

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

[3] : LA NOUVEAUTÉ

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 troisième composante qui est associée à la nouveauté. Une situation nouvelle est souvent **ambiguë**, parce qu'il est difficile de lui attribuer une signification claire. Si nous ne savons pas à quoi nous attendre, nous ne pouvons pas évaluer la menace potentielle. Notre jugement se base alors sur des déductions. Une chaîne d'événements se crée alors :



Une situation complètement nouvelle peut être jugée comme étant menaçante si elle a déjà été associée à une difficulté ou une perte. Donc le stress découlant de la nouveauté peut aussi survenir dans un contexte où le nouvel événement serait porteur de retombées négatives.

Prenons un exemple pour mieux comprendre la notion de nouveauté dans l'explication du stress. Si on pense à l'annonce d'un diagnostic de trouble de santé mentale chez un proche, cette étiquette peut être vécue comme un soulagement ou un fardeau. Peu importe que ce diagnostic



soit perçu positivement ou négativement, il est porteur de nouveauté. Il demande une adaptation et peut engendrer du stress.

Pour faire face à la nouveauté dans la réaction de stress, vous pouvez faire des recherches pour diminuer l'ambiguïté.

- **En connaître davantage** : Être informé sur un sujet permet de diminuer le stress relié à la nouveauté. Cela permet de réduire les déductions à faire sur l'évènement en question et ainsi de diminuer l'incertitude vécue. Posez des questions, faites des recherches auprès de sources fiables, échanger avec des personnes ayant vécu des situations similaires et soyez ouvert à l'apprentissage !

N'hésitez pas à communiquer avec nous par téléphone au 514-524-7131 ou par courriel à 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/>

