

Stratégies de résilience en situation de stress

Maintenir une bonne santé physique et mentale

Par Sophie Massé et Marie-France Blais, IUJD

D'où vient le stress?

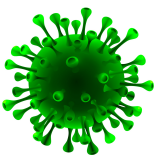
Notre cerveau perçoit
une **menace**
(absolue ou relative)

Il sécrète une
hormone
(**cortisol**)

Ce qui mobilise
l'**énergie** pour
attaquer ou fuir

Menace absolue

Notre vie peut
réellement
être menacée



Covid-19

Menace relative

Dans une situation, on
a la perception
d'avoir peu de **CONTRÔLE**
qu'elle est **IMPRÉVISIBLE**
qu'elle est **NOUVELLE**
qu'elle menace notre **ÉGO**

*Une pandémie sévit dans le monde (C)
votre travail est appelé à changer à tout moment (I)
Les tâches qu'on vous assigne maintenant sont
complètement nouvelles (N)
et vos compétences sont mises à rude épreuve (E)*

CINE

Référence: Centre d'étude sur le stress humain (CESH). Repéré à <https://www.stresshumain.ca/>

Comment gérer son stress pour favoriser son bien-être

Étape 1

Reconnaître ses indicateurs de stress

Muscles tendus, sueurs, accélération du coeur et de la respiration, maux de ventre, difficulté à dormir, à se concentrer ou à rester en place...

Étape 2

Arrêter la perception de menace

*S'éloigner de la source du stress
Faire ce qu'il faut pour diminuer les risques réels, se changer les idées et réduire la perception de CINE*

Étape 3

Arrêter la production de cortisol

*S'étirer le diaphragme
Chanter, respirer, faire du yoga...
Produire des hormones positives
Rire, faire des câlins, rendre service...*

Étape 4

Libérer l'énergie mobilisée par le stress

*Bouger!
Faire du sport, aller marcher,
utiliser les escaliers...*

Étape 5

Réfléchir à des solutions avec votre entourage pour diminuer le stress (CINE)

*Retrouver un sentiment de **contrôle**
Rendre les choses plus **prévisibles**
Apprivoiser la **nouveauté**
Se sentir utile et compétent (**égo**)*



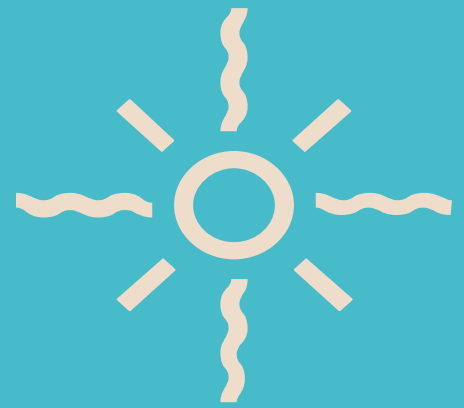
Stratégies de résilience: prenez soin de vous!

Maintenir un haut niveau d'énergie pour mieux
affronter le stress quotidien

1 Soutien social

Partager avec les autres!

- Trouvez ensemble des **solutions** aux sources de stress (*attention! évitez de ruminer le négatif!*)
- Faites des **activités agréables**
- Partagez des **pensées** et des **émotions positives**
- Développez un sentiment d'**appartenance** à un groupe



2 Habitudes de vie

De saines habitudes maintiennent un haut niveau d'énergie

- Ayez des horaires de **sommeil** réguliers et réparateurs
- Adoptez une **alimentation** saine et équilibrée
- Faites de l'**exercice**, prenez de l'air et exposez-vous à la lumière du jour quotidiennement



3 Gestion du stress

Gérer son stress au fur et à mesure prévient le stress chronique!

La résilience ne se cultive pas en situation de crise;

c'est surtout une stratégie de prévention. Rachel Thibeault, 2020

On ne commence pas à tisser son parachute au moment où les moteurs de l'avion tombent en panne! Christophe André, 2015