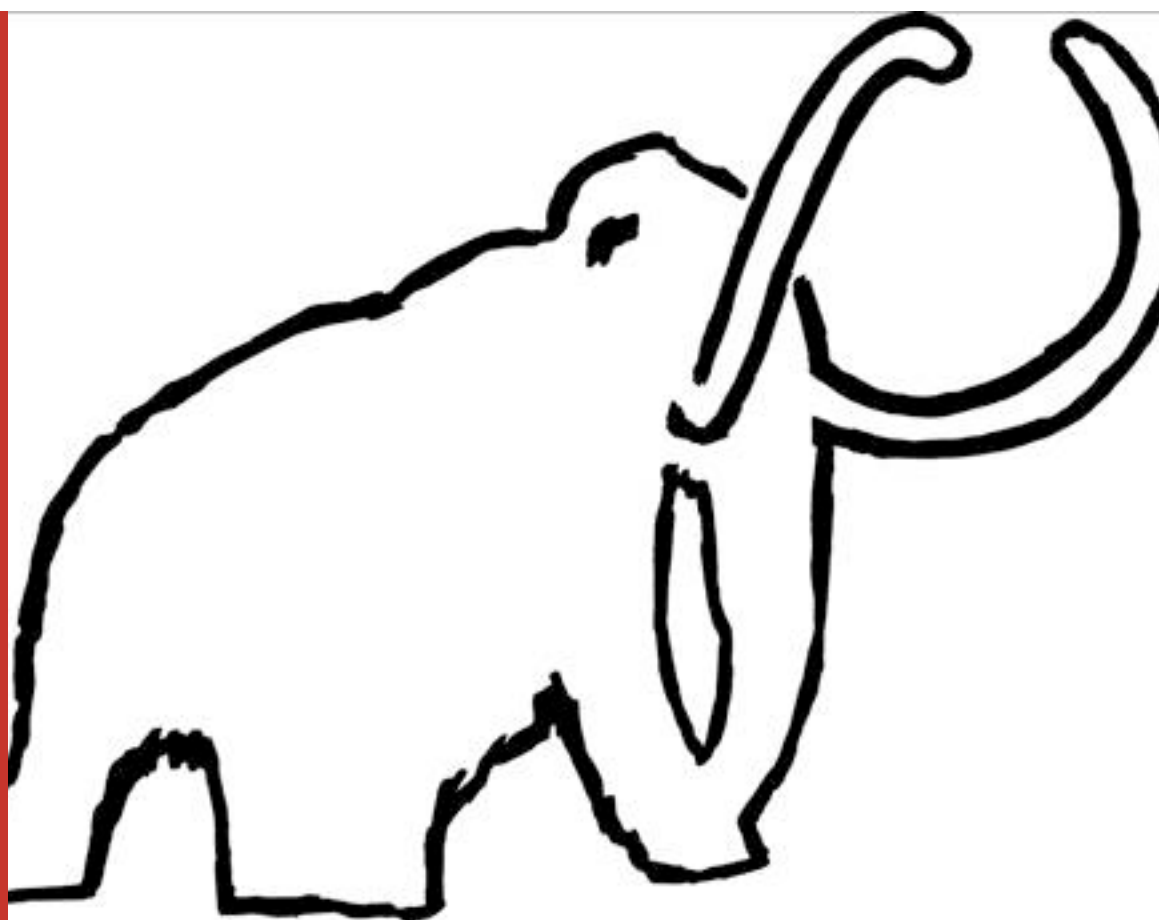


MAMMOUTHMAGAZINE

LE MAGAZINE
OFFICIEL DU
CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN

Le Centre d'Études sur le Stress Humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



Le Centre d'Études sur le Stress Humain

Un pont entre les scientifiques et le public

Par Tania Elaine Schramek, M.Sc. (traduction : Geneviève Arsenault-Lapierre)

Bienvenue à la première édition du MammouthMagazine! Il nous fait grand plaisir de discuter avec vous de notre sujet favori : le stress, et ce, particulièrement ces jours-ci. En effet, l'Organisation Mondiale de la Santé, qui s'est intéressée surtout aux questions d'ordre épidémique jusqu'à ce jour, prédit maintenant qu'en 2020 les troubles reliés au stress, tels les maladies cardiaques et la dépression, seront les deux causes principales d'invalidité chez les adultes.

