qui ont pris le temps de m'écouter. Une collègue m'a comprise et m'a questionnée : « est-ce que tu ne te mets pas en surpression toi-même ? » Cette écoute attentive, venant de quelqu'un qui était dans le même environnement stressant, m'a permis de décanter certaines choses. »

« Déléguer : déléguer certaines des tâches du quotidien chez le conjoint et les enfants, faire garder les enfants par la famille... »

« Faire appel à des professionnels, comme les "titres services". »

« Moi je parle de "shopping amélioré" ! C'est du shopping suivi d'un très bon lunch, d'une balade. C'est une excuse en fait, pour passer du temps ensemble. »

JE FAIS APPEL À DES PROFESSIONNELLS



RENDEZ-VOUS CHEZ LE PSYCHOLOGUE

Le stress est abordé de différentes façons. Ça peut être un travail sur votre histoire personnelle afin de vous aider à trouver de nouvelles ressources face aux défis du quotidien.

Si les manifestations du stress sont physiques, cela peut être un travail corporel pour vous aider à retrouver le calme.

Les 2 approches peuvent être combinées.



LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES

Elles visent à :

1. Identifier les pensées et les croyances erronées qui entraînent une perception inadaptée de la situation et donc un comportement inadéquat.
2. Modifier ce comportement.

Comment ? Via des exercices proposés par le thérapeute.



« C'est important, les professionnels de santé. C'est important, par exemple aussi, le kiné, parce que quand on a mal, on n'a pas l'énergie pour faire quoi que ce soit, voir les gens. »



« Je trouve ça important, quand on a un problème, de pouvoir expliquer, expliquer, expliquer. Avoir une oreille attentive, c'est quelque chose qui me va bien pour pouvoir verbaliser. Par exemple, je m'enregistre sur mon gsm avant d'aller chez le psy. Ça me fait du bien, je réécoute et je me souviens que j'ai été comme ça, ou dans cet état-là, or j'avais oublié. "Tiens, là, il y a quelque chose d'important, ou de moins important." C'est une sorte de journal intime, mais vocal. »

» L'HYPNOSE

L'hypnose induit une profonde relaxation sur le moment puis permet de remodeler sa pensée au quotidien.

Quelques séances peuvent suffire pour diminuer un stress modéré.

Tournez-vous vers un professionnel de santé ayant ajouté l'hypnose à sa formation initiale.

» LE SHIATSU

Le shiatsu permet de régulariser l'énergie avec les mains.

Cette technique vient du Japon où elle est reconnue comme médecine à part entière ("shiatsu" signifie "pression des doigts", en japonais).

Le shiatsu se base sur l'existence d'une énergie vitale qui circule dans le corps à travers les méridiens.

Le praticien en shiatsu va utiliser ses doigts et ses paumes pour exercer des pressions plus ou moins fortes, plus ou moins longues, sur des points précis le long des méridiens afin de libérer l'énergie et de la régulariser.

9

JE PRENDS SOIN DE MOI

- ✓ Je suis bienveillant avec moi-même.
- ✓ Je m'autorise à prendre du temps pour moi.
- ✓ Je m'autorise à ne rien faire.
- ✓ Je fais une coupure sans écran ni GSM.
- ✓ Je fais une sieste (20 à 30 minutes).
- ✓ Je prends un bain.
- ✓ Je réserve un spa, massage, soin (du visage, des pieds, ...).
- ✓ Je vais chez l'esthéticienne.
- ✓ Je décore la maison, je me crée un espace de bien-être.
- ✓ Je prépare une excursion, un city trip ou un voyage.
- ✓ Je rêve, je laisse vagabonder mon esprit.
- ✓ Je lis : romans, policiers, développement personnel.
Exemple de lecture inspirante : "Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre" (Fabrice Midal).
- ✓ Je bois un thé, une tisane ou je mange un bon morceau de chocolat sous un plaid.
- ✓ J'explore le domaine des huiles essentielles, la gemmothérapie, les fleurs de Bach, ...

