

La volatilité des marchés boursiers, combinée à l'incertitude qui règne sur le marché de l'emploi a fait naître des inquiétudes chez bon nombre de Canadiens, parfois à un point tel que leur santé s'en trouve menacée. La crainte de perdre son emploi et d'être incapable de maintenir un certain niveau de vie a des conséquences dévastatrices sur la vie personnelle de nombreux Canadiens. Ces préoccupations grandissantes peuvent faire augmenter le niveau de stress de la population canadienne. Tina DiVito, qui dirige le Centre Info-retraite BMO et le Conseil consultatif sur la retraite de BMO Groupe financier, s'est entretenue avec le Dr Michael Baker sur ce qui pouvait aider les gens à comprendre et à gérer le stress. Le Dr Michael Baker est professeur de médecine à l'Université de Toronto et membre du Conseil consultatif sur la retraite BMO. Le stress se définit comme étant une tension sur le plan mental ou émotif ou une oppression caractérisée par des sentiments anormaux d'anxiété et de crainte. Le Dr Baker considère le stress comme une réaction humaine à des facteurs extérieurs qui affectent mentalement ou physiquement une personne. Bien que le stress puisse être un signe avant-coureur de problèmes de santé susceptibles de causer des dommages permanents, on le considère de prime abord comme un effet secondaire défavorable à la vie en société de nos jours.

BMO : Quels sont les principaux signes et symptômes du stress? Comment savoir si on se sent stressé?

Dr Baker : Les personnes qui ressentent beaucoup de stress en sont habituellement bien conscientes, mais ce n'est pas toujours le cas. En effet, les personnes qui savent reconnaître leurs émotions peuvent dire qu'elles se sentent stressées, anxieuses et inquiètes, mais beaucoup d'autres consultent leur médecin parce qu'elles présentent des symptômes somatiques ou physiques qu'elles n'associent pas nécessairement au stress alors que c'est effectivement le cas. Les maux d'estomac ou les troubles intestinaux sont fréquemment causés par le stress, c'est pourquoi il est possible qu'un patient croyant souffrir d'un ulcère ou d'un autre trouble gastro-intestinal découvre qu'il s'agit en fait d'un symptôme associé au stress. Le stress peut

également occasionner d'autres types de problèmes personnels. Les inquiétudes et les sentiments de stress nuisent souvent aux relations sexuelles. Un examen physique peut révéler que les médicaments que prenaient certains patients pour contrôler leur hypertension artérielle ne produisent plus l'effet souhaité. Le stress a une incidence sur tout notre corps puisqu'il interagit avec notre santé émotionnelle et physique (p. ex., la dépression et l'insomnie peuvent être causées par l'anxiété; la perte ou le gain de poids découle d'un changement d'habitudes alimentaires; les gens ayant des personnes à leur charge peuvent fumer ou boire davantage pour essayer de surmonter ce sentiment). Le stress peut également provoquer ou aggraver d'autres malaises physiques comme l'arthrite et les maladies du cœur, auquel cas la corrélation est un peu plus difficile à établir, mais tout à fait envisageable.

BMO : Pourquoi est-ce si important de traiter le stress? Peut-il avoir des effets permanents sur notre santé?

Dr Baker : Le stress peut causer beaucoup de dommages, dont certains peuvent être permanents. Nous devons prévenir et contrôler les malaises physiques comme les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux en accordant de l'importance à des symptômes comme la hausse de tension artérielle, les maux d'estomac et l'insomnie puisqu'ils peuvent porter atteinte à notre bien-être.

Le Centre-Info-retraite BMO a été créé en 2008 pour présenter des points de vue novateurs et des stratégies financières aux personnes sur le point de prendre leur retraite ou déjà retraitées.

BMO : En quoi le stress au travail a-t-il des répercussions sur notre famille et notre vie personnelle?

