

**Utiliser des techniques de gestion de stress dont l'exposition graduelle vs une situation stressante dont je veux me libérer** (atelier de groupe ou rencontre individuelle).

1. Identifier mes signes physiques de stress qui augmentent face à certaines situations de vie stressantes (ex. : pulsions cardiaques, soupirs ou autres signes) et qui génèrent une augmentation de la libération de cortisol dans mon corps néfaste pour ma santé.
2. Trouver la ou les lettres de mon SPIN. Les 4 lettres de SPIN représentent notre **Sentiment de contrôle diminué**, notre **Personnalité et image de soi menacées**, **l'Imprévisibilité et le manque de repères qui me menacent** ou la **Nouveauté qui m'insécurise**. Il est possible que des problèmes d'adaptation comme la dépression ou l'anxiété ou l'agressivité réactive, lorsque non traitées, favorisent l'émergence de difficultés au niveau du stress et si celui-ci est quotidien, il est considéré comme du stress chronique.
3. Me donner une note sur mon niveau de stress sur 10 (1-2 stress très fort, 3-4-5 fort-moyen, 6-7-8 moyen-faible, 9-10 ok).
4. Identifier les stratégies que je peux utiliser face au stress (situation stressante dont je veux me libérer) et décider si je peux changer un aspect de la situation (modifier la situation extérieure à moi pour qu'elle ne m'affecte plus) qui me stresse, sinon c'est moi qui dois changer (utiliser mes compétences cognitives et physiques pour me libérer de l'emprise que cette situation me fait vivre).
5. Garder mes stratégies qui ont fonctionné.

Buts de ma démarche vs le stress (le stress n'est pas négatif à la base, il fait partie de la vie) : Être attentif et appréhender mes réactions face au stress, identifier c'est quoi le stress et les techniques de gestion de celui-ci, avoir un bon soutien social, utiliser mes capacités d'adaptation et découvrir ce qui est efficace ou non pour moi. C'est en définitive réguler ses comportements, ses émotions tout en augmentant ses stratégies d'adaptation au stress.

Moyens utilisés : L'auto observation/l'auto-instruction/l'auto-renforcement cognitif et social/l'auto-évaluation en plus de l'entraide par les pairs (échanger sur ce que je vis vs le stress d'une situation que je tente d'appivoiser).

Valeurs : L'entraide, l'autocontrôle, la persévérance, le respect, la communication, la responsabilisation et l'engagement.



Éric Guay ps.éd.