Par conséquent, les chercheurs et étudiants du Centre d'Études sur le Stress Humain ont jugé qu'il était temps de partager

avec vous leurs connaissances acquises au cours des années. C'est ainsi que le Centre d'Études sur le Stress Humain est né. Le but ultime du centre est d'améliorer la santé physique et mentale des gens en leur offrant des informations scientifiques concernant les effets du stress sur le corps et le cerveau. Nous souhaitons aussi servir de ressource pour les chercheurs, éducateurs et médecins ayant pour mission de réduire le niveau de stress chez les enfants et/ou leurs familles, en leur fournissant les outils pour évaluer l'efficacité de leurs interventions, tant au niveau physique que psychologique.



Le pouvoir de savoir

Nous avons tous déjà entendu l'expression « le pouvoir c'est le savoir ». Les co-fondateurs du centre, Sonia Lupien, Ph.D. et Jens Pruessner, Ph.D., sont tout à fait en accord avec cette expression et pensent qu'une connaissance approfondie du stress vous permettra de mieux vivre et gérer votre stress au quotidien. Les co-directeurs du Centre d'Études sur le Stress Humain sont en effet bien informés à ce propos puisqu'ils ont dédié leur carrière à étudier l'impact du stress sur les enfants et adultes de tous âges. Leurs études innovatrices ont démontré que chez les humains, le stress, et plus spécifiquement les hormones du stress, peuvent influencer non seulement la mémoire mais aussi l'intégrité des aires du cerveau dédiées à la mémoire. De plus, ils ont tenté de comprendre quelles caractéristiques individuelles, telles la génétique, l'environnement (par exemple les expériences vécues à la petite enfance) ou même la personnalité (par exemple l'estime de soi), influencent la façon dont une personne répond au stress.

Nous connaissons tous les effets néfastes du stress sur notre santé. En effet, de nombreux rapports journalistiques et médicaux nous l'ont déjà résumé. Mais bien que vous ayez une idée de ce qu'est le stress, vous ne savez peut-être pas ce qui cause les effets néfastes du stress sur la santé. Ceci s'explique par la grande différence entre la définition populaire du stress et la définition scientifique du stress. Les chercheurs du centre croient qu'il est important que vous soyez informés de la définition scientifique du stress pour mieux gérer le vôtre. C'est ici qu'entre en jeu le Centre d'Études sur le Stress Humain.

Par l'entremise d'un site web interactif, de programmes éducatifs dans les écoles, de lettres d'information et de conférences pour le public, le Centre d'Études sur le Stress Humain tente d'aider les individus à comprendre la définition scientifique du stress, à reconnaître le stress, à savoir qui est affecté par le stress, à connaître les effets du stress sur le corps et le cerveau, et à mieux gérer son stress. En plus d'être un portail d'informations essentielles et de ressources pour le public, le Centre vous apportera son expertise en évaluant quelques-uns des livres à succès, programmes de gestion du stress et sites web sur l'internet. Par exemple, nous évaluons en ce moment la validité scientifique d'un produit mis sur le marché qui promet de mesurer précisément votre niveau de stress quotidien. Les promoteurs de ces boutons de stress affirment qu'ils fonctionnent de la même façon que ces bagues spéciales qui changent de couleur en fonction de votre humeur. Nous vous tiendrons donc au courant de nos résultats lorsque nous aurons testé si de fait, la couleur du bouton de stress change de façon consistante avec les niveaux d'hormones du stress. Nous travaillons aussi à l'écriture de notre « guide de survie des sites Internet sur le stress »!

