



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Comment gérer le stress

« Je préfère demeurer dans une petite ville comme St. Catharines. En effet, lorsque j'ai tenté de vivre à Toronto, j'ai trouvé l'environnement trop stressant et je savais qu'en y restant j'aurais pu tomber malade ou faire une dépression. Il y avait trop de monde, trop d'immigrants qui avaient des problèmes. Il faut être fort pour vivre dans une grande ville. St. Catharines, c'est bien mieux pour moi ; c'est plus facile de s'y faire des amis qu'à Toronto. »

Vlad, originaire de Roumanie

Le stress, c'est la tension physique, mentale ou émotionnelle que nous ressentons lorsque la vie prend la plupart de notre énergie. Il fait partie de notre quotidien et nous y sommes tous exposés. S'adapter à un nouveau pays et refaire sa vie peut être très stressant. Entreprendre des tâches difficiles telles que chercher du travail ou apprendre l'anglais engendre du stress mais le stress peut aussi résulter d'activités qui devraient être agréables, comme rencontrer des gens ou se faire de nouveaux amis.

Personne ne peut échapper au stress. En revanche, vous pouvez apprendre à le gérer pour mieux profiter de la vie et diminuer le risque de tomber malade, physiquement ou mentalement. Vous pouvez peut-être continuer à avoir des activités que vous aviez avant, dans votre pays d'origine, et que vous aimiez. Mais vous devez peut-être trouver de nouveaux moyens de réduire votre stress.

Quelques conseils pour maîtriser le stress

1. Soyez flexible – Sachez reconnaître ce que vous êtes en mesure de changer. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.
2. Riez autant que vous pouvez – le rire permet de relâcher la tension. Plaisantez, regardez des émissions drôles à la télévision ou des comédies, ou lisez des bandes dessinées.
3. Respirez lentement – Tous les jours, prenez quelques minutes pour vous relaxer et reprendre votre souffle. Vous pourrez ainsi détendre votre corps et calmer votre esprit.
4. Personne n'est parfait – Soyez tolérant envers vous-même ; n'ayez pas peur de faire quelques erreurs et d'en tirer des leçons.
5. N'affrontez pas tous vos problèmes en même temps – Prenez-les un par un ; vous trouverez plus facilement des solutions.
6. Parlez à quelqu'un – Discutez de vos difficultés avec un collègue, un ami ou un conseiller; ils vivent peut-être la même situation que vous et pourraient vous conseiller. Vos problèmes vous paraîtront plus faciles à gérer.
7. Acceptez de ressentir de la tristesse – Un changement, même s'il a amélioré votre vie, peut susciter en vous un sentiment de perte par rapport au passé. Prenez le temps de faire votre deuil et de vous adapter à votre nouvelle situation. Faire son deuil permet également de relâcher la tension.
8. Apprenez à refuser lorsqu'on vous demande d'en faire plus – Au début, ce sera peut-être dur, mais soyez réaliste : vous ne pouvez pas tout faire !
9. Prenez l'air, faites de l'exercice – vous vous sentirez mieux physiquement et mentalement.
10. Amusez-vous plus souvent, en compagnie d'un ami, d'un enfant ou d'un animal familier – S'amuser est un bon moyen de réduire la tension musculaire.

11. Lisez une revue que vous aimez – vous pourriez oublier vos problèmes pendant quelques heures.
12. Faites de la méditation ou du yoga – vous détendrez vos muscles en douceur et vous apaiserez votre esprit.

Ne souffrez pas dans la solitude, vous pouvez obtenir de l'aide.

Pour obtenir de l'aide ou plus d'information :

Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale
1 800 463-6273
À Toronto – 416 595-6111

Le bureau de santé de votre quartier – Consultez les pages bleues de l'annuaire téléphonique ou composez le 411.

Votre centre d'information communautaire – Consultez les pages bleues de l'annuaire téléphonique ou composez le 411.

Le service d'établissement de votre localité

www.etablissement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211toronto.ca

Adapté de :

Seul-e au Canada, ou vingt et une façons d'améliorer son sort
Guide individuel pour les personnes qui arrivent seules
© 2001 Centre de toxicomanie et de santé mentale