

# FAITES DU STRESS VOTRE ALLIÉ... POUR

## QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress est une réponse hormonale du corps. Il s'agit d'un mécanisme positif vous poussant à trouver des solutions face à une situation inconfortable. Cependant, le stress vécu de façon répétée et prolongée peut nuire à votre bien-être.

Les chercheurs sont unanimes quant aux quatre critères générant le stress. L'acronyme pour les retenir: **CINÉ**.

**C** **CONTRÔLE MANQUANT:** Lorsque vous avez peu ou pas de contrôle sur une situation. **La réorganisation de votre poste au travail, l'annonce d'une rupture par un conjoint.**

**I** **IMPRÉVISIBILITÉ:** Lorsque vous ne pouviez pas prévoir ce qui est arrivé. **Un collègue malade que vous devez remplacer à la dernière minute, une visite impromptue.**

**N** **NOUVEAUTÉ:** Expérience que vous devez gérer pour la première fois. **Une première journée de travail, l'arrivée d'un enfant.**

**É** **ÉGO MENACÉ:** Situation où vos compétences ou votre personnalité peuvent être jugés. **Votre évaluation de rendement au travail, vous rencontrez votre belle-famille pour la première fois.**

Plus le nombre de critères présents dans la situation que vous vivez est grand, plus la situation sera stressante.

par CATHERINE GIRAUDO,  
travailleuse sociale

# AVANCER!

## QUOI FAIRE?

### 1 - IDENTIFIEZ QU'IL S'AGIT DU STRESS

Si vous vous dites que ça ne va pas, mais que vous n'identifiez pas qu'il s'agit de stress, vous serez moins efficace pour agir sur celui-ci. Identifiez si des critères CINÉ sont présents vous aidera à y arriver. Apprenez aussi à reconnaître vos signes de stress: fatigue, maux physiques, agitation, difficulté à dormir, irritabilité, etc.

### 2 - PERMETTEZ-VOUS D'ÊTRE STRESSÉ

Le stress est une réaction normale et un signal que vous devez réagir à une situation. En repoussant ce malaise et ses conséquences, le stress ne fera qu'augmenter. Prenez plutôt un temps pour vous rappeler que c'est normal. Le simple fait d'accepter qu'une situation soit stressante diminuera déjà ce stress, vous verrez!

### 3 - PASSEZ À L'ACTION

Agissez sur la situation ou retirez-vous (ça peut être nécessaire!) pour réduire le stress. Aussi, plusieurs moyens sont reconnus pour aider à mieux traverser une période stressante: exercice physique, bien vous entourer, relaxation, rire, etc.

Si vous vivez une situation stressante dans laquelle vous vous sentez dans une impasse, il peut être pertinent de consulter un professionnel de la relation d'aide. N'hésitez pas!

## VOUS ÊTES UN EMPLOYEUR?

Il est important de considérer que le stress vécu par vos employés, au travail et dans leur vie personnelle, a un impact direct sur votre entreprise.

Pourquoi ne pas évaluer le niveau de stress amené par le contexte et la charge de travail de vos employés, par le biais des critères du CINÉ? Vous pourriez aussi impliquer vos employés dans cette réflexion.

Si votre milieu offre des conditions réduisant le stress, vos employés seront plus heureux, plus performants et auront certainement plus envie de continuer à travailler pour votre entreprise.



  
**CATHERINE  
GIRAUDO**  
Travailleuse sociale

 581 372-3924

N'hésitez pas à me poser vos questions sur ma page  

CATHERINEGIRAUDOTS.COM

Consultation psychosociale - clientèle adulte

Évaluation psychosociale pour homologation de mandat en prévision de l'inaptitude

 1270, boulevard Dionne, Saint-Georges (Qc) G5Y 3V5