

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

[1] : LE SENTIMENT DE CONTRÔLE

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).

Cette fiche présentera la première composante : l'absence de contrôle. Cette notion renvoie au fait d'avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur une situation. Avoir du contrôle est un sentiment qui varie chez tous et chacun, selon nos expériences passées et notre capacité à croire que nous avons un impact sur notre environnement. C'est notre croyance que nos actions vont influencer notre trajectoire de vie et notre entourage.

Autrement dit, c'est de penser que nous pouvons décider de la manière dont les événements évoluent grâce à nos attitudes et nos actions. Percevoir que nous avons plus de contrôle a un impact favorable sur le stress, puisque nous pouvons agir et influencer notre environnement.

Il existe deux types de contrôle qui permettent de mieux concevoir comment la perception de notre pouvoir sur une situation influence notre stress :

1. le contrôle interne
2. le contrôle externe.

Lorsqu'il est question de contrôle **interne**, nous avons la croyance que les événements qui surviennent **dépendent de nous** (de nos comportements, nos habiletés, nos efforts). Ainsi, nous mettons plus d'efforts pour améliorer la situation, ce qui fait que l'on ressent moins de stress.



Exemple :

Pensons à la situation d'un individu qui est à la recherche d'un emploi. Cet individu pourrait en arriver à la conclusion qu'il a obtenu le poste convoité parce qu'il s'est bien préparé pour son entrevue. Il attribue les résultats à ses efforts et ses actions. C'est grâce à lui s'il y a un impact sur son environnement, en l'occurrence, l'obtention de l'emploi voulu. On comprend donc qu'en ayant le contrôle de l'investissement qu'il met dans sa préparation à l'entrevue; il a moins de stress puisqu'il peut mieux contrôler son environnement.

Lorsqu'il est question de contrôle **externe**, nous avons la croyance que les événements qui surviennent **dépendent d'agents extérieurs** (les autres individus, le hasard). Percevoir la situation comme incontrôlable augmente le stress, puisque nous sommes contraints de subir les événements sans pouvoir y changer quoi que ce soit.

Exemple :

Reprenons l'individu à la recherche d'un emploi, s'il blâmait le directeur de l'entreprise pour qui il souhaitait travailler d'avoir été trop sévère dans son jugement lors de l'entrevue et de ne pas lui avoir permis de démontrer son potentiel, on parlerait de lieu de contrôle externe. En effet, puisque l'obtention de l'emploi est indépendante de l'effort investi par cet individu, il n'a aucun contrôle sur son environnement, ce qui est stressant!

En tant que membre de l'entourage d'une personne qui a une problématique de santé mentale, vous pouvez manquer de contrôle devant l'évolution du trouble de santé mentale, la médication ou la thérapie de votre proche. Ne pas avoir un sentiment de maîtrise de la situation ou se faire imposer des décisions peut engendrer du stress. Parfois, il est possible d'augmenter son sentiment de contrôle en travaillant plutôt sur des aspects qui peuvent réellement être influencés par nos comportements.

Travailler sur la façon dont on formule une demande à notre proche, une limite ou bien encore nos attentes sont des sphères sur lesquelles il est possible d'avoir plus de contrôle. Évidemment, la réponse de notre proche lui appartient, mais vous pouvez choisir de communiquer avec lui de façon respectueuse et d'avoir un contact d'adulte à adulte afin de favoriser une responsabilisation de sa



part. Vous avez donc une possibilité de contrôler vos réactions et ainsi de diminuer le stress vécu dans votre relation.

- **Identifiez les aspects de la relation sur lesquels vous avez du pouvoir.** Pouvez-vous clairement délimiter les facteurs qui relèvent de votre contrôle? Ce travail demande de prendre un pas de recul pour remettre en perspective les éléments qui dépendent de vous et ceux qui appartiennent à votre proche.
- **Pensez à votre manière de formuler vos demandes.** Est-ce que la façon de véhiculer l'information est suffisamment claire pour votre proche? Assurez-vous de confirmer la compréhension que votre proche a de vos attentes pour éviter les malentendus et la confusion.
- **En modifiant vos comportements, votre proche va s'adapter!** Vous avez du pouvoir sur vos actions : en changeant certaines habitudes, vous pousserez votre proche à réfléchir à sa façon d'entrer en relation avec vous.

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/>

