

Toutes les maladies chroniques génèrent du stress, et de nombreuses situations stressantes sont couramment associées à la SP. Parmi les facteurs générateurs de stress en cas de SP, mentionnons les suivants :

- l'**incertitude** quant au diagnostic (avant l'établissement d'un diagnostic certain de SP);
- l'**imprévisibilité** de l'évolution de la maladie;
- les **symptômes invisibles** (fatigue, dépression, douleur);
- les **symptômes visibles**, en particulier ceux dont l'apparition est récente;
- la nécessité de **s'adapter continuellement** aux nouveaux symptômes et à l'altération des capacités;
- les **difficultés financières** et les préoccupations relatives à l'emploi;
- l'apparition – ou la possibilité – de **troubles cognitifs**;
- la **perte de la maîtrise de certaines fonctions** (comme la fonction vésicale ou la mobilité);
- la **prise de décisions** au sujet des médicaments et des autres exigences liées au traitement.

Le stress augmente-t-il le risque de poussées?

Le lien entre le stress et le déclenchement des poussées de SP est possible, mais la recherche n'a pas encore fourni de preuves concluantes. D'autres études sont nécessaires pour valider cette hypothèse.

Le stress peut-il contribuer à l'aggravation des symptômes?

En période de stress, le simple fait de réfléchir, de chercher des solutions et d'accomplir ses activités quotidiennes demande plus d'énergie que d'ordinaire. S'il faut composer avec une situation stressante tout en continuant de vaquer à ses occupations habituelles, les symptômes de la SP peuvent être ressentis avec plus d'acuité parce que le corps aura épuisé ses réserves d'énergie. Il est impossible d'éviter complètement le stress, et ce n'est pas souhaitable. Il est cependant possible d'apprendre à le réduire et à l'utiliser à bon escient.

Sachez reconnaître les signes de stress

Respiration qui s'accélère, muscles tendus, mains moites et froides, mâchoire serrée : ce sont autant de signes courants du stress, mais celui-ci se manifeste différemment d'une personne à l'autre. Chez celles qui ont la SP, des signes courants de stress, comme la fatigue et la tension musculaire, peuvent également être des symptômes de la maladie. Vous parviendrez plus facilement à déterminer quand le stress vous envahit si vous comprenez votre réaction au stress et apprenez à la distinguer de vos symptômes de SP. La première étape de la gestion du stress consiste à savoir ce qui le déclenche ou l'augmente.

Apprenez à apprivoiser le stress par la pensée

Le stress provient souvent de notre façon d'interpréter les événements – et de notre relation avec le monde qui nous entoure. Les sources de stress sont multiples. Certains événements anodins, couplés à un schéma de pensée négatif, peuvent générer beaucoup de stress. D'autres événements sont stressants même pour les personnes les plus optimistes ou les plus résilientes. Lorsque vous tentez de déterminer vos sources de stress, pensez aux situations présentes dans votre vie depuis si longtemps qu'elles ne semblent pas, à première vue, être des facteurs de stress. Comment pouvez-vous réinterpréter ces situations pour qu'elles génèrent moins de stress?

N'hésitez pas à parler pour atténuer le stress

Il peut être libérateur de partager ses pensées et ses sentiments. Vous gagnerez donc à vous créer un réseau de soutien composé de personnes qui sont au fait de votre quotidien avec la SP et de vos difficultés et qui vous enrichiront d'autant de points de vue différents. Envisagez également de participer au [programme de soutien entre pairs de la Société de la SP](#), ou encore de vous joindre à un groupe de soutien par les pairs ou à un forum de discussion en ligne.

Sachez exprimer votre colère

Manifester votre colère peut atténuer le stress, si vous apprenez à le faire sans jeter le blâme sur les autres. Après avoir exprimé votre colère, respirez à fond pour retrouver votre calme. De retour au calme, cherchez un moyen de composer avec la cause profonde de la situation qui vous a fait sortir de vos gonds. Libérer sa colère peut amoindrir le stress, mais n'élimine pas les facteurs stressants.

Est-ce seulement le stress?

La dépression est une affection courante généralement causée par un déséquilibre chimique. Environ la moitié des personnes atteintes de SP subissent un épisode dépressif majeur au cours de leur vie. Fait encourageant, la dépression est l'un des symptômes de la SP qui se traite le plus efficacement. Si vous ou quelqu'un de votre entourage pensez que vous souffrez de dépression, vous devez aller chercher de l'aide. Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé.

Y a-t-il un lien entre les troubles cognitifs et le stress?

Plus de la moitié des personnes atteintes de SP présentent des troubles cognitifs, comme des troubles liés à la mémoire, à la communication, à la concentration et à l'attention. Comme pour tout symptôme de SP, le type et l'ampleur des problèmes cognitifs varient grandement d'une personne à l'autre. Les troubles cognitifs sont liés directement aux plaques ou lésions de SP présentes dans le cerveau. Ils ne sont pas attribuables au stress, à l'état dépressif, aux médicaments ni à la fatigue, mais tous ces facteurs ont une certaine influence sur eux. Les changements cognitifs peuvent être source de stress. La perte d'une fonction, quelle qu'elle soit, engendre du stress, tout comme l'appréhension d'une telle perte. Il peut être utile de trouver des moyens de s'armer contre le stress provoqué par les changements cognitifs. En voici quelques-uns :

- faites des listes quotidiennes afin de ne pas être toujours en train de vous demander ce que vous aviez à faire;
- demandez qu'on vous remette les renseignements ou les instructions par écrit, pour éviter d'avoir à tout retenir;
- faites part de vos inquiétudes et partagez vos responsabilités pour alléger votre fardeau physique et psychologique;
- parlez des techniques de réadaptation cognitive avec votre équipe de soins; pratiquez une méthode de gestion du stress chaque jour.

Quelles sont les méthodes de gestion du stress applicables au quotidien?

- Simplifiez-vous la vie et apprenez à dire « non ».
- Préparez-vous aux situations potentiellement stressantes.
- Reposez-vous bien avant les événements importants.
- Soyez explicite dans vos demandes d'aide.
- Si vos anciennes activités deviennent trop difficiles ou vous demandent trop de temps, remplacez-les par des activités mieux adaptées à vos capacités actuelles.

Pratiquez la relaxation

La relaxation est une capacité qui s'acquiert avec la pratique. Vous devez découvrir la méthode qui vous convient. En voici quelques-unes :

- Exercices de respiration. Respirer profondément en vous concentrant sur votre respiration peut vous aider à évacuer les tensions et à détendre votre corps et votre esprit.
- Méditation. Beaucoup de gens ont recours à la méditation pour diminuer leur stress. Il existe une foule d'applications et d'outils en ligne pour vous guider.
- Visualisation. Visualisez une scène agréable et projetez-vous-y mentalement.
- Relaxation musculaire progressive. Cette technique consiste à contracter et à relâcher chaque groupe musculaire, en vous concentrant sur les changements que vous ressentez. Si vous souffrez de spasticité grave, vous aurez peut-être des spasmes en contractant fortement certains muscles. Demandez à un physiothérapeute ou à votre équipe de soins de vous suggérer des méthodes de travail mieux adaptées à votre état.
- Yoga. Le yoga consiste en des exercices de respiration et d'étirements de la colonne vertébrale. Il assouplit le corps et libère les tensions.
- Tai-chi. Le tai-chi combine la respiration profonde, l'exécution de mouvements lents et la détente. En tant que forme d'exercice, il est considéré comme plus doux que le yoga.
- Programmes d'exercices. L'exercice ou toute activité physique, surtout s'ils sont pratiqués de façon régulière, diminuent le stress et améliorent la santé physique et mentale. Marcher, nager ou jardiner peut favoriser la détente. Demandez à votre équipe de soins de vous aider à élaborer un programme d'exercices adaptés à vos besoins et à vos capacités.

Il n'y a pas de solution universelle

Gardez à l'esprit qu'il n'y a pas qu'une seule « bonne façon » de composer avec le stress! Même des proches peuvent réagir différemment aux situations qui se présentent. C'est pourquoi il ne faut pas juger de ce qui est « sain » ou « bon » pour les autres. Le respect est en soi une bonne façon de réduire le stress.

Des ressources additionnelles sont à votre disposition

Si vous avez besoin de soutien, d'information ou d'autres ressources, veuillez communiquer avec le Réseau de connaissances sur la SP pour parler à un agent info-SP en composant le 1 844 859-6789 ou en écrivant à agentinfosp@scleroseenplaques.ca.