



Comprendre son stress



Le stress, c'est quoi ?

- Une tension, une perturbation physique ou psychologique due à des agents agresseurs (le conflit, le froid, l'échec...)
- L'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques qu'un individu met en œuvre pour s'adapter à un événement.

Il y a 2 formes de stress

Le stress absolu : les dangers universels

C'est la réaction qui nous permet de réagir face à un grand danger, tel qu'un incendie, un tremblement de terre... Il est identifiable et connu de tous les humains. Il mène à la fuite, au combat ou à la prostration.

Le stress relatif : une menace pour moi

Il y a 4 facteurs générateur de stress qui sont universels, mais qui impactent les individus différemment selon leur tolérance. Cela dépend de notre manière de réagir à « ces menaces » du quotidien, telle que passer un examen, déménager...



Comment identifier les sources de son stress ?

Voici les 4 facteurs qui provoquent le stress (<https://www.stresshumain.ca/>) :

FACTEURS	SENTIMENT RESSENTI DÉCLANCHANT LE STRESS
CONTRÔLE FAIBLE	Vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation
IMPRÉVISIBILITÉ	La situation est imprévue ou nous n'avons pas eu le temps, les moyens de s'y préparer
NOUVEAUTÉ	C'est la première fois que nous sommes confrontés à cette situation, perte de repères
ÉGO MENACÉ	Notre personnalité est menacée, on a peur d'échouer ou de faire des erreurs.



Prévenir et gérer le stress



Que faire pour prévenir le stress ?

Lui donner des temps de silence, lui laisser du temps, ne pas céder à la panique.

PREVENTION



Rester positif

Utiliser un vocabulaire positif et encourageant.

- **Insister** sur les mesures de prévention mises en place qui sont efficaces et qu'ils peuvent faire (se laver les mains, éviter le contact avec d'autres personnes...)
- **Limiter** l'exposition aux médias en présence de vos enfants car vous n'avez pas le contrôle de ce qui est dit et cela peut développer leur sentiment d'insécurité.
- **Attention** lorsque nous parlons de cette crise mondiale devant eux, évitons de dramatiser la situation et rappelons que les mesures sont préventives, **elles sont là pour nous protéger!**



Que faire en cas de stress ?



Se dépenser

Le faire se dépenser pour qu'il transforme son stress en énergie physique (jouer, bouger, sauter, mouvements de gym...).



Se doter d'outils anti-stress

Déterminer les activités qui sont efficaces pour lui (rire, chanter, écouter de musique, sport, dessiner, bricoler, lecture, jeux, sophrologie, respiration en pleine conscience, Yoga, méditation...).

