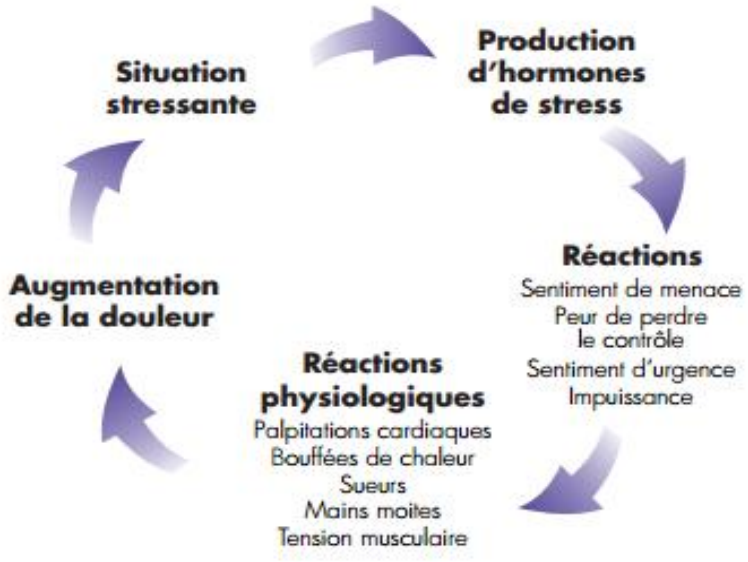
ISO-info
Avril 2014

LE STRESS ET LA DOULEUR

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

La vie de tous les jours présente son lot d'évènements potentiellement stressant. Par exemple, un rendez-vous inattendu avec un superviseur pourrait vous occasionner des bouffées de chaleur, des sueurs ou un sentiment d'urgence. Le stress est omniprésent dans la vie de tous. En fait, le stress est une réponse de l'organisme qui oblige l'être humain à s'adapter à la situation ou à s'y ajuster. Le stress est sain dans la mesure où il nous permet de rester actif et alerte.

Chaque individu réagit différemment au stress. Si nous reprenons l'exemple du rendez-vous inattendu, un employé pourrait être à l'aise avec l'idée de la rencontre avec son superviseur, car il considère avoir bien accompli son travail au cours des dernières semaines. Alors qu'un autre employé pourrait anticiper cette rencontre, car il est conscient qu'il a réalisé plusieurs erreurs au cours des semaines précédentes et que son emploi est peut-être en jeu. C'est en fait le portrait que nous faisons de la situation qui déterminera la façon dont nous y réagirons.



L'équipe interdisciplinaire de ISO-Santé peut vous aider à la prévention et la réadaptation dans votre milieu de travail!

SAVIEZ-VOUS QUE LE STRESS PEUT AVOIR UN IMPACT SUR LA DOULEUR ?

IMPACT SUR LA DOULEUR

Dans un premier temps, le stress peut occasionner de la douleur en créant des tensions musculaires comme mentionné plus tôt. Mais la douleur en soi peut être aussi être une source de stress. Par exemple dans le cas d'une chronicisation de la douleur, la peur que celle-ci ne parte jamais et ait des répercussions sur notre carrière ou l'ensemble de notre vie peut occasionner un stress négatif chez l'individu qui en souffre.

CE MOIS-CI…

Stress et douleur ? p.1

Surmonter le stress p.2

Santé & Mieux-être au travail p.3

SURMONTER LE STRESS

1. **Utiliser son énergie autrement** : Lorsque nous vivons du stress, notre corps génère une grande quantité d'énergie pour être en mesure de faire face à la situation. Une façon d'être capable de gérer ce stress est de dépenser l'énergie qui a été mobilisée. De cette façon, la production d'hormones de stress sera diminuée tout comme les tensions musculaires.

2. **La respiration pour diminuer le stress** : La respiration dite profonde qui est en fait la respiration abdominale permet de diminuer les tensions autant psychologiques que physiques qui sont générées par le stress. Ce qui nous permet, par la suite, d'avoir une vue d'ensemble sur la situation.

3. **Rester actif :** L'exercice physique dans toutes ses formes permet d'évacuer toute l'énergie qui a été accumulée dans l'optique de faire face à l'évènement stressant.



4. **Reprendre le dessus :** Pour être en mesure de reprendre le contrôle sur la situation, il est important de prendre un temps de réflexion et de se questionner sur les évènements. Est-ce que je pourrais voir les choses autrement? Quelles sont les pires conséquences de cette situation? Une fois l'analyse de la situation faite, il faut passer à l'action et mettre en place un plan nous permettant de gérer cette situation, mais également les autres situations semblables qui pourraient survenir.



LIMITER LE STRESS

Pour diminuer les effets du stress au quotidien ou pour en prévenir les répercussions à long terme, il est primordial de maintenir une bonne hygiène de vie. Pour ce faire, il faut tenter de maintenir une saine alimentation, de faire de l'exercice physique, de diminuer sa consommation de caféine et d'alcool et d'éviter le tabac. Il est bien sûr important de maintenir un bon équilibre de vie, ce qui signifie que le temps que vous consacrez à vos loisirs, à votre travail, à votre famille ou à votre sommeil soit équilibré et satisfaisant pour vous.



CONCLUSION

En résumé, le stress est omniprésent dans notre vie. Il peut être positif et négatif tout dépendant la façon dont nous envisageons la situation. Il peut être néfaste dans certaines situations et une analyse de celles-ci est alors nécessaire pour pouvoir surmonter la problématique. Plusieurs solutions s'offrent à vous pour gérer le stress dans votre quotidien et pour le prévenir. Alors, ne baissez pas les bras en situation stressante, mais prenez plutôt le temps de respirer et d'analyser la situation.

N'hésitez pas à contacter les professionnels ISO-SANTÉ pour obtenir de l'information et du support auprès de notre équipe.

Référence :
ACCORD, Regroupement des forces pour gérer la douleur chronique. Site téléaccessible à l'adresse http://www.programmeaccord.org/. Consulté le 3 avril 2014.
Rédigé par Marie-Christine Loisel, stagiaire en ergothérapie sous supervision de l'équipe interdisciplinaire de ISO-Santé.

PROMOTION AVRIL 2014*

CALENDRIER ANNUEL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

DÉVELOPPEZ UN CALENDRIER ANNUEL D'ACTIVITÉS EN SANTÉ MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL. CONTACTEZ-NOUS POUR UNE CONSULTATION SANS FRAIS.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 mai 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678