



Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

## Bulletin traitement

### Le Stress et le VIH

Numéro 2, janvier 2010.



#### Avis aux lecteurs

Le programme de ressources et de traitements de la Fondation PWA offre des ressources et de l'information pour promouvoir la prise en main et la santé chez les personnes vivant avec le VIH, toujours en avisant la consultation avec leurs prestataires de services de santé. Nous ne faisons aucune recommandation de traitement. Nous encourageons ceux qui s'intéressent à un tel traitement de consulter le plus grand nombre de ressources possibles, y compris un/des prestataire(s) de services de santé qualifié qui connaît les enjeux de la santé des personnes séropositives.

#### Permission du droit d'auteur

Ce document peut être reproduit en version intégrale pour toute instance sans but lucratif. Pour toute altération ou changement du contenu, la permission de l'auteur est requise. L'avis suivant doit être indiqué sur toute copie du bulletin "Traitement":

Ces informations sont fournies par la **Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA)**. Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter la Fondation au: 416.506.1400.

Aspect universel de la vie, il arrive à chacun de se sentir du stress à un moment ou un autre dans sa vie. Qu'il soit provoqué par un incident du quotidien, ou par des événements majeurs de la vie, le stress doit être approuvé par chacun à sa propre manière, peu en importe l'ampleur.

Cette édition du bulletin d'info-traitements présente de l'information et des conseils pour vous outiller à gérer le stress d'une manière saine et positive.

### **Les différents types de stress**

Croyez-le ou non, le stress est un phénomène bien plus compliqué que de se sentir « stressé ». Il existe une variété de types de stress, les bons et les mauvais, dont les causes sont différentes : certains se produisent à plusieurs reprises, tandis que d'autres se présentent uniquement à des moments particuliers de la vie.

**Le stress aigu** est un type de stress qui se manifeste d'une manière immédiate et intense, et qui suscite la réaction physique « de lutte ou de fuite ». L'état réactif de lutte ou de fuite comprend plusieurs aspects physiques qui ont la fonction de préparer votre corps à se battre contre une menace réelle, ou à la fuir. On remarque un ralentissement des fonctions physiques non essentielles, telles la digestion, tandis que la respiration et le rythme cardiaque accélèrent : et tout ça pour mieux circuler le sang au niveau des muscles. Ces réactions physiologiques feraient du sens dans le contexte d'une situation dangereuse où on devait soit se battre ou s'échapper. Durant les périodes de grand stress, telle la mort d'un membre de famille, lors d'une situation difficile ou même dans les moments moins graves—par exemple, après une longue journée occupée où on a essayé de gérer plusieurs choses en même temps—le corps peut réagir comme s'il était sous la menace d'un danger très présent.

**Le stress chronique** est un type de stress qui provoque des longues périodes de tension et d'anxiété, et qui peut être la cause d'une variété de symptômes physiologiques. Le stress chronique peut être le résultat d'un stress aigu prolongé; les inquiétudes financières, du travail ou des relations familiales et amoureuses peuvent aussi en être la cause, surtout lorsqu'on n'en voit pas la fin. Les effets du stress chronique, tels que les maux de tête ou la fatigue, peuvent paraître plus subtiles, mais ils vont souvent durer longtemps, même après que la situation de stress se stabilise.

**L'eustress** désigne le « bon » stress qui provient des effets physiques et psychologiques des circonstances positives, et dont les résultats sont normalement bénéfiques. On associe l'eustress à la motivation, à l'épanouissement, et à l'amélioration d'une performance quelconque. L'eustress se manifeste notamment lorsqu'on joue à un sport, lors de terminer un projet amusant, lorsqu'on surmonte un défi; on le ressent aussi sur une montagne russe ou lorsqu'on écoute un film horreur. Toute ces activités nous exigent un certain effort physique ou mental, mais ils provoquent en même temps une excitation qui peut accentuer notre motivation et notre créativité.

