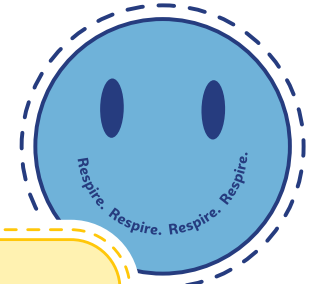


Les ingrédients du stress

Ce qui te stresse est différent de ce qui stresse ton voisin. Mais la recette du stress est la même pour tout le monde.



SENTIMENT DE CONTRÔLE DIMINUÉ

PERSONNALITÉ MENACÉE

IMPRÉVISIBILITÉ

NOUVEAUTÉ

Ingrédients du stress	Sentiment	Exemple	Solutions
SENTIMENT DE CONTRÔLE DIMINUÉ	Tu sens que tu n'as aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	J'aurais aimé être dans la classe de monsieur Beaulieu en maths, car je comprends quand il explique.	Solution 1 : Je fais une demande à la direction pour changer de classe. Solution 2 : Je pense à tous les amis qui pourront m'aider à comprendre dans la classe actuelle.
PERSONNALITÉ MENACÉE	Tes compétences et ton estime de toi sont mis à l'épreuve. On doute de tes capacités ou tu en doutes toi-même.	Tu as raté un examen de natation et tu as peur de ne pas avoir les capacités pour le repasser.	Solution 1 : Je vais suivre deux cours de plus avant de le repasser. Solution 2 : Je vais demander à l'entraîneur ce que je peux améliorer.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, tu ne peux pas savoir à l'avance ce qui va se produire	Tu viens d'apprendre que tes parents se séparent.	Solution 1 : Je vais chercher de l'aide auprès d'un intervenant. Solution 2 : J'en parle à mon meilleur ami.
NOUVEAUTÉ	Quelque chose de nouveau que tu n'avais jamais expérimenté se produit.	Tu changes d'école et tu ne connais personne dans la nouvelle.	Solution 1 : Je vais m'asseoir avec des élèves de ma classe à la cafétéria. Solution 2 : Je m'inscris à des activités-midi.

**Les ingrédients du stress sont additifs.
Plus il y a d'éléments du SPIN qui caractérisent
une situation, plus la situation est stressante.**



C'est à ton tour!

1.

Décris une situation
qui t'a stressée.

2.

Trouve quel(s) ingrédient(s) du
stress étai(en)t en cause.
(Sentiment de contrôle diminué, personnalité
menacée, imprévisibilité et/ou nouveauté)

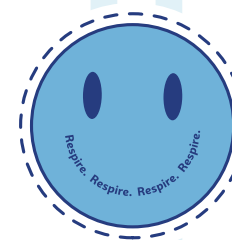
3.

Propose des solutions qui
te conviendraient pour
réduire ou contrôler le stress
provoqué par la situation.

Situation

Ingrédients de stress

Solutions



Source:

Centre d'étude sur le stress humain. Programme Dé-stresse et progresse, Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 2009.