

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

[2] : L'IMPRÉVISIBILITÉ

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 deuxième composante stress, l'imprévisibilité. Cet aspect renvoie à un évènement qui se produit de façon complètement inattendue. Les résultats de nombreuses recherches indiquent qu'une menace prévisible est préférée à une menace moins douloureuse, mais imprévisible.

Pour bien comprendre la notion d'imprévisibilité en lien avec le stress, 2 hypothèses ont été mises en lumière :

- **Hypothèse 1 :** En ayant une idée du moment où la menace survient ou encore du type de menace, nous pouvons nous préparer! Prévoir l'arrivée d'un évènement pénible nous permet de trouver des méthodes pour s'y adapter. Par conséquent, le stress diminue puisque les conséquences sont plus prévisibles.
- **Hypothèse 2 :** Connaître le moment où la menace aura lieu nous permet de délimiter le temps où nous sommes en "sécurité". En effet, en sachant quand se présente un évènement négatif, nous savons également quand il est absent. Donc, nous savons quel est le bon moment pour nous reposer. Cela permet de reprendre nos forces et rééquilibrer notre énergie dans les différentes sphères de nos vies.

Pour illustrer la notion d'imprévisibilité avec un exemple, pensons à l'instabilité de l'humeur de certaines personnes. Lorsque les crises de colère ou d'anxiété se manifestent sans que l'on ne s'y attende, cela est stressant.



Si vous entretenez une relation avec quelqu'un qui a un tempérament difficile, voire impossible à prévoir; vous pouvez avoir l'impression de marcher sur des œufs. Ne jamais savoir à quoi s'attendre comme réaction de la part d'une personne dans notre entourage est un facteur de stress.

Pour mieux gérer le stress vécu en lien avec l'imprévisibilité, essayez de revenir aux 2 hypothèses vues précédemment. Est-ce possible de vous préparer à des menaces potentielles?

- Tentez de vous **construire un plan** pour savoir comment réagir dans différents types de situations : prévoyez plusieurs scénarios et planifier quelles seraient les réactions les plus appropriées pour chaque éventualité. Anticiper des situations avec un potentiel stress et prendre du recul permet de réduire votre stress.
- **Profitez des moments de "sécurité"** : assurez-vous d'avoir du temps pour prendre soin de vous-mêmes. Lorsque vous savez qu'il n'y a aucun conflit possible, soyez à l'aise de mettre votre bien-être de l'avant pour diminuer votre niveau de stress.

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/>