« C'est important d'être en mouvement. J'ai plein de souhaits : peindre, aller dans une chorale, ... La question sous-jacente est : quelle place on se laisse pour les loisirs ... mais je trouve que la dimension du souhait, de pouvoir avoir des envies, c'est déjà une forme de résistance contre le stress. »

À TESTER : LES STIM TOYS

Essayez de nouveaux objets ou rituels détente : les stim toys ou fidgets. Il s'agit de petits objets discrets pour aider à réduire le stress.

Par exemple :

- Le Press-in Bubble offre à la fois une sensation apaisante lorsque vous appuyez sur ses bulles. Répétez l'opération à l'infini pour trouver le calme.
- La bague hérissée procure une douce sensation apaisante à chaque torsion ou rotation.



10

RESSOURCES NUMÉRIQUES ET LIVRES



PODCASTS & RADIO

- France Culture : Soignez votre vie intérieure – Christophe André (40 épisodes, 2017).
- France Culture : Votre cerveau (77 épisodes, rubrique impact des écrans : “Doomscrolling” 2025).
- France Inter : Grand bien vous fasse : Comment le stress influence-t-il notre santé cardiaque ? (46 min, 2025).
- Ligue cardiologique belge – Prendre soin de votre cœur (lien Spotify).



APPLICATIONS

- RespiRelax+
- Petit Bambou
- Melodia (musicothérapie)



VIDÉOS

- Fou rire dans le métro – YouTube
- Cohérence cardiaque – exercice 5 min (YouTube)
- Boule au ventre : Comment se débarrasser du stress au travail ? – Dr Good
- Comment maîtriser son stress ? – Sonia Lupien
- Mythes et réalité sur l’anxiété – Sonia Lupien
- La différence entre le stress au travail et le stress du travail – Sonia Lupien
- Par amour du stress – Sonia Lupien



FILMS

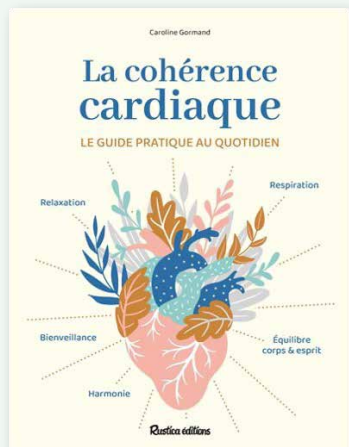
- L’âme (2023) – Valérie Seguin (1h10, YouTube)



LIVRES

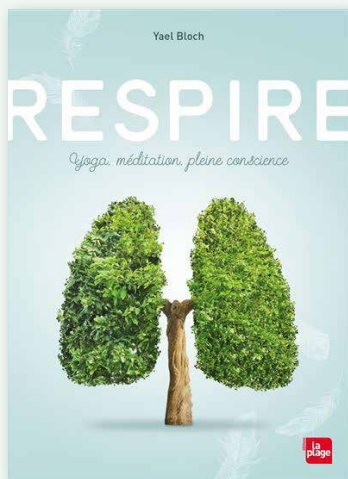
La cohérence cardiaque

Caroline Gormand



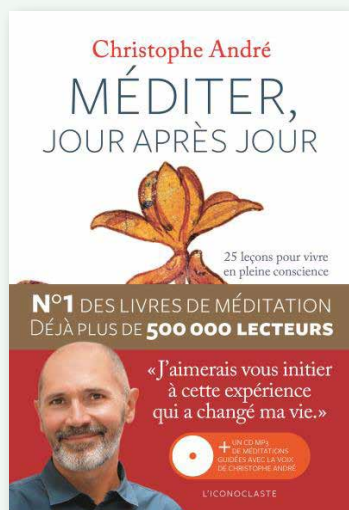
Respire

Yael Bloch



Méditer jour après jour

Christophe André



Je pense trop mieux

Christel Petitcollin



COMMENT JE ME SENS MAINTENANT ?

