

# Mon stress, c'est du CINÉ!

Quatre (4) facteurs peuvent rendre une situation stressante :



## 1. Manque de Contrôle

- J'ai un faible contrôle perçu sur la situation.
- *Ex. 1 : Vous avez un rendez-vous très important et vous êtes pris dans un embouteillage.*
- *Ex. 2 : Au travail, une réorganisation s'annonce et vous n'êtes pas consultés sur les changements qui seront apportés à votre poste.*

## 2. Imprévisibilité :

- La situation est complètement inattendue, ou je ne peux pas savoir à l'avance ce qui va m'arriver.
- *Ex. 1 : Cinq minutes avant de débiter une réunion importante au travail, on vous dit que vous devez remplacer votre patron pour l'animation de la rencontre.*
- *Ex. 2 : Un de vos proches est très malade et vous ne savez pas à quoi vous attendre.*

## 3. Nouveauté :

- La situation est nouvelle, c'est de l'inconnu pour moi.
- *Ex. 1 : Vous êtes nouvellement parent de votre premier enfant.*
- *Ex. 2 : Vous commencez un nouvel emploi que vous n'avez jamais effectué auparavant.*

## 4. menace à l'Égo :

- Mes compétences et mon égo sont éprouvés; on met en doute mes capacités personnelles.
- *Ex. 1 : Vous devez faire une présentation très importante devant plusieurs personnes.*
- *Ex. 2 : Un collègue remet en cause une de vos décisions et ce, devant vos employés.*

➔ Plus une situation a de facteurs (ex. : nouveauté et menace à l'égo), plus elle sera stressante!

Trois (3) étapes simples pour bien gérer notre stress :

1. **Reconnaître que nous sommes stressés.** Lorsque nous vivons un stress, notre corps nous dit qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Quels sont les symptômes physiques de notre stress à nous? Cœur qui accélère, respiration plus rapide, sueurs, bouche sèche...
2. **Déterminer ce qui nous stresse (les 4 facteurs).** En déterminant les caractéristiques de la situation qui nous stresse (ex. : manque de contrôle), cela nous permet généralement de mieux intervenir dessus.
3. **Avoir des solutions, ou des plans B, C, D.** En faisant cela, notre cerveau détecte moins de menaces puisqu'il est indiqué que nous avons un certain contrôle sur la situation. La très grande majorité des personnes n'utilisera même pas son plan B, mais le fait de l'avoir en banque nous rassure!