Modèle intégrateur

Adaptation du Cycle réactionnel
original de Massé et Provencher 2002

Aide-mémoire de l'application des concepts clés D&P et S&C

Bien-être

4. Stratégie d'adaptation à long terme : Trouver des solutions aux ingrédients de stress

- ✓ **S :** solution…
- ✓ **P :** solution…
- ✓ **I :** solution…
- ✓ **N :** solution…

3. Stratégies à court terme pour arrêter la réponse de stress et se calmer

- ✓ Arrêter de percevoir la menace (ex. s'éloigner, se changer les idées...)
- ✓ Arrêter ou diminuer la production de cortisol (ex. respiration; nommer et exprimer; rire; rendre service…)
- ✓ Liquider l'énergie accumulée (ex. marcher, danser, jardiner, faire du sport…)

1. Ingrédients déclencheurs de stress

Sens du contrôle faible
Personnalité menacée
Imprévisibilité
Nouveauté

Contrôle faible
Imprévisibilité
Nouveauté
Ego menacé

2. Indicateurs de stress
(pensées, réactions physiques, comportements)

Calme temporaire

Stratégies court terme

Cycle d'amélioration continue : les réactions diminuent en fréquence et en intensité (résilience)

5. Soutien social :

Soutien émotionnel, informationnel ou instrumental reçu de la part de l'entourage

Cycle vicieux : les réactions augmentent en fréquence et en intensité (stress chronique)

5. Pression sociale

Comportements ou commentaires de l'entourage qui peuvent activer les ingrédients du stress

© ISO-STRESS; CIUSSS CSMTL; CESH; Massé et Provencher, 2002; Massé, Plusquellec et Lupien, 2016; Massé et Plusquellec, 2018