

Prendre une pause

pour réduire le stress

Par l'ACSM – Division du Québec

Pour réduire un stress trop envahissant, il faut identifier sa source. Après 20 années de recherche à travers le monde, Sonia Lupien¹, Ph. D., directrice du Centre d'études sur le stress humain², conclut que quatre éléments créent le stress. Ils forment l'acronyme **CINÉ, une façon simple de nous en souvenir.**

En lisant leur description qui suit, nous verrons que le stress n'est pas la pression du temps, mais la réaction à une situation détectée comme menaçante par le cerveau.

C

Contrôle

Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle, ou très peu, sur une situation. P. ex. : *Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes coincé dans un énorme bouchon de circulation.*

I

Imprévisibilité

Quelque chose de complètement inattendu se produit, ou encore, vous êtes informé d'un événement, mais pas de la façon dont il va se produire. P. ex. : *Vous vous réveillez avec une douleur qui vous demande de modifier l'activité que vous aviez prévue.*

N

Nouveauté

Vous vivez une toute nouvelle situation. P. ex. : *Vous changez d'emploi ou vous entreprenez une réorientation de carrière.*

É

Ego menacé

Vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités. P. ex. : *Un nouvel employé vous questionne sur votre méthode de travail comme s'il en doutait.*

Exercice

Mise en situation

Vous êtes en route pour un rendez-vous important et vous vous trouvez bloqué dans un bouchon de circulation. Aussitôt, des pensées négatives tourbillonnent dans votre tête. Votre stress monte. Le fait d'être ainsi immobilisé et d'arriver en retard à votre rendez-vous est perçu par votre cerveau comme une menace. Cette seule idée provoque en vous la production d'hormones du stress.

Stop ! Que faire pour désamorcer le flux de pensées et arrêter le stress ? Il faut chercher à identifier la source de votre stress et la combattre.

Déconstruisons votre stresser

« Ayoye ! Je vais être en retard à mon rendez-vous. Je vais faire mauvaise impression [élément (E) pour ego menacé]... Je ne peux rien changer, je me sens pris au piège [élément (C) pour perte de contrôle]. »

Vous prenez ainsi conscience de la menace que le stresser représente pour vous.

L'inverse du stress : la résilience

Ici, la résilience, c'est la capacité d'avoir un plan A, un plan B, un plan C, etc., pour parer à la situation. **Plan A** : Je double la file de voitures... Impossible ! **Plan B** : J'appelle pour prévenir de mon retard. Cela réduira mon stress. **Plan C** : J'allume la radio pour calmer mon impatience en me changeant les idées. Plan D... Plan E... Et ainsi de suite.

La prochaine fois que vous éprouverez un stress envahissant...

- 1 Trouvez les éléments du CINÉ en cause ;
- 2 Cervez les pensées qui vous obsèdent afin de les calmer ;
- 3 Cherchez des scénarios pour en sortir.

Saviez-vous que...

85 % des gens ne mettront pas à exécution leurs solutions de rechange, mais le seul fait de les avoir envisagées ouvre une porte. Cela fait en sorte que le cerveau détecte moins de menaces et, en conséquence, produit moins d'hormones du stress³.

¹ LUPIEN, Sonia. *Par amour du stress*, Montréal, Éditions au Carré, 2010, p. 25.

² Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

³ Inspiré de l'ouvrage *Par Amour du stress*, op. cit., p.155.