



## LE STRESS : L'ACCEPTER POUR MIEUX LE CONTRÔLER MIEUX INTERVENIR AUPRÈS DES PERSONNES VIVANT DU STRESS

*Amély Couture, inf. étudiante au Baccalauréat en Sciences infirmières, 2019*

### L'INTERVENTION ÉDUCATIVE

Ce projet était destiné aux femmes fréquentant le centre-femme «La Jardilec». Le but de ce projet était d'améliorer la qualité de vie des femmes dans la gestion du stress. Ce projet consistait à aider les femmes à reconnaître le stress par les causes possibles et les manifestations cliniques qu'il peut amener à notre organisme. De plus, cette intervention permettait aussi de faire connaître aux femmes différentes stratégies pour diminuer leur niveau de stress ainsi que des conseils pour qu'elles puissent les appliquer dans leur quotidien.

### LA PROBLÉMATIQUE

Ce problème qui est parfois sous-estimé touche une partie de la population. Plusieurs données illustrent bien cette problématique qui augmente d'année en année.

- Au Québec en 2012, les deux plus importantes sources de stress quotidien sont les activités principales et les problèmes financiers (Ministère de Santé et des Services sociaux, 2018).
- En 2014 au Québec, environ un quart (26,2%) de la population ayant 15 ans et plus affirme ressentir du stress qu'il qualifie assez intense dans leur vie (Ministère de Santé et des Services sociaux, 2018).
- Deux fois plus de femmes seraient atteintes de troubles anxieux que les hommes (Institut universitaire en santé mentale, 2014).

### LES BESOINS DE LA CLIENTÈLE

Dès la planification de la mise en œuvre de l'intervention, les femmes ont nommé désirer un atelier axé sur le côté «pratico-pratique». Suite à l'intervention éducative, elles ont aimé apprendre des stratégies et des conseils concrets afin de les appliquer dans leur quotidien. De plus, les exemples concrets nommés durant la présentation les rejoignaient, ceci a fait en sorte qu'elles se sentaient plus interpellées.

Par ailleurs, plusieurs d'entre elles ont apprécié les activités qui nécessitaient leur participation. Elles ont eu la possibilité d'échanger sur leur vécu avec les autres participantes. Elles ont aussi pu apporter des nuances et des moyens qu'elles utilisaient actuellement pour gérer leur stress ce qui a été bénéfique pour tout le groupe.

### RECOMMANDATIONS DANS LA PRATIQUE INFIRMIÈRE

#### Avant l'intervention

- Avant l'atelier éducatif, l'infirmière doit s'assurer de bien vulgariser et simplifier le contenu de l'activité. Lors d'un atelier de groupe, il ne faut pas oublier que les participants n'ont pas tous le même niveau de scolarité et de compréhension. Un contenu simple et clair facilitera leur participation ainsi que leur compréhension.
- Prendre le temps de bien connaître les besoins de la clientèle cible est aussi très bénéfique. Afin de mieux connaître la clientèle, l'infirmière peut aller dans le milieu fréquenté par la clientèle pour en apprendre davantage sur leurs intérêts et leurs besoins. Par ailleurs, elle peut aussi remettre un



questionnaire à la clientèle pour en apprendre sur eux. Cette recommandation permettra à l'infirmière de mieux connaître sa clientèle et d'axer davantage son contenu afin de répondre à leurs besoins. De plus, les participants se sentiront plus interpellés durant l'intervention.

- Utiliser le courant humaniste comme cadre théorique en pédagogie permet de mettre les participants au centre du projet (Hagan, 2015). Cette approche non directive permet de soutenir la personne dans sa quête de la satisfaction de ses besoins. Cette approche permet à l'infirmière de tenir compte de leurs besoins, de leurs habiletés ainsi que de leurs intérêts.

### Durant l'intervention

- Favoriser les échanges permet à la clientèle de s'exprimer sur le stress et de créer des liens avec les autres participants. Les personnes vivant quotidiennement du stress n'osent souvent pas s'exprimer par peur du jugement des autres. Durant l'intervention, le fait que l'infirmière pose des questions aux participants et les intègre dans l'activité favorisera leur participation active.
- Donner des pauses est bénéfique pour la compréhension des participants. Les personnes vivant du stress ont souvent de la difficulté à se concentrer. Une intervention éducative de courte durée ou de longue durée en accordant plusieurs pauses permet de garder la clientèle plus concentrée et plus réceptive à l'information que nous lui donnons. Une intervention plus courte permet de maintenir leur intérêt ainsi que leur attention.

### À la fin de l'intervention

- L'infirmière peut remettre un dépliant à la clientèle. Il est tout à fait normal que les participants n'aient pas retenu toutes les informations transmises durant l'intervention. Il est alors pertinent de leur remettre un dépliant où les informations les plus importantes y sont inscrites telles que les stratégies et les bienfaits d'une bonne gestion du stress ainsi que les ressources disponibles et accessibles pour eux dans la région.
- Valider leur compréhension des éléments importants à l'aide d'un jeu est aussi une stratégie que l'infirmière peut utiliser. Un «quiz» peut être un exemple de jeu pour valider si les participants ont retenu les éléments importants de l'atelier. De plus, cela peut permettre à l'infirmière de renforcer certains points importants et de retenir l'attention des participants.

En bref, il est important de normaliser le stress chez les personnes exprimant en vivre sur une base régulière. L'infirmière doit faire comprendre à ces personnes que c'est inévitable de vivre du stress et que ce n'est pas seulement quelque chose de négatif. Elle doit aussi démontrer les bienfaits d'une bonne gestion du stress pour amener les participants à utiliser des solutions et des stratégies pouvant diminuer leur niveau de stress dans leur quotidien.

## RÉFÉRENCES

Hagan, L. (2015). *Éduquer à la santé: l'essentiel de la théorie et des méthodes*. Québec: Presses de l'Université Laval.

Institut universitaire en santé mentale. (2014). *Troubles anxieux: causes et symptômes*. Québec: Gouvernement du Québec. Repéré à <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-anxieux>

Ministère de Santé et des Services sociaux. (2018). *Statistiques de santé et de bien être selon le sexe - Tout le Québec*. Québec: Gouvernement du Québec. Repéré à <http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/besoins-non-combles-d-aide-en-sante-mentale/>