

LE PHARE CLINIQUE

Pour un CISSMO bien éclairé sur les meilleures
pratiques et les découvertes en santé et services sociaux

11 décembre 2019



**Préparé par l'équipe Innovation et développement des outils cliniques de la
Direction des services multidisciplinaires, de la recherche et l'enseignement universitaire**

Capsule professionnelle : L'art de chasser le mammouth

Le stress est une réaction normale qui peut nous aider à mieux performer et nous protéger contre un danger imminent. Dans l'ère préhistorique, face à un mammouth ou autre danger, un mécanisme de survie était automatiquement déclenché chez l'homme induisant la sécrétion de différentes hormones de stress, lui permettant de lutter ou de fuir le danger.

Le cerveau ne fait pas la différence entre le mammouth et les autres menaces du quotidien, réelles ou perçues !

Bien que la vie de tous les jours ne nous expose plus à des dangers tels que les mammouths, le cerveau et le corps continuent à mobiliser les mêmes ressources face au stress sans faire de distinction entre ce qui est réel ou imaginaire. Une sécrétion répétée et constante des hormones de stress peut nuire à la santé en général et avoir un impact sur notre mode de fonctionnement. Il est donc important d'apprendre à bien chasser nos différents mammouths !



1. Identifier ses sources de stress : si on ne sait pas où se trouve le mammouth, il sera difficile de le chasser!

Chercheure et fondatrice du Centre d'études sur le stress humain (CESH), Dre Sonia Lupien a identifié les quatre ingrédients universels du stress : **SPIN**

Menace perçue	Sentiment
Sens du contrôle faible	Sentiment d'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
Personnalité menacée	Sentiment que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve, qu'on doute de vos capacités.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendue se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.

Avant d'essayer de se débarrasser du stress, il faut d'abord le déconstruire ou le **SPINer** pour comprendre pour quelles raisons il constitue une source de stress. Une fois la situation décortiquée et la source identifiée, il est possible de trouver des moyens de mieux contrôler notre stress.

2. S'intéresser aux pensées face aux mammoths et relativiser les risques.

Le stress peut varier selon les personnes et les situations. D'ailleurs, ce ne sont pas nécessairement les situations en soi qui génèrent du stress, mais bien **les pensées que nous avons par rapport à ces situations!** Il faut donc les questionner, les relativiser et développer des pensées plus réalistes et plus aidantes.

3. Reconstruire le SPIN et trouver des solutions : chasser le mammoth et savoir comment on va le tuer!

Une fois le stress déconstruit, il faut le reconstruire en tentant de trouver des solutions aux différentes composantes du stress. Que puis-je faire pour que cette situation soit moins menaçante pour ma personnalité ? Comment obtenir un plus grand sentiment de contrôle sur cette situation ? Il est important d'élaborer des plans B pour faire face aux différents problèmes même si la majorité des gens ne les mettront jamais en action. Le fait d'avoir plusieurs solutions possibles signale à notre cerveau qu'on est en contrôle diminuant ainsi sa production d'hormones de stress.

4. Dépensez l'énergie accumulée, respirez et maintenez de saines habitudes de vie.

Pour chasser le mammoth, réel ou perçu, le corps mobilise une grande énergie. Il est donc important de dépenser cette énergie accumulée : bouger, danser, sauter, chanter !!! De plus, la pratique quotidienne de la respiration constitue une arme de taille pour faire face aux mammoths! Plusieurs sites et applications existent tels que Petit bambou, Namatata, baladodiffusion de Passeport-santé, cohérence cardiaque et plusieurs autres.

Quand le stress devient trop élevé et nuit au fonctionnement dans les différentes sphères de vie, il peut être bénéfique de consulter un professionnel de la santé. Au CISSS de la Montérégie-Ouest, des services peuvent être offerts aux enfants, adolescents et adultes vivant de l'anxiété. Il peut aussi être aidant de joindre un réseau d'entraide. Vous pouvez vous référer à l'accueil psychosocial de votre établissement de santé pour connaître les différentes ressources ou programmes offerts. Certains programmes sont offerts dans les écoles secondaires tel que le programme Détresse et progresse élaboré par Sonia Lupien.

Karine Plante-Boulay
Travailleuse sociale, Équipe de santé mentale jeunesse 1^{re} ligne, Vaudreuil

Source : <http://www.stresshumain.ca>,

Autres ressources :

Livre « Par Amour du stress », de Sonia Lupien. Programme Détresse et progresse.
Entrevues réalisées avec Sonia Lupien :

<https://medecine.umontreal.ca/2016/06/01/stress-chasser-mammoth-y-laisser-peau/>,
<https://www.preventionautravail.com/reportages/379-traquer-le-mammoth-ou-comment-mieux-gerer-le-stress.html>,

 Chasseurs de mammoths et  Sonia Lupien Conférencière.

Pour nous écrire : phare.clinique.ciassmo16@ssss.gouv.qc.ca