



# Douleur Canada

Notre réseau d'action canadien

## LE STRESS ET LE CORPS

Le stress est la réaction de votre cerveau et de votre corps face à une menace qui pèse sur quelque chose qui vous tient à cœur. Si vous comprenez que le stress est une réaction naturelle et qu'il n'est pas toujours synonyme de danger, vous pourrez mieux le gérer.

Si nous apprenons à remarquer les choses qui vous stressent, nous pouvons prêter attention à la façon dont notre corps et notre esprit y réagissent. Nous pouvons ainsi trouver des stratégies pour mieux gérer les circonstances difficiles.

Recadrer nos pensées d'une manière neutre ou positive peut :

- Améliorer la concentration, la motivation et la prise en charge de soi
- Réduire la douleur et les autres effets négatifs du stress sur la santé

## COMMENT CHANGER VOTRE RÉPONSE AU STRESS : HUIT CONSEILS POUR QUE LE STRESS VOUS PROFITE!

### 1. Nommez les facteurs de stress

- Nommer ce qui vous stresse peut vous aider à trouver des solutions, à chercher d'autres issues et à prendre le contrôle de la situation.

### 2. Apprenez à utiliser le stress à bon escient

- Le stress peut être accablant et prendre le dessus sur votre corps et votre esprit. Si le stress est perçu de manière négative, nous risquons de réagir de manière négative.

- La prochaine fois que vous vous sentirez stressé(e) ou anxieux/se, essayez de reconnaître et de saisir ce sentiment au lieu de le repousser.

### **3. Ce qui compte, c'est ce que vous faites, pas la situation elle-même**

- Vous ne pouvez peut-être pas contrôler la vie, mais vous pouvez contrôler la façon dont vous réagissez.
- Si vous abordez les situations stressantes avec un esprit ouvert et que vous vous concentrez sur la résolution des problèmes, le stress initial peut se transformer en une source de motivation importante.

### **4. Faites de l'exercice pour lutter contre les réactions négatives au stress**

- L'exercice peut augmenter les substances chimiques positives qui créent un sentiment de bien-être et réduire les hormones de stress.

### **5. Instaurez un sommeil réparateur**

### **6. Mangez équilibré**

- Même s'il peut parfois être agréable de manger des aliments malsains (comme les aliments riches en sucre ou en sel), essayez de manger en pleine conscience et de choisir des options saines.

### **7. Tenez un journal sur le stress**

- Mettre vos soucis par écrit vous aide à réfléchir, à envisager des solutions et vous donne une nouvelle perspective.
- Si vous voulez devancer votre stress, vous pouvez même commencer la journée avec une liste de choses dont vous pensez devoir vous occuper.

## 8. Cultivez votre spiritualité

- Pour bon nombre de personnes, la spiritualité et la religion peuvent se révéler un excellent moyen de soulager le stress. Il peut s'agir d'une promenade dans la nature ou de la participation à un rassemblement religieux.

### RESSOURCES (en anglais seulement)

- [Live Plan Be Articles : Stress awareness and pain](#)
- [Breathing exercises for relaxation](#)
- [Embracing stress is more important than reducing stress](#)
- [How rethinking stress could rewire your response to it](#)
- [Mindfulness-based stress reduction as a strategy in reducing pain](#)
- [Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response](#)
- [Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality](#)
- [Spirituality and stress relief](#)
- [Understanding the window of tolerance](#)

### RESSOURCES : EN PUNJABI

- Vidéo sur YouTube : stress <https://www.youtube.com/watch?v=bEpJ-8Slk8s>
- Vidéo sur YouTube : santé mentale et suivi psychologique :  
<https://www.youtube.com/watch?v=fZ13BmV31q8&t=15s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=GeNW4Pgkq2Y&t=45s>
- Services de santé de la communauté punjabe : <https://pchs4u.com/optimized/index.html>
- Services de soutien : Fournit des services en punjabi concernant de nombreux aspects différents, tels que la santé mentale, le soutien aux familles, les dépendances et le soutien aux personnes âgées. Tél. : (905) 677-0889

- Ligne d'aide pour les familles sikhes : Composez le 1 800 551-9128 pour bénéficier du soutien de bénévoles en punjabi. Il vous suffit de laisser un message vocal et ils vous rappelleront dans les 24 heures.
- Services familiaux de Moving Forward : Propose un suivi psychologique par téléphone en punjabi : 877 485-5025
- Deltassist : Offre des groupes de soutien et du suivi psychologique en punjabi par téléphone : 604 594-3455
- Liste de conseillers en punjabi : <https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64>

## RESSOURCES : EN LANGUE CHINOISE

- Services externes en santé mentales de Richmond : [http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res\\_id=665](http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=665)
- 中僑心理輔導服務 S.U.C.C.E.S.S. Services de conseils : <https://successbc.ca/news/s-u-c-c-e-s-s-extends-free-affordable-community-counselling-services/>
- Ligne d'écoute en langue chinoise 中僑互助會心理熱線 S.U.C.C.E.S.S. <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines>
- 由教練帶領的學習 Coaching BounceBack : <https://bouncebackbc.ca/bounceback-coaching/>
- 粵語「打開心窗」關懷互助小組 Groupe de partage et d'entraide « Cœur à cœur » en cantonais : <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/programs-services/chinese-mental-health-promotion/>
- 開創會所中文愛心小組活動 Groupe de soutien aux familles chinoises « Pathways Richmond » : <https://pathwaysclubhouse.com/what-we-do/chinese-support/>

## RESSOURCES : EN LANGUE ARABE

- [Renseignements et ressources sur la santé mentale en arabe - MMHRC \(multiculturalmentalhealth.ca\)](http://multiculturalmentalhealth.ca)
- [EENet | Ressources de santé mentale en langue arabe pour les nouveaux arrivants \(camh.ca\)](http://camh.ca)
- [عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن \(ajel.sa\)](http://ajel.sa)

- [الآلم المزمن : أسباب، وأعراض، وعلاج \(webteb.com\)](http://webteb.com)
- [الآلم المزمن: قرارات العلاج - Mayo Clinic \(مايو كلينك\)](http://www.mayoclinic.com)

Canada

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.