Ca prend un village

Malgré les efforts combinés des co-directeurs du Centre afin de mieux comprendre le stress, la mission du Centre d'Études sur le Stress Humain ne s'accomplira pas sans aide. Ainsi, le Centre est composé de chercheurs, médecins, psychologues, éducateurs et de spécialistes de la Fondation de la Santé Mentale, ainsi que d'étudiants en psychologie et en neurosciences. Les membres du centre sont reconnus sur la scène internationale et leur expertise couvre des domaines aussi variés que les Troubles d'Attention et Déficit d'Apprentissage, la mémoire et la Maladie d'Alzheimer, la Dépression, et le développement des enfants et adolescents. Ainsi, le public, les chercheurs et les professionnels de la santé pourront bénéficier de l'information divulguée par notre comité scientifique. Également, nous vous tiendrons informés par des lettres d'information des derniers résultats de recherche et de l'impact que ces résultats peuvent avoir sur notre vie quotidienne.

Le Centre d'Études sur le Stress Humain souhaite également aider les autres chercheurs et professionnels de la santé qui travaillent dans des domaines reliés au stress ou à tous ceux qui aspirent à étudier l'impact du stress et des hormones du stress. Pour ce faire, notre site web fournira de l'information sur les questionnaires pertinents, les méthodes d'échantillonnage et techniques d'analyses des hormones du stress et proposera une liste de référence d'articles scientifiques sur le stress.

Enfin, les co-fondateurs du Centre d'Études sur le Stress Humain dirigent toujours des recherches dans leurs laboratoires respectifs situés au Centre de Recherche de l'Hôpital Douglas, affilié à l'Université McGill. Ces recherches sont subventionnées principalement par l'Institut Canadien de Recherches sur la Santé (IRSC), qui est l'agence gouvernementale de subvention fédérale, ainsi que par le Conseil de Recherche en Sciences Naturelles et Génie du Canada (CRSNG). En vous tenant informés des nouveaux résultats de recherche sur le stress, les co-fondateurs du Centre souhaitent rendre à la communauté les dollars investis en recherche scientifique par tous les citoyens canadiens. Les co-fondateurs tiennent également à partager les résultats de leurs recherches et de celles d'autres chercheurs avec les personnes responsables des orientations politiques de l'État afin d'améliorer la santé physique et mentale de Canadiens et des membres de la communauté mondiale.

Joignez-vous à nos efforts en nous visitant lors de l'ouverture officielle du Centre à la salle Douglas Hall de l'Hôpital Douglas, le 17 Septembre 2006. Bienvenue dans le monde intrigant du stress!



Le Programme 'DéStresse & Progresse'

Un programme créé par les scientifiques du Centre d'Études sur le Stress Humain, pour les enfants et les adolescents.



Par Sonia J. Lupien, Ph.D. et Nathalie Wan, M.Sc.

(Traduction : Geneviève Arsenault-Lapierre)

Le programme DéStresse et Progresse, offert par le Centre d'Études sur le Stress Humain, vise l'amélioration de la santé physique et mentale des enfants et adolescents en les informant, de façon stimulante, intrigante, et divertissante, sur les effets du stress sur le cerveau et le corps afin d'en démystifier l'image négative. Le but de nos efforts sera d'informer les enfants et les adolescents des effets du stress sur l'apprentissage et la mémoire et de leur fournir les outils nécessaires pour prévenir et gérer le stress.

