

FICHE INFORMATIVE : C'EST QUOI, LE STRESS?

« Le stress, c'est la vie! »

- Soly Bensabat, Élève de Hans Selye qui est le premier
à étudier scientifiquement le stress à l'Université de Montréal

Le stress est une réaction automatique et nécessaire. Il est essentiel de vivre du stress pour être prêt à affronter des événements difficiles dans notre quotidien. Lorsque le stress se déclenche, toutes les ressources de notre corps se mobilisent pour fuir ou combattre une menace potentielle, et ainsi assurer notre survie!

Nous parlons de *bon stress* dans un contexte où la réaction de stress nous aide à mieux "performer". Il faut un minimum de stress pour se préparer devant l'éventualité d'un événement plus difficile. Même des événements positifs peuvent créer du stress, s'ils demandent une adaptation. Par exemple, notre mariage ou la naissance d'un premier enfant peuvent générer du stress.

Généralement, il y a 3 étapes dans la réaction du stress:

1. La phase d'alarme;
2. La phase d'adaptation;
3. La phase d'épuisement.

Ainsi, notre corps réagit en activant le processus de stress pour préparer le corps à intervenir devant une menace potentielle. Il cherche ensuite à s'adapter pour affronter une menace à plus long terme. Pour terminer, lorsque le stress perdure, le corps s'épuise et le *mauvais stress* apparaît.

Il est possible d'agir afin que notre stress reste positif et utile. Voici quelques stratégies afin d'éviter que le stress ne devienne nuisible:

1. **Établir d'où vient la menace qui cause du stress.** Il y a 4 composantes qui génèrent du stress : l'absence de contrôle (C), l'imprévisibilité (I), la nouveauté (N) et l'égo menacé (É). Sous



l'acronyme CINÉ, Dre Sonia Lupien décrit chaque aspect comme pouvant être un vecteur de stress. En identifiant ce qui crée du stress, il est plus facile d'intervenir pour contrer ces éléments.

2. **Adopter des actions qui sont harmonisées à nos valeurs.** Faites des activités qui vous plaisent et qui vous permettent de prendre soin de vous. En adoptant des comportements qui concordent avec vos intérêts et qui mettent de l'avant votre bien-être, vous diminuez le risque de tomber en phase d'épuisement.
3. **Favoriser la pleine conscience.** Utiliser des techniques pour vous recentrez sur le moment présent. Par exemple, essayez de vous concentrer sur ce que vous ressentez à travers vos 5 sens (qu'est-ce qu'il y a comme odeur autour de moi? Qu'est-ce qu'il y a comme son autour de moi?). L'objectif est de vivre le moment présent sans vous laisser emporter par des pensées négatives.

Pour en savoir plus sur la façon dont le stress peut-être vécu en contexte de proche aidance, nous vous invitons à consulter nos 4 fiches :

1. Le sentiment de contrôle
2. L'imprévisibilité
3. La nouveauté
4. L'égo menacé

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/>