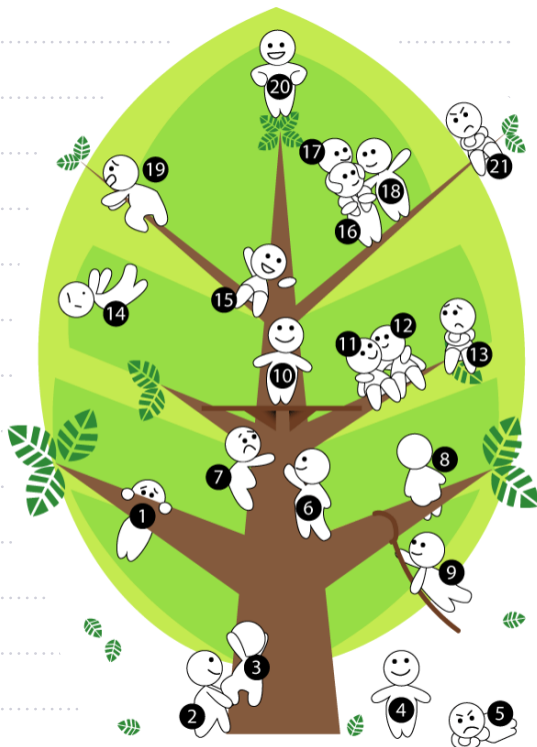
Ce qui m'a fait du bien cette semaine :

Une musique qui m'apaise :

Une phrase que j'aime me répéter :

Une personne avec qui je peux parler :

Mon astuce préférée contre le stress :



4

BIBLIOGRAPHIE



BIBLIOGRAPHIE



LIVRES

- Le stress, je gère –
Les cahiers Dr Good
- Mon cahier anti stress –
Sylvia André



SITES ET ORGANISATIONS

- Ligue cardio française
- Ligue cardio belge
- Centre d'études sur le stress humain (CESH)



ARTICLES / BROCHURES

- Cœur et artères, Journal de la Ligue cardiologique belge, été 2025 – «Stress et cœur, un duo à surveiller de près»
- Le stress, trop c'est trop ! – Solidaris



EXPERTS / RÉSEAUX

- Sonia Lupien, chercheuse en neurosciences et spécialiste du stress
- Claire Mounier, cardiologue (LinkedIn)

COLOPHON

Auteurs

Aubouy Geneviève, Déguillaume Céline, Engrand Lucie,
Nihoul Marie

Remerciements

Merci à tous les participants des tables rondes de la maison médicale de Gesves, sans qui ce livret n'aurait pu voir le jour. Béatrice, Catheline, Cathy, Dominique, Hervé, Mariangela, Paulette, Thibault, Virginie.

Éditeur responsable

G. Aubouy - CEP asbl - Rue de Fernelmont 40, 5020 Champion
D/2026/15.658/01

Mise en page

Nathalie da Costa Maya, CDCS asbl

Impression

P'tit Print Digital

Pour citer ce document

Stress : je prends soin de mon cœur, Centre d'Éducation du Patient & Maison Médicale de Gesves, 2026.

Nous contacter



Centre d'Éducation du Patient :

- centre@educationdupatient.be
- <https://www.educationdupatient.be/>
- www.facebook.com/centreeducationdupatient



Maison Médicale de Gesves :

- info@mmgesves.be
- <https://mmgesves.be/>
- www.facebook.com/MMGesves

Le stress fait partie de la vie.
Il n'est pas toujours bon ni toujours mauvais.
C'est une réaction naturelle du corps.

Ce qui compte, c'est la manière dont vous vivez le stress
et comment vous y réagissez. Chacun est différent.
Votre histoire, vos expériences et votre santé influencent
la façon dont vous gérez le stress.

Quand le stress prend trop de place, empêche de penser
clairement ou de profiter du quotidien, c'est le moment
de faire une pause, de réfléchir et d'agir. Prenez du recul et
choisissez des actions qui vous ressemblent. C'est pour cela
que ce livret propose plusieurs pistes :
à vous de voir ce qui vous aide.

Pour garder un cœur en bonne santé, d'autres habitudes de
vie sont importantes aussi, comme le sommeil, l'alimentation
et l'activité physique seront abordés prochainement.

Ce travail s'inscrit dans une démarche de promotion de la
santé menée par le Centre d'Éducation du Patient et
la Maison Médicale de Gesves, avec le soutien
de la Wallonie.

