



## Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

### Hygiène de vie

#### Fiche E20 – Sources de stress

##### Le stress et les stresseurs

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'ego menacé (C.I.N.É).

C	<b>Contrôle (faible)</b>	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	<b>Imprévisibilité</b>	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	<b>Nouveauté</b>	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Vous attendez votre premier enfant.
É	<b>Égo menacé</b>	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 stresseurs)

- 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)
- Manier 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* : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>

Lebel, G. (2013). *Guide d'autosoins pour la gestion du stress: Fou de soi, pas fou du stress* : <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>