

Édition Octobre 2012

Mammoth, Stress et C.I.N.É., vous connaissez ?

Le stress est mauvais... Le stress est un état provoqué par la pression du temps et par des demandes qui excèdent nos ressources... Voilà quelques affirmations qu'il convient de démentir selon les recherches sur le stress menées, entre autres, par Sonia Lupien, Ph.D., Directrice du Centre d'études sur le stress humain de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine à Montréal et auteur du livre *Par amour du stress*.

Le stress, c'est du CINÉ

Qu'est-ce que le stress ? C'est la réponse de notre corps face à une situation qui est détectée par notre cerveau comme étant menaçante; adrénaline et cortisol, appelés hormones de stress, sont alors produits et nous font réagir presque instantanément face à la menace. C'est ce qui a permis à l'humain, depuis la préhistoire, de survivre, de combattre ou de fuir le mammoth!

Cette réaction de stress aigu est certes utile pour faire face aux dangers : par exemple freiner parce qu'on a vu du coin de l'oeil un chevreuil se lancer sur la route ou encore intervenir auprès d'un enfant victime d'étouffement au cours d'un repas. Le stress n'est donc pas que mauvais...

Et c'est grâce à une certaine dose de stress qu'on relève de nouveaux défis au travail ou qu'on tente de nouvelles expériences qui nous procurent de la joie!

Mais qu'arrive-t-il lorsque nous nous sentons constamment entourés de mammoths, que l'état d'alerte physiologique n'a plus de fin, qu'on n'arrive plus à revenir au calme parce que les situations stressantes s'accumulent les

unes après les autres? On parle alors de stress chronique, qui apporte son lot de désordres physiques et psychologiques : système immunitaire affaibli qui fait en sorte qu'on tombe souvent malade dès les premiers jours de vacance, mauvaise digestion, trous de mémoire, émotions à fleur de peau, etc.

Or la science nous renseigne sur nos mammoths contemporains, sur les situations qui nous stressent. En effet, pour qu'il y ait production d'hormones de stress, une ou plusieurs des 4 caractéristiques suivantes doivent être présentes : **Contrôle faible**, **Imprévisibilité**, **Nouveauté** et **Égo menacé**, d'où l'acronyme du **C.I.N.É.**

1. Contrôle faible

Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.

- ✓ Au travail, une réorganisation s'annonce sans que vous ne soyez consulté sur les changements qui seront apportés à votre poste.
- ✓ Vous apprenez que votre père souffre de la maladie d'Alzheimer et qu'il doit quitter sa résidence.

2. Imprévisibilité

Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.

- ✓ Votre enfant a des troubles de comportement et vous recevez au bureau, à tous moments, des appels de l'école pour divers méfaits.
- ✓ Vous devez remplacer votre patron à pied levé à une réunion pour laquelle vous n'êtes pas préparé.

3. Nouveauté

Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.

- ✓ Vous prenez votre retraite et vous vous installez en permanence à votre maison de campagne.

4. Égo menacé

Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

- ✓ Un collègue remet en cause une décision que vous avez prise et ce, devant vos employés.
- ✓ Votre ~~sœur~~ critique la façon dont vous êtes intervenu lors d'une dispute entre son garçon et le vôtre.

Il faut savoir que ces quatre ingrédients du stress sont additifs : plus il y a d'éléments du C.I.N.É qui caractérisent une situation, plus la situation est stressante et plus notre corps produit d'hormones de stress.

C.I.N.É. et stratégies de gestion du stress

La bonne nouvelle avec le C.I.N.É., c'est qu'une fois qu'on comprend ce qui nous stresse dans une situation, on peut en réduire la portée ; c'est-à-dire littéralement réduire la production d'hormones de stress. Voici quelques stratégies éprouvées de gestion du stress.

1. Déconstruire et reconstruire nos situations stressantes

Il s'agit ici d'identifier quels éléments du C.I.N.É. sont en cause puis de prévoir un plan B, C ou D pour ce type de situation. Le simple fait d'avoir le sentiment de comprendre la source du stress et de savoir qu'on peut réagir autrement atténue la production des hormones de stress.

2. Fuir... temporairement

En état de stress aigu, quitter temporairement les lieux de la situation stressante, lorsque c'est possible, peut nous donner le temps nécessaire pour déconstruire la situation et trouver de nouvelles solutions pour ensuite y faire face beaucoup plus efficacement.

3. Interagir avec les autres

Les études démontrent que le soutien social peut nous protéger du stress en nous apportant des ressources matérielles ou émotionnelles. Briser l'isolement nous aide à combattre le stress.

4. Utiliser son corps

Respirer profondément par le ventre, faire de l'exercice et rire sont autant d'activités qui permettent de sortir le corps de l'état d'alerte et de le ramener à la normale.

En conclusion

Le stress qu'on vit au quotidien, au travail ou à la maison, c'est d'abord et avant tout une réaction physiologique face à une situation jugée menaçante par notre cerveau. Et entre la menace et la réaction physiologique, il y a une interprétation sur laquelle nous avons un certain contrôle. Si vous avez besoin de soutien pour apprendre à mieux gérer votre stress, votre PAE peut vous aider.

*Martine Joyal, CRHA, ACC
Consultante, Développement organisationnel et santé
en milieu de travail
Les Consultants Longpré & Associés*

Tiré du livre *Par amour du stress*, Éditions au Carré, 2010, Sonia Lupien, Ph.D., directrice du Centre d'études sur le stress humain.