

## PRÉVENIR L'INTIMIDATION >> LES ÉLÉMENTS DU STRESS

Le stress est une **réaction normale** et nécessaire.

Il s'agit d'une réaction immédiate, d'un mécanisme de défense à la fois psychologique et physiologique de l'organisme devant une situation délicate, une menace réelle ou perçue.

- Éliminer le stress de nos vies est **impossible**
- Apprendre à vivre avec le stress est **possible**

### La recette du stress (CINÉ):

- **Contrôle faible** : sentiment d'avoir peu de contrôle sur une situation
  - Votre proche refuse de prendre son traitement.
- **Imprévisibilité** : ne pas savoir à l'avance ce qui va se produire
  - Vous venez d'apprendre que votre proche a été amené à l'hôpital par des policiers.
- **Nouveauté** : quelque chose ou une situation qu'on n'a jamais expérimenté
  - Votre proche fait une première crise psychotique.
- **Égo menacé** : notre compétence ou notre égo sont éprouvés/mis en doute
  - Les professionnel·e·s impliqué·e·s dans l'évaluation de votre proche ne prennent pas au sérieux les informations que vous leur transmettez.

Le stress apparaît lorsque l'on fait face à une situation qu'on ne **Contrôle** pas, qui est **Imprévisible**, **Nouvelle** ou qui menace notre **Égo**. Une situation ne sera pas perçue de la même façon par tout le monde. Par exemple, une situation peut être nouvelle ou menaçante pour une personne, mais pas pour une autre. Le stress est donc une expérience individuelle et personnelle. Chacun gère son stress différemment; certaines personnes s'isolent, d'autres s'emportent, etc. Il n'y a pas non plus de façon universelle de gérer son stress.

Souvent les gens sont stressés, mais ne savent pas pourquoi. Pour se débarrasser d'un stresseur, il faut d'abord le déconstruire pour savoir pourquoi il nous stresse.



**4 questions à se poser:**

1. Est-il nouveau ?
2. Est-il imprévisible ?
3. Menace-t-il l'égo?
4. Enlève-t-il du contrôle?

En connaissant la cause de ce stress, on peut reconstruire le stresser. Comment? En essayant de trouver des moyens pour que la situation nous paraisse moins menaçante pour notre égo ou pour obtenir plus de contrôle sur la situation, en trouvant des façons de diminuer les impacts du stress sur nos vies.

**SOURCES :**

Centre de recherche Fernand--Séguin, Institut Douglas, Université de Montréal et FFAPAMM. *Apprendre à se rapprocher sans agressivité.*

Centre d'études sur le stress humain. (2019). *Une jeune allumée, un travail de qualité!* Repéré à <https://www.stresshumain.ca/jeune-allumee-travail-qualite/>

