

SÉQUENCE DU SYSTÈME DE STRESS ET STRATÉGIES ÉMOTIVES

SYSTÈME DE STRESS

STRATÉGIES DE GESTION POUR SE CALMER (À COURT TERME)

1

PERCEPTION DE MENACE RELATIVE

Face à une situation, chaque personne a sa propre perception des éléments suivants :

- Sens du contrôle faible
- Personnalité menacée
- Imprévisibilité
- Nouveauté

ARRÊTER LA PERCEPTION DE MENACE (AVEC DU SOUTIEN SOCIAL)

- S'éloigner de la source de stress** : changer de place, changer de chaîne à l'heure du bulletin de nouvelles...
- Se changer les idées** : pensées positives, activité plaisante...
- Réduire la perception de SPIN** (effet à long terme) : sinon, on se calme, mais la perception de stress demeure. Pour un effet à long terme et pour prévenir le stress chronique, il faut trouver comment retrouver un sentiment de contrôle, rendre les choses plus prévisibles, pouvoir apprivoiser la situation, se sentir utile/compétent-e/bonne

2

PRODUCTION DE CORTISOL

ARRÊTER/DIMINUER LA PRODUCTION DE CORTISOL (AVEC DU SOUTIEN SOCIAL)

- Étirer le diaphragme** : chanter, respirer par le ventre, poses de yoga...
- Produire des hormones positives** (endorphine, dopamine) : rire, câlin, faire du bien aux autres en rendant service, en souriant...

3

MOBILISATION D'ÉNERGIE POUR FUIR OU ATTAQUER

LIBÉRER L'ÉNERGIE MOBILISÉE POUR FUIR/ATTAQUER FACE À UNE MENACE

- Bouger** : sports, danse, marche, monter des escaliers, entraînement...