Dr Baker : Le stress que les gens ressentent au travail et qui est à l'origine de tellement d'anxiété et de tensions peut provoquer des bouleversements à la maison. Le besoin d'être en perpétuelle disponibilité par l'intermédiaire d'un Blackberry ou d'un ordinateur portable est un problème courant. La personne qui vit beaucoup de stress au travail peut se sentir obligée

d'offrir une plus grande disponibilité, ce qui peut l'amener à s'isoler de sa famille et à provoquer du ressentiment. Afin de maintenir les relations avec les amis et la famille, je suggère de discuter avec les membres de la famille et de prévoir du temps à passer ensemble. Établir des moments bien précis pour régler les questions de nature professionnelle peut être une solution propice au maintien des relations. Il est difficile de maintenir ses intérêts personnels et de poursuivre ses activités à l'extérieur du travail lorsque l'on craint de perdre son emploi ou de ne pas avoir assez d'argent pour suffire à ses besoins au cours des semaines ou des mois à venir.

BMO : Comment pouvons-nous gérer notre stress et aider un proche à gérer le sien?

Dr Baker : Parler de ce qui nous préoccupe à un mentor, un membre de la famille, un ami de confiance, un membre du clergé ou un conseiller est un excellent moyen de gérer son stress. Peut-être devrez-vous quitter le contexte de votre travail pour le faire. Prendre congé est une excellente façon de gérer le stress. Vous pouvez aider les autres en leur offrant de parler de ce qui les tracasse. Demandez-leur si vous pouvez faire quelque chose pour améliorer la situation. Invitez-les à venir prendre un café ou un lunch pour discuter et aidez-les à faire la distinction entre le sentiment d'échec induit par le stress extérieur et leur rendement réel.

BMO : Nous pouvons apporter plusieurs changements à notre style de vie pour mieux gérer notre stress, mais que pouvons-nous faire d'autre si cela ne fonctionne pas?

Dr Baker : Des médicaments peuvent être indiqués dans certaines situations bien précises, à condition d'être administrés sous la supervision d'un médecin en titre. Nombre de problèmes médicaux comme les ulcères de l'estomac, l'hypertension artérielle mal contrôlée, les douleurs thoraciques, les maladies cardiaques, les troubles intestinaux ou les problèmes de peau peuvent être induits par le stress et traités à l'aide de médicaments qui sont très efficaces, même s'ils ne sont pris que de façon provisoire, en période

de stress seulement. Il est important de consulter un médecin au sujet de sa situation personnelle et d'éviter l'autodiagnostic et l'automédication.

BMO : Si quelqu'un choisit de prendre des médicaments sur recommandation de son médecin, cette solution sera-elle utilisée comme mesure temporaire ou à plus long terme?

Dr Baker : Surtout dans la conjoncture économique actuelle, je présume que la plupart des gens qui vivent des situations de stress intense cesseront tôt ou tard leur médication. Je crois qu'à l'instar de toutes les périodes de stress, celle que nous connaissons actuellement sera de courte durée et se terminera un jour. Ainsi donc, les médicaments, qu'ils ne soient pas spécifiques au traitement de l'anxiété, de la dépression et de l'insomnie ou spécifiques au traitement des ulcères, de l'hypertension artérielle, des maladies du cœur, etc. peuvent parfois être pris de façon temporaire.

BMO : Pour terminer, avez-vous quelque chose à ajouter sur la compréhension et la gestion du stress?

Dr Baker : Je dirais à toute personne qui a l'impression que le stress domine sa vie et qui se sent seule qu'il s'agit d'un mal très répandu et que nous vivons tous chaque jour un certain niveau de stress. Les contraintes sont inévitables. Il y a des moments où le niveau de stress est plus élevé, mais il existe des moyens de gérer le stress et des personnes avec qui vous pouvez discuter de ce que vous ressentez. Si vous présentez des symptômes physiques de stress, consultez un médecin. Sachez qu'il est possible de gérer le stress et d'améliorer la situation.

Le stress est simplement un fait naturel; notre vie quotidienne abonde de soucis, d'échéanciers, de frustrations et d'exigences. Trop de stress peut toutefois entraîner de graves problèmes de santé. Il est possible de gérer le stress; vous pouvez l'éviter en apprenant à en distinguer les signes et symptômes et en prenant des mesures afin d'en atténuer les effets nocifs.