Deux groupes d'âge sont ciblés par le programme, i.e., les enfants de 6ème année et les adolescents de Secondaire I. Les directeurs du Centre d'Études sur le Stress Humain ont une raison particu-

lière pour cibler ces deux groupes d'âge pour débiter le programme DéStresse et Progresse. En effet, dans une étude antérieure¹, ils ont démontré une élévation marquée des hormones de stress lors de la transition de l'école primaire (6ème année) à l'École Secondaire (Secondaire I). Passer d'un statut où on est le plus vieux de l'école à un nouveau statut où on est le plus jeune est en effet l'un des premiers grands stress que les enfants auront à rencontrer au cours de leur développement. C'est souvent durant cette période que les troubles du comportement surviennent et/ou que les idées négatives ou suicidaires se développent. Les membres du Centre d'Études sur le Stress Humain ont donc décidé d'agir et

¹ Lupien S, King S, Meaney MJ, McEwen BS. (2001). Can Poverty Get Under Your Skin?: Basal Cortisol Levels and Cognitive Function in Children from Low and High Socioeconomic Status. *Development and Psychopathology*, 13:651-674. Une étude subventionnée par the John T. and Catherine D. MacArthur Foundation.

d'aider les jeunes de ces groupes d'âge à reconnaître et gérer le stress.

Les objectifs du projet sont de cultiver une prise de conscience du stress humain, d'en accroître la compréhension par les enfants et adolescents et de stimuler les interactions entre chercheurs, enseignants, parents et leurs enfants et adolescents de sorte que ces groupes aient les outils et les connaissances nécessaires pour prévenir et gérer des situations stressantes. Le projet DéStresse et Progresse changera la façon de penser et d'agir des gens en offrant diverses opportunités de communication telles que la publication de ressources sur le site Web du projet, la transmission de cyberlettres et la possibilité de participer à des ateliers interactifs avec nos experts sur le stress.

Le projet DéStresse et progresse vise à : -Élaborer un plan de transfert des connaissances sur le stress afin de munir les enseignants, parents et leurs enfants et adolescents avec les outils nécessaires pour prévenir, reconnaître et gérer le stress. Également, le projet vise à susciter une prise de conscience de l'impact du stress sur la capacité d'apprentissage. Le programme vise aussi à améliorer la connaissance du stress qu'ont les enseignants, parents et leurs enfants et adolescents de sorte qu'ils puissent en contrer les effets néfastes, tant physiques que mentaux.

Le programme DéStresse et Progresse: Le programme consiste en trois visites de 40 minutes chacune dans les écoles. Chaque visite aborde un thème différent sur le stress et son impact sur l'apprentissage et la mémoire par l'entremise de discussions interactives avec les enfants et adolescents et de jeux de rôle entre ces derniers et les membres des équipes de 'Chasseurs-de-stress' qui sont composées des directeurs du Centre d'Études sur les Stress Humain ainsi que leurs étudiants gradués.

ATELIER 1 : "Reconnaître le stress : SPIN". Ce premier atelier consistera d'abord en une description du stress et ensuite en sa reconnaissance par divers signes distinctifs. Une situation stressante est définie par quatre caractéristiques principales : Sens du contrôle, Nouveauté, Imprévisibilité, et menace envers sa Personne (SPIN). Des jeux interactifs seront organisés avec les enfants et adolescents afin de leur enseigner ces caractéristiques (par exemple, en retenant «SPIN» comme aide-mémoire) pour qu'ils puissent les reconnaître par la suite. La deuxième partie de l'atelier consistera à aider les enfants et adolescents à reconnaître les réactions corporelles qui accompagnent une réponse au stress (augmentation des battements cardiaques, transpiration, etc.) afin qu'ils puissent reconnaître plus facilement une situation stressante la prochaine fois qu'ils éprouvent ces réactions. À la fin de cette première visite, un «devoir» sera donné aux enfants et adolescents sous forme d'un journal de bord dans lequel ils devront décrire, pendant une semaine, chaque situation

stressante qui entraîne ces réactions corporelles. Pour chaque situation, les enfants et adolescents devront écrire laquelle des caractéristiques SPIN représente le mieux la situation. Ceci permettra aux enfants et adolescents de reconnaître le stress. Ils réaliseront que différentes caractéristiques SPIN peuvent entraîner ces réactions corporelles et par conséquent, cela les aidera à placer dans un contexte particulier les signes distinctifs d'une réponse au stress.

ATELIER 2 : « Se charger du stress : SPIN ton stress! ». Au début de la seconde visite, qui aura lieu une semaine après la première, nous ferons un survol du journal de bord des enfants et adolescents et nous poursuivrons avec une discussion sur les caractéristiques SPIN d'une réponse au stress les plus fréquemment rapportées. Suivra la deuxième partie du programme DéStresse et Progresse intitulée : « Se charger du stress : SPIN ton stress!» qui consiste à enseigner aux enfants et adolescents les différentes façons de prendre en charge une situation stressante (évitement, gestion émotionnelle, gestion stratégique). Nous les aiderons à comprendre que chacune de ces méthodes est en soi une bonne stratégie, bien que son efficacité dépende de la situation et/ou de la personnalité de l'enfant ou de l'adolescent. À la fin de la deuxième visite, un «devoir» sera donné aux enfants et adolescents sous forme d'un journal de bord dans lequel ils devront décrire, pendant une semaine, chaque situation qui entraîne une réaction au stress et quelle méthode ils auront utilisé pour y faire face. Aussi, nous demanderons aux enfants et adolescents de décrire si la méthode choisie a aidé ou non. Si la méthode a été un échec (s'ils se sentaient encore stressés et qu'ils l'ont remarqué par leurs réactions corporelles), nous leur demanderons d'indiquer si une autre méthode a été utilisée et si les résultats ont été meilleurs. Cela les aidera à reconnaître leur méthode préférée pour faire face au stress, à considérer si cette méthode les aide à faire face au stress et à envisager de changer de méthode pour avoir de meilleurs résultats.

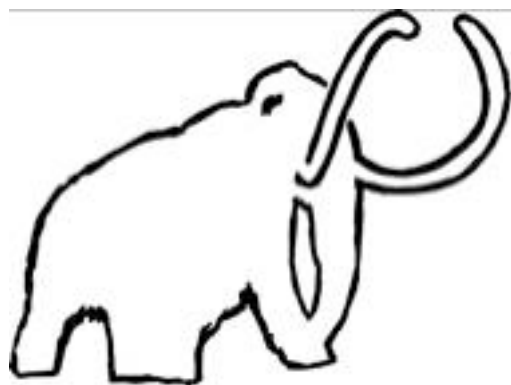
ATELIER 3 : « N'oublie pas ton stress! ». Au début de la troisième visite, qui aura lieu une semaine après la deuxième visite, nous ferons un survol du journal de bord des enfants et adolescents et nous poursuivrons avec une discussion sur les méthodes qu'ils ont le plus fréquemment utilisées et leurs succès. Après ce survol, nous présenterons la troisième partie du programme DéStresse et Progresse intitulée : « N'oublie pas ton stress! » qui consistera à aider les enfants et adolescents à comprendre comment fonctionnent l'apprentissage et la mémoire. Il peut paraître difficile d'enseigner aux enfants et adolescents des concepts aussi complexes que « l'apprentissage et la mémoire », mais les experts du centre ont développé des méthodes simples, amusantes et interactives pour enseigner ces concepts. Par exemple, le public devient le sujet d'une expérience par

laquelle les gens comprennent comment ils mémorisent des informations. La seconde partie de la visite portera sur l'impact du stress sur l'apprentissage et la mémoire et sur les moyens d'en diminuer les effets néfastes. À la fin de la troisième visite, un «devoir» sera donné aux enfants et adolescents sous forme d'un journal de bord dans lequel il leur sera demandé de décrire, pendant une semaine, chaque fois qu'ils ont essayé d'apprendre et de mémoriser quelque chose et quelle méthode ils ont utilisée. Cela leur démontrera que l'apprentissage et la mémoire sont des processus qui peuvent être améliorés d'une façon simple et amusante. Le survol de ce devoir sera effectué un mois plus tard, lors d'une quatrième courte visite qui visera à évaluer avec les enfants et les adolescents l'impact à court terme de cette intervention. Cela se fera sous forme de discussion avec les enfants et adolescents afin de vérifier s'ils considèrent que cet atelier les a aidé à comprendre le stress et ses effets sur l'apprentissage et la mémoire. Les enseignants seront aussi inclus dans cette discussion afin d'évaluer s'ils ont noté des changements intéressants dans le comportement des enfants et adolescents. Si les rapports subjectifs des enfants, adolescents et enseignants sont positifs, alors le Centre d'Études sur le Stress Humain débutera la deuxième phase du programme DéStresse et Progresse qui évaluera si le programme contribue à diminuer les niveaux d'hormones de stress et à augmenter l'apprentissage et la mémoire des enfants et adolescents qui y sont exposés.



