

# TOUT CE QUI CONCERNE LE STRESS ET LES REACTIONS AU STRESS

## INTRODUCTION

Les circonstances dans lesquelles vous vivez influencent votre santé physique et mentale. Lorsque ces circonstances changent, votre état aussi bien physique que mental changent aussi. S'il fait chaud, par exemple, vous allez commencer à transpirer. Quand vous avez peur, ou quand quelqu'un vous fait peur, votre coeur battra plus vite.

De mauvaises expériences et des conditions de vie désagréables peuvent perturber votre état aussi bien mental que physique. Si cela vous arrive, vous souffrez (probablement) du **STRESS**.

## QUELLES SONT LES CAUSES DU **STRESS**?

Lorsque tout va bien dans la vie, vous vous sentez heureux et détendu. Si vous avez des problèmes ou si vous avez peur que les choses aillent mal, vous pouvez manifester des comportements différents. Ceux-ci peuvent être causés par:

### La perte

- \* Etre forcé de quitter votre domicile et de laisser vos biens derrière vous.
- \* Etre forcé de quitter votre famille et les gens que vous aimez.
- \* La perte de membres de votre famille ou d'amis parce qu'ils ont été arrêtés ou tués.

### La Violence

- \* Etre menacé, blessé ou torturé
- \* Etre menacé ou abusé sexuellement
- \* Voir d'autres personnes maltraités, surtout des membres de votre famille ou des amis
- \* Voir d'autres personnes tuées, surtout des membres de votre famille ou des amis

### L'insécurité:

- \* Faire un voyage dans des circonstances dangereuses.
- \* Avoir peur de ne pas pouvoir rester dans votre pays d'accueil.
- \* Se faire du soucis à cause de l'argent ou du logement.
- \* Ne pas savoir ce que vous réserve le futur.

### L'impuissance:

- \* Etre obligé de rester dans un lieu où vous ne vous sentez pas chez vous.
- \* Ne pas pouvoir changer vos conditions de vie.
- \* Etre forcé de faire des choses que vous ne voulez pas faire.

## QUELS SONT LES SIGNES DU **STRESS** ?

Les gens souffrant du **stress** peuvent manifester les symptômes suivants:

### Les effets du stress sur le mental

- \* Tristesse, larmes, désespoir
- \* La honte
- \* Les soucis/l'inquiétude
- \* Se fâcher facilement
- \* Etre nerveux et instable
- \* Problèmes de concentration
- \* Manque d'intérêt dans la vie
- \* Penser sans arrêt à ce qui vous est arrivé
- \* Revivre une mauvaise expérience comme si elle était toujours en train de se dérouler

### Les effets du stress sur votre corps:

- \* Insomnie
- \* Cauchemars
- \* Fatigue
- \* Douleurs musculaires
- \* Tensions musculaires
- \* Palpitations cardiaques
- \* Perte d'appétit
- \* Nausée/Maux de gorge
- \* Douleurs abdominaux
- \* Diarrhée
- \* Problèmes de respiration
- \* Vertige
- \* Tremblements corporels incontrôlables
- \* Changements au désir sexuel

### Les effets du stress sur votre comportement:

- \* Activité réduite, ne rien vouloir faire
- \* S'irriter facilement
- \* Hyperactivité, vouloir sans cesse faire quelque chose
- \* Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues

\* Eviter les autres, se renfermer sur soi

### **Les effets du stress sur les relations avec les autres:**

\* Perte d'intérêt envers autrui.

\* Disputes, conflits, violence conjugale.

Si vous souffrez du **stress**, vous pouvez connaître certains de ces symptômes liés aux difficultés de la vie. Vous penserez peut-être que votre comportement et vos émotions ont changé en même temps. Cependant, tout le monde ne souffre pas de tous les symptômes ci-haut. Les individus réagissent au stress de manières différentes.

### **QUE FAUT-IL FAIRE QUAND ON SOUFFRE DU STRESS?**

Si vous vous sentez mal et que vous souffrez d'un des symptômes mentionnés dans cette brochure:

- Peut-être est-ce à cause de ce que vous avez subi auparavant ou de ce que vous êtes en train de subir.
- Ce que vous ressentez maintenant est normal et est dû à la situation anormale que vous êtes en train de vivre. Dans la plupart des cas, ces sentiments diminueront avec le temps; cela ne signifie pas que vous êtes en train de devenir "fou/folle".
- Si vous êtes occupés, vous allez vous rendre compte que les effets du stress vous dérangeront moins. Par conséquent être

actif est une bonne façon de se sentir mieux

- Il est utile de connaître tous les services capables de vous aider à résoudre vos problèmes quotidiens. Les gens de votre communauté peuvent vous renseigner .
- Votre communauté organise peut-être des activités. Dans ce cas, elle pourrait vous renseigner sur les diverses formations ou études, et vous donner des conseils sur votre problème spécifique.
- Si vous trouvez que ces effets du stress sont très forts et qu'ils durent depuis plusieurs mois, il est conseillé de chercher de l'aide.
- Si vous connaissez quelqu'un qui souffre du stress, vous pouvez lui venir en aide. Expliquez-lui ce que vous savez sur le stress et quels effets il peut avoir sur son état physique et mental.
- Vous pouvez aider ceux qui souffrent du stress en leur expliquant ce que vous avez entrepris pour résoudre ce problème.

Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour résoudre certaines difficultés mentionnées dans cette brochure, demandez à votre communauté ou groupe, ou votre médecin généraliste (GP).

FRENCH

## **LE STRESS ET LES REACTIONS AU STRESS**

### **Information aux réfugiés**

Reproduced with kind permission from the North East London Mental Health NHS Trust, and supported by Redbridge & Waltham Forest Health Authority and Leytonstone Life Government Challenge Fund. Developed by the Refugee Support Project, North East London Mental Health NHS Trust