

Gérer son stress pour bien vivre un changement



Sonia Lupien
Directrice, Centre d'études sur le stress humain
Institut universitaire en santé mentale de Montréal
cesh-cshs@crfs.rtss.qc.ca

Pour gérer son stress, il n'y a ni solution facile, ni solution universelle. En théorie, nous avons deux options : éliminer le stress de nos vies, ce qui est impossible, ou apprendre à vivre avec, ce qui est possible !

Le CINÉ

Vous sentez que vous perdez le Contrôle, que la situation est Imprévisible ou Nouvelle ou que quelque chose menace votre Égo ? Le « CINÉ », voilà les caractéristiques de toute situation stressante. Ces caractéristiques peuvent se présenter seules ou se cumuler.

Le stress est une expérience profondément individuelle et personnelle. Il relève du champ perceptuel et chacun le gère différemment. Certains s'isolent, d'autres s'emportent contre tout et tous, alors que d'autres se portent mieux.

L'adaptation au changement réfère aux pensées et aux comportements d'une personne lorsqu'elle est confrontée, entre autres, à une situation menaçante (stress) afin d'éviter les conséquences négatives sur son bien-être. Puisque nous sommes tous différents et stressés pour des raisons distinctes, nous choisirons également des stratégies d'adaptation différentes. Il faut en développer plusieurs afin de s'adapter aux différentes situations stressantes, chacune de ces stratégies n'étant pas également adéquate ni utile en toute circonstance.

Par exemple, vous passez une mauvaise journée et n'avez pas le goût de voir votre patron. Vous pouvez l'éviter quelques heures ou même une journée. Par contre, si vous l'évitez au quotidien, la stratégie n'est plus efficace et peut même devenir une source de stress supplémentaire.

Deux types d'adaptation sont possibles :

- adaptation centrée sur les problèmes, sur la situation elle-même en l'analysant et en y apportant les correctifs possibles ;



Photo : Veer.com

- adaptation centrée sur les émotions, s'attardant alors à changer nos réactions émotives face à la situation.

Bien que l'adaptation diffère en fonction des personnes et des situations, il existe quelques trucs importants pour qu'elle soit efficace.

- Soyez positif : voyez chaque obstacle comme une expérience d'apprentissage.
- Choisissez de ne pas réagir excessivement aux stressors et de composer avec un seul stressor à la fois en prenant quelques bonnes respirations.
- Soyez objectif face à chaque situation : prenez du recul et donnez de la perspective à vos perceptions.
- Communiquez : évitez de ruminer, de vous isoler et de rester pris avec vos émotions.
- Acceptez-vous (et les autres) : personne n'est parfait.
- Le soutien social est la clé : créez des liens avec les personnes.
- Composez de façon efficace avec les erreurs : tirez-en des leçons.
- Composez aussi de façon efficace avec le succès, cela profitera à votre compétence.
- Développez l'autodiscipline et le contrôle en lien avec des objectifs fixés. Entretenez les meilleures stratégies d'adaptation pour vous en les pratiquant au quotidien. Devenez résilient pour toute la vie ! ■

RÉFÉRENCE

Extrait du site de l'Institut universitaire en santé mentale du Centre d'études sur le stress humain (www.stresshumain.ca).

Stress et changements



Deux fiches techniques remplies de conseils pour aider à réduire le stress en milieu de travail

Gratuites jusqu'à épuisement des stocks et téléchargeables sur Internet.

Bon de commande : asstsas.qc.ca/fiches-stress.doc