

## FICHE INFORMATIVE >> LES COMPOSANTES DU STRESS POUR UN-E PROCHE AIDANT-E

### [4] : QUAND L'ÉGO EST MENACÉ

La Dre Sonia Lupien décrit 4 composantes qui génèrent du stress sous l'acronyme CINÉ, ces composantes sont :

1. L'absence de contrôle (C);
2. L'imprévisibilité (I);
3. La nouveauté (N);
4. L'égo menacé (É).

Dans cette fiche, nous vous présenterons la quatrième composante du stress, l'égo menacé. Lorsque nos compétences sont mises à l'épreuve ou lorsqu'on doute de nos capacités, il est possible de vivre du stress. C'est parce que notre égo est menacé qu'une réaction de stress est générée. Percevoir une menace à notre intégrité physique ou psychologique est évidemment pénible à vivre.

Si on illustre le concept d'égo menacé dans un contexte de proche aide, on pourrait mettre en lumière des moments où votre proche ne cesse de vous contredire et de remettre en question vos façons de faire. S'il remet la faute sur vous pour ses difficultés et vous blâme pour ce qu'il vit, vous pouvez sentir que votre orgueil en prend un coup! Toutefois, cela ne justifie pas un manque de respect de la part de votre proche.

- **Faites preuve d'empathie envers vous-mêmes** : il est important de vous rappeler de vos bons coups et soyez conscients de toutes vos petites victoires pour éviter le stress associé à un sentiment d'égo mis à l'épreuve. Soyez indulgent envers vous-mêmes!
- Acceptez que votre proche ait une **perception de la réalité différente** de la vôtre : chacun vit les événements selon ses perspectives, restez alertes au fait que votre proche ait une vision qui puisse être différente de la vôtre pour un même événement. Il est inutile de chercher qui a raison ou qui a tort; vous pouvez avoir des perceptions différentes sans qu'il n'y ait de consensus.



N'hésitez pas à communiquer avec nous par téléphone au 514-524-7131 ou par courriel à [accueil@aqpamm.ca](mailto:accueil@aqpamm.ca) pour en connaître davantage sur le stress vécu en contexte de proche aidance.

**Source :**

Lupien, S. (2019). Recette du stress. Centre d'études sur le stress humain (CESH).

<https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