Vous voulez aider?

Le Programme DéStresse & Progresse est présentement à la recherche de fonds qui aideront à couvrir les dépenses du programme (transport des équipes de 'chasseurs de stress', dépliants, posters etc.). Si vous désirez faire un don pour que le programme puisse débuter en Septembre 2006, ou si vous désirez que votre école y participe (professeurs, éducateurs), veuillez contacter Mme. Tania Schramek, Coordinatrice, au (514) 761-6131 ext 3452, ou par courriel à : stress.centre@douglas.mcgill.ca.



Vous voulez savoir pourquoi on utilise le mammoth comme logo? Voyez le prochain numéro de MammothMagazine pour la réponse!

Devenez membre du Centre et recevez par courriel tous les volumes gratuits de MammothMagazine! Contactez Tania Schramek au (514) 761-6131 ext 3452 ou par courriel à : stress.centre@douglas.mcgill.ca



Photo : D. Auld

Le stress chez les enfants et les parents : Parle-t-on de la même chose?

Par Sonia Lupien



Photo : S. Pelletier

Le stress ne discrimine pas l'enfant de son parent...

(Traduction : Tania Elaine Schramek)

Marie a 6 ans. Ses parents se sont séparés l'an dernier mais demeurent en bons termes. Marie vit une semaine chez son père, et une semaine chez sa mère. Elle fréquente le service de garde de l'école cinq jours par semaine et chaque vendredi, elle quitte le service de garde de l'école avec son petit sac de voyage sous le bras, compte tenu que son 'début de semaine de garde' chez papa ou maman a lieu tous les vendredis. De toute évidence, Marie est une enfant occupée et peut-être même un peu bousculée. Mais cela veut-il nécessairement dire que Marie est stressée?

Les parents de Marie ont vécu une séparation difficile mais après une médiation familiale, ils ont réussi à s'entendre et à demeurer en bons termes. La conciliation

travail-famille n'est pas plus facile depuis qu'ils ont la garde partagée de Marie, car chacun d'eux met les bouchées double au travail lorsque Marie est chez l'autre parent. Chaque parent court encore autant, du travail à l'école pour aller chercher Marie, ou de la maison au travail pour reprendre le boulot qui est tellement en retard. De toute évidence, les parents de Marie sont très occupés et se sentent bien souvent bousculés par cette vie de fou. Mais cela veut-il nécessairement dire qu'ils sont stressés?

Faits et Fiction : La plupart d'entre nous aurions tendance à répondre à cette question par l'affirmative, et cette réponse s'explique en majeure partie par l'idée que nous avons du stress. La majorité des gens voient le stress comme étant le résultat de la pression du temps. Nous serions donc stressés lorsque nous n'avons pas le

temps de faire toutes les choses que nous voudrions faire dans un laps de temps donné, ou lorsque nous nous sentons pressés par le temps. Dans ce cas, Marie pourrait être une enfant stressée car elle est constamment pressée par le temps, courant de chez papa à maman, et se dépêchant tous les matins pour aller au service de garde de l'école. Les parents de Marie le seraient aussi, car ils courent constamment pour reprendre le temps perdu. Voilà pour le mythe. Qu'en est-il de la réalité?

