

Stratégies pour diminuer le stress de contagion

Quand le stress des uns devient la source de stress des autres

Par Sophie Massé et Marie-France Blais, IUJD

Comment le stress peut-il se propager?

Par empathie
pour une personne
stressée ou souffrante

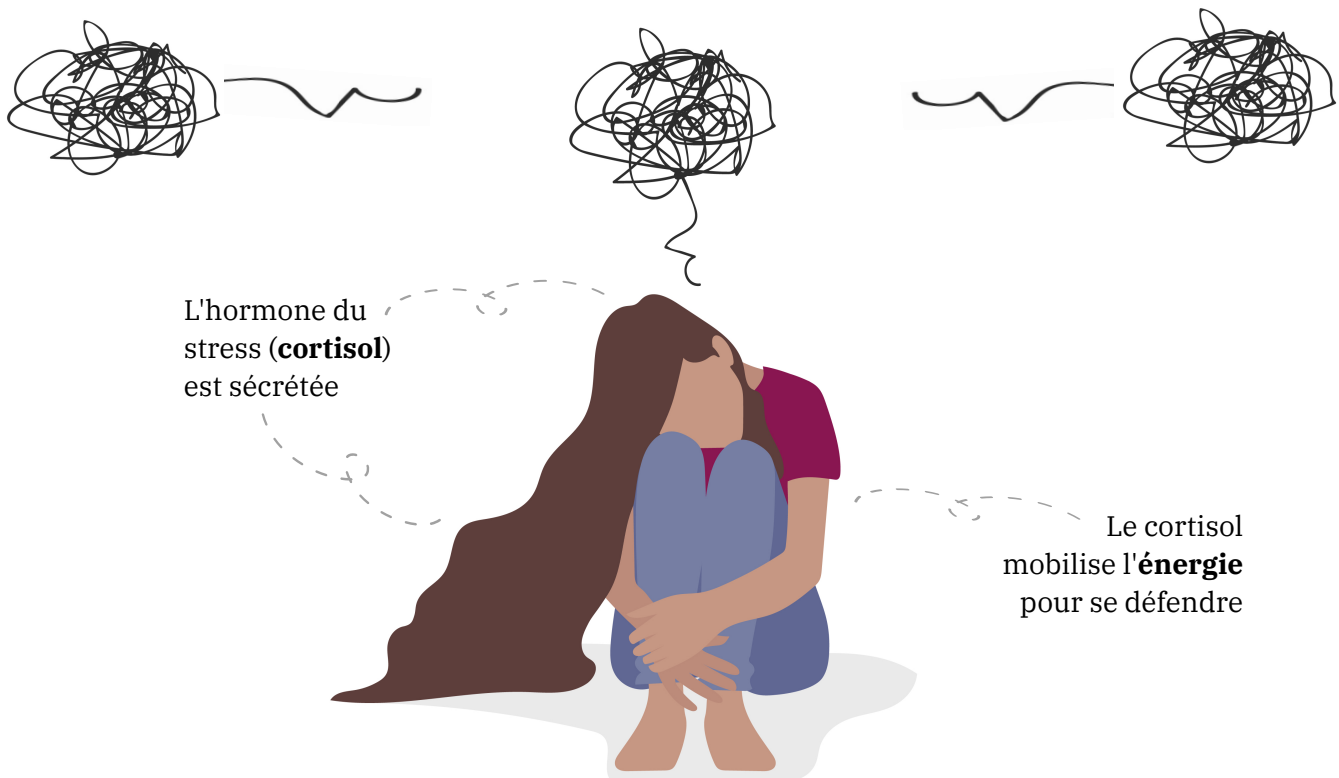
Surtout lorsqu'on souhaite
atténuer ce stress et
cette souffrance

**Par exposition aux
réactions de stress**
d'une autre personne

Les stratégies de gestion du stress des uns
peuvent devenir des déclencheurs de stress pour
les autres! (lever le ton, quitter, prendre le contrôle,
attaquer l'égo, agir de façon imprévisible...)*

Par le débordement
du stress
d'un milieu à l'autre

Lorsque le stress vécu au
travail contamine la vie à
la maison ou vice versa...



Trouver des solutions aux sources de stress est incontournable pour éviter que ce stress augmente en fréquence et en intensité et devienne chronique, ce qui risquerait de mener à des problèmes de santé mentale
Dépression, épuisement professionnel, hypervigilance...

* Pour plus de détails sur la gestion du stress, cliquez pour voir l'infographie "Stratégies de résilience en situation de stress" (IUJD, 2020)

Comment diminuer le stress de contagion?

En se soutenant mutuellement pour diminuer le stress des uns et des autres
donc en augmentant le soutien social
on diminue la possibilité de se contaminer et de propager le stress



Adopter une posture de compassion

Allez au-delà de l'empathie ressentie pour quelqu'un de stressé ou souffrant...

- Concentrez-vous sur **son bien-être** et gardez-en une **vision positive**.
- Posez des **gestes de bienveillance** envers cette personne (*écoute, service, gestes simples...*) pour diminuer votre propre stress et le sien.
- N'oubliez pas de respecter vos **limites!**

Soutenir les personnes stressées

Lorsqu'on est exposé aux réactions de stress des autres...

- Utilisez d'abord des stratégies **pour vous calmer** avant d'aider les autres à se calmer.
- Une fois plus calme, déterminez **les sources de stress**. Elles sont parfois communes aux personnes concernées. Utilisez l'acronyme CINE*.
- Négociez ensuite des **solutions et des stratégies pour diminuer le stress** de tous. Les stratégies des uns ne doivent pas devenir des sources de stress pour les autres!

*Sources du stress

Contrôle faible

imprévisibilité

nouveauté

égo menacée

Se calmer avant d'intégrer un milieu

Lorsque notre stress déborde d'un milieu à l'autre...

- **Libérez l'énergie** mobilisée par le stress avant ou en arrivant de la maison ou du travail (*sport, activité créative, respirations profondes...*)
- Si vous parlez de la source de stress à vos proches, **évitez de ruminer** et orientez-vous vers des **solutions**.

Références:

- Centre d'étude sur le stress humain (CESH, 2020). Repéré à <https://www.stresshumain.ca/>
- Thibeault, R. (2020). Résilience psychologique, occupations, régulation émotionnelle et stratégies collectives : leçons récentes des neurosciences