### **Les sources du stress**

Le stress peut avoir une variété de causes, et nous les gérons chacun différemment. Pour certaines personnes, les activités quotidiennes de la vie peuvent poser des difficultés, tandis que pour d'autres, il se manifeste uniquement lors des événements majeurs de la vie, tels que la mortalité. L'origine du stress peut être très personnelle et internalisée, provenant du perfectionnisme, du pessimisme, ou du besoin de toujours avoir les choses « sous le contrôle ». (Nous énumérons certains facteurs externes dans la section ci-dessous.) Notre capacité de tolérer le stress est déterminée par plusieurs facteurs, dont notre niveau d'optimisme et de soutien social, notre caractère, et la réactivité (voire sensibilité) de notre système nerveux.

Certaines causes externes du stress les plus courantes sont :

**Les obligations courantes**, telles que faire la cuisine, faire le ménage, ou gérer un horaire plein de rendez-vous et d'activités peuvent poser des problèmes pour certaines personnes. La multiplicité des tâches peut être difficile à gérer, surtout lorsqu'on doit s'en occuper tout seul.

**Le travail** est une cause de stress très courante. Généralement, on se dit que le niveau de stress d'un emploi a rapport seulement à si la charge de travail est grande ou non; mais le stress au travail peut avoir plusieurs causes. Un emploi qui est ennuyant ou simplement pas assez stimulant peut être une cause de stress pour certains qui s'y sentent inaccompli. Les rapports ardues avec les camarades de travail, avec les clients, ou avec la gestion peuvent créer une ambiance de stress dans le milieu du travail.

**Les finances** sont une cause de stress pour plusieurs personnes. Le coût de la vie peut être très cher, surtout dans les grandes métropoles de l'Amérique du Nord. Lorsqu'on y ajoute les coûts associés à une maladie chronique, à la perte d'un emploi, en plus des effets de la récession, il est évident comment les finances peuvent être une cause de stress pour plusieurs d'entre nous!

**La santé** est une cause de stress pour plusieurs personnes atteintes du VIH/sida. Le poids de vivre avec une maladie chronique peut être très lourd : l'horaire stricte de la prise de médicaments, avoir à gérer les symptômes, les nombreux rendez-vous, les nombreuses malaises que ça peut provoquer, et le simple fait de devoir l'assumer font en sorte que la maladie soit des fois une véritable affliction. Si en même temps que de s'occuper de notre propre santé on doit aider un de nos proches à supporter une maladie, le stress s'augmente en conséquence.

**Les transitions de la vie**, qu'elles soient pour le meilleur ou pour le pire, peuvent provoquer du stress. Commencer un nouvel emploi, embarquer dans une nouvelle relation—ou en terminer une—le mariage ou le déménagement sont quelques exemples de transitions de la vie. Bien que certains de ces événements peuvent être positifs dans le fond, l'anticipation et la planification provoquent souvent du stress; heureusement, ils peuvent aussi être la cause de l'eustress, si on se concentre sur les résultats bénéfiques possibles.

**Les rapports affectifs et amoureux** peuvent être difficiles même lorsque tout va bien. Les problèmes qui surviennent dans les relations amicales, familiales, ou amoureuses peuvent avoir un impact très stressant sur les autres aspects de nos vies. Ceux-ci peuvent également produire l'eustress, puisqu'ils créent des occasions de vives émotions ou d'anticipation.

**L'épreuve de la perte** est une expérience que chacun doit vivre à un moment donné de sa vie. Même dans les cas où on peut l'anticiper, l'épreuve de la perte peut provoquer des périodes de stress aigu. Elle peut prendre plusieurs formes, dont le deuil de la mort, ou ceux de la fin d'une relation amoureuse, de la cessation d'un emploi, ou d'une rupture amicale. Dans toutes ces situations, il est normal de vivre des périodes de stress aigu; sans résolution, celles-ci risquent de devenir des cas de stress chronique, d'anxiété, ou de dépression.

### **Les symptômes du stress**

Le stress se manifeste de plusieurs façons, dont certaines sont moins évidentes que d'autres. Il a une grande capacité d'affecter notre corps, nos émotions, et notre comportement.

Les maux de tête, les tensions et les douleurs au niveau du dos et des épaules, les dérangements de l'estomac, les palpitations cardiaques, et les dérangements du sommeil ne sont que quelques exemples des effets physiques provoqués par le stress. Le stress chronique est aussi connu comme une cause de l'hypertension, des maladies du cœur, et de l'affaiblissement du système immunitaire; ce dernier représente un défi particulier pour les personnes atteintes du VIH/sida dont les systèmes immunitaires sont déjà compromis.

L'impact du stress sur vos émotions et vos comportements ne sera pas nécessairement aussi apparent que les symptômes physiques initiaux. Certaines personnes vont se sentir irritables, anxieuses, agitées, déconcentrées, et étourdies lorsqu'elles sont sous le stress. Le stress peut diminuer ou augmenter l'appétit, inciter l'abus de drogues ou d'alcool, et augmenter la consommation du tabac; il est aussi reconnu comme cause courante de conflits dans les relations, et peut rendre certaines personnes plus renfermées. Il est facile de voir comment on peut ignorer que le stress soit la cause d'une ou plusieurs de ces symptômes, puisque ces mêmes changements émotionnels et comportementaux peuvent facilement avoir des causes autres que le stress.

## **Le stress et le VIH**

Étant donné son effet immunodépresseur, le stress est d'une importance particulière pour les personnes atteintes du VIH/sida. Certaines études montrent que le stress chronique, de même que les traumatismes et la dépression, peuvent tous contribuer à augmenter la charge virale et diminuer le taux des CD4, ce qui risque d'accélérer le développement du VIH.

Le stress est une réalité pour les personnes séropositives. Les nombreux rendez-vous, les traitements pharmaceutiques, et les effets secondaires comportent chacun un stress associé à vivre avec une maladie chronique. Les personnes séropositives font souvent face à la stigmatisation et à la discrimination, qui s'ajoutent à l'impact du stress « habituel » de la vie. Vu ses effets sur la propagation du virus dans le corps et du développement de la maladie, il est extrêmement important que les personnes séropositives se trouvent des moyens d'appivoiser les symptômes et gérer les causes du stress.

## **Le stress et la nutrition**

Même s'ils n'ont pas l'air d'avoir grand chose en commun, le stress et la nutrition sont très étroitement reliés. Le stress peut nous mener à faire des mauvais choix alimentaires, qui, en revanche, risquent d'aggraver notre stress!

**La caféine.** Lorsqu'on travaille trop et on est stressé, on a tendance à augmenter notre consommation de caféine pour essayer de se procurer un petit coup d'énergie. Un surplus de caféine peut amplifier notre niveau de stress puisqu'il augmente le rythme cardiaque et peut nous faire sentir comme si on était au bout des nerfs. La surconsommation de caféine est aussi connue pour déranger le sommeil, ce qui peut nous rendre fatigué et par conséquent, nous empêcher de bien gérer le stress.

**Sauter les repas.** Lorsqu'on est très pressé, on oublie parfois d'arrêter pour manger en route. Il vous est déjà arrivé d'être si occupé que rendu l'après-midi vous mourez de faim parce que vous avez manqué le déjeuner? On est beaucoup plus porté à faire des mauvais choix alimentaires dans une telle situation. Pour mieux gérer le stress, assurez-vous de bien manger régulièrement!

**Les mauvais choix alimentaires.** Il vous est déjà arrivé d'avoir un besoin maladif d'aliments excessivement gras, sucrés, ou salés lorsque vous vous sentez stressé? Ceci est une réponse, en grande partie, à l'augmentation dans votre corps du niveau de cortisol, hormone secrétée en réaction au stress pour aider dans le métabolisme. Plusieurs personnes mangent lorsqu'ils ressentent trop d'émotion, alors ils mangent sous le stress. Si c'est le temps qui nous manque, on est plus porté à choisir la bouffe de type « fast food », ou de manger des repas congelés, dont les deux sont généralement d'une haute teneur en matières grasses et en sodium, et sans valeur nutritionnelle. Sauter les repas et faire des mauvais choix alimentaires sont tous les deux responsables des fluctuations du glucose sanguin, ce qui risque de provoquer les changements d'humeur, l'étourdissement, la fatigue, et les difficultés de concentration. En général, on est moins capable de gérer le stress si on ne se nourrit pas bien.

## *Les conseils pour gérer le stress*

**Identifiez la cause du stress :** c'est à partir de là que vous apprendrez comment mieux le gérer. Que les origines du stress soient externes ou internes, il est essentiel de les signaler pour pouvoir les éliminer; si on ne peut pas les éliminer, on peut au moins développer des méthodes pour mieux supporter et gérer ses effets. La tâche d'identifier l'origine du stress peut souvent être difficile et compliquée au départ. Par exemple, si le fait d'avoir trop de travail nous stresse, il est important de savoir si la cause est bien une trop grande charge de travail et non pas la procrastination. Une méthode pour mieux connaître la cause du stress c'est de tenir un journal des moments qu'on le ressent, de noter qu'est-ce qui nous préoccupait à ces temps-là, et quelles en étaient les possibles causes. Ceci peut vous aider à comprendre quels caractéristiques ou situations influencent vos réactions.

**Apprendre à dire non.** Le mot non est un des outils les plus importants dans la prévention du stress. Apprendre à dire non peut s'avérer une tâche difficile, surtout lorsqu'on doit le dire en réponse à une demande qu'un ami ou l'être aimé nous fait; mais il faut reconnaître quand on « n'en peut plus » et apprendre à éviter un surplus de responsabilités qui nous ajouterait simplement trop de stress.

**La gestion du temps** s'avère importante lorsque vous ressentez que vous avez l'horaire trop chargé. Prendre du temps pour planifier votre journée—et même votre semaine—peut vous aider à vous sentir mieux organisé et vous donner l'impression d'avoir plus de contrôle sur votre vie.

**Apprendre à accepter les choses que vous ne pouvez changer** est centralement important dans la gestion du stress. Il y a de nombreux éléments de la vie qui sont hors de notre contrôle, tels que les comportements des autres. Si vous vous trouvez devant un blocage ou dans une situation sur laquelle vous avez peu de contrôle, essayez d'en tirer une leçon et d'y faire face de façon positive.

**Prenez des pauses et octroyez-vous le droit d'avoir du fun et vous détendre chaque jour.** Trouver l'équilibre est une partie intégrante dans la gestion du stress. Prenez quelques moments chaque jour pour vous détendre et prendre une pause de vos préoccupations, même s'il n'est que pour 10 minutes à la fois. Faites des activités qui vous font plaisir, comme la lecture, marcher, écouter un film, écrire dans votre journal, prendre un bain, dessiner ou écouter de la musique, n'importe quoi qui vous fait plaisir, fait-le aujourd'hui!

**Adopter un style de vie sain.** Bien prendre soin de votre santé physique vous permet de mieux supporter le stress. Simplement dit, lorsqu'on se sent mieux, on réagit mieux. Avoir un style de vie sain comprend plusieurs éléments : bien s'alimenter, bien dormir, et faire de l'activité physique régulière y font tous partie. Si vous avez besoin de plus de conseils à ce sujet, n'hésitez pas de demander de l'aide à quelqu'un, soit à votre praticien de santé ou à votre médecin.

## Remerciements

Ce bulletin d'info-traitements a été écrit et mis en page par Jennifer Grochocinski, ND, Coordinatrice des ressources traitements à la Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA).

La Fondation PWA aimerait remercier Melissa Egan et le Réseau canadien d'échange info-traitements (CATIE) pour la révision très appréciée qui assure sa précision et son exactitude, à Jordan Arseneault pour la traduction.

PWA remercie également les entreprises Abbot Virology, Bristol-Myers Squibb, Gilead, ViiV Healthcare en partenariat avec Shire Canada, Merck Frosst, et Tibotec pour leur soutien des bulletins info-traitement et du programme d'ateliers "Lounge and Learn" de la Fondation PWA.



### **Toronto People With AIDS Foundation**

200 Gerrard Street East, 2nd Floor

Toronto, Ontario M5A 2E6

Telephone: 416.506.8606

Fax: 416.506.1404

General Inquiries: [info@pwatoronto.org](mailto:info@pwatoronto.org)

Charitable Registration # 13111 3151 RR0001

### Mission

La Fondation Toronto People With AIDS a pour but de promouvoir la santé et le bien-être de toutes les personnes atteintes du VIH/sida en leur fournissant des services de soutien accessibles, directs, et pratiques