Des recherches scientifiques effectuées depuis les 30 dernières années ont démontré que la définition du stress comme étant la pression du temps est erronée, et qu'elle peut mener à de fausses interprétations quant aux conditions pouvant mener au stress et par extension, aux façons de gérer le stress dans notre vie et celle de nos enfants. Les chercheurs ont découvert que la pression du temps n'est en fait qu'une conséquence du stress, et non une cause. En fait, pour qu'une situation soit stressante, elle doit comporter au moins l'une des trois conditions suivantes: elle doit être nouvelle, imprévisible et de manière plus importante, la personne doit avoir l'impression qu'elle n'a pas le contrôle sur la situation. Ainsi, la pression du temps n'est que la conséquence d'une perte de contrôle sur le temps, et ne définit pas le stress tel quel.

Nouveauté, imprévisibilité, menace à la personnalité et absence de contrôle sur une situation. Voilà la recette parfaite pour une situation stressante. Compte tenu de cette définition du stress, il est clair que les enfants sont plus vulnérables au stress que les adultes, puisqu'ils ne possèdent bien souvent pas la capacité de contrôler les situations dans le but de diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité. La gestion du stress chez les enfants passera donc nécessairement par le contrôle que les parents pourront exercer sur les situations qui peuvent induire de la nouveauté, de l'imprévisibilité et/ou une perte de contrôle chez leur enfant. Plusieurs études ont démontré que lorsque les parents agissent de manière à diminuer la nouveauté et l'imprévisibilité chez leurs enfants, ils peuvent augmenter le sens du contrôle chez ce dernier, et par extension diminuer son stress.

Le stress n'a pas d'âge : Ce qu'il est important de comprendre ici, c'est que les mêmes composantes qui déterminent une situation stressante chez l'enfant joueront aussi chez le parent. Par contre, c'est l'origine de la nouveauté, de l'imprévisibilité et du manque de contrôle qui différenciera entre l'enfant et le parent. Ainsi, chez l'enfant, l'absence de contrôle peut avoir pour origine la première journée à la maternelle, tandis que chez le parent, l'absence de contrôle peut avoir pour origine une restructuration de la compagnie dans laquelle travaille ce parent. Un très bon exemple de situations stressantes est

la menace de grève qui sévit parfois dans le système de garderie et dans le système scolaire. Cette menace de grève n'est certes pas nouvelle, mais elle est très certainement imprévisible et les parents n'ont aucun contrôle sur la situation. De plus, cette situation induit une autre composante, l'anticipation, qui agit directement sur le sentiment de stress. Comment les parents de Marie feront-ils pour concilier travail-famille-grève? Qui gardera Marie lors des jours de grève? Et qu'arrivera-t-il si tous les jours de grève tombent sur la 'semaine' de papa ou maman?

Nouveauté, imprévisibilité, menace à la personnalité et pauvre sens du contrôle sont la recette parfaite pour une situation stressante. Dans ce cas, on comprend pourquoi les enfants peuvent être plus vulnérables au stress.

C'est une autre injustice! Il arrive parfois des situations comme celle-ci qui nous font anticiper un manque ou une perte de contrôle, qui peuvent induire une réponse de stress avant même que la situation nouvelle, imprévue et/ou incontrôlable ne survienne. Dans ces situations, le corps sécrète les mêmes hormones de stress, qui nous donneront cette impression d'anxiété, de fourmillements des pensées et de battements de coeur.

Le stress n'est pas marié : Si les composantes qui induisent un stress sont les mêmes chez les enfants et leurs parents, il est clair qu'elles sont aussi les mêmes qui affecteront les gens célibataires. Pas besoin d'avoir des enfants pour faire face à des situations nouvelles et/ou imprévisibles et/ou incontrôlables! Encore ici, ce qui diffère entre les gens mariés et les gens célibataires, c'est l'origine des composantes du stress et non la réponse de stress. Chez les gens célibataires, l'imprévisibilité peut très bien être générée par des rencontres sociales ou le travail, tandis que chez la personne mariée, l'imprévisