

SOURCES DE STRESS

Le stress et les stressés

Le stress constitue un **état normal et nécessaire** dans nos vies. Tout être humain peut en vivre à un moment ou l'autre de sa vie. Le stress est d'ailleurs une réaction utile voire, essentiel à notre vie. Sa fonction primaire est de **nous préparer à prendre les mesures nécessaires face à un danger**.

Chez certains individus, le stress prend **une place démesurée** dans la vie de la personne soit **par la fréquence** de son apparition ou par **son intensité**. (Voir fiche E20)

Les chercheurs ont découvert **quatre caractéristiques** qui induisent une réponse de stress provoquant la sécrétion d'hormones de stress : le contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et l'égo menacé (C.I.N.É).

C	Contrôle (faible)	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Ex. Vous travaillez en équipe avec un autre employé qui ne travaille pas comme vous.
I	Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Ex. Vous apprenez que les employés de votre garderie iront en grève, mais vous ne savez pas quand.
N	Nouveauté	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Vous attendez votre premier enfant.
É	Égo menacé	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.	Au travail, vos compétences sont mises à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Voici des exemples des différentes **sources de stress** possibles (*les stressés*)

- Relations interpersonnelles
- Les conflits/ problèmes au travail
- La surcharge
- Les changements de vie (mariage, retraite, divorce)
- Les tâches et responsabilités du quotidien
- Les événements (ex. organiser les fêtes)
- Manifester plusieurs rôles à la fois (parent, employé, conjoint)

Certaines personnes sont plus habiles que d'autres à jauger leur niveau de stress et à mettre en place des moyens pour prévenir une hausse du stress. Une première étape est d'être en mesure de bien identifier les sources de stress dans votre vie.

Références bibliographique

Centre d'études sur le stress humain. (c2019). *Le Stress*. Repéré à <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>
<https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond
du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec