

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 : À l'école, tu aurais bien aimé être dans la classe de M. Tremblay en sciences, car c'est le seul enseignant que tu comprends lorsqu'il explique la matière.*
- *Ex. 2 : Tu dois faire un travail en équipe, mais c'est l'enseignant qui forme lui-même les équipes.*

2. Imprévisibilité :

- La situation est complètement inattendue, ou je ne peux pas savoir à l'avance ce qui va m'arriver.
- *Ex. 1 : À l'école, ton enseignant de mathématiques débute la période avec un quiz «surprise».*
- *Ex. 2 : Un de tes proches est très malade et tu ne sais pas à quoi t'attendre.*

3. Nouveauté :

- La situation est nouvelle, c'est de l'inconnu pour moi.
- *Ex. 1 : Tu changes d'école et tu ne connais personne dans la nouvelle.*
- *Ex. 2 : Tu commences un nouveau programme d'études ou un nouvel emploi étudiant que tu n'as jamais fait auparavant.*

4. menace à l'Égo :

- Mes compétences et mon égo sont éprouvés; on met en doute mes capacités personnelles.
- *Ex. 1 : Tu dois faire une présentation orale, en anglais, devant toute ta classe.*
- *Ex. 2 : Tu as un premier rendez-vous galant avec la personne «bien-aimée».*

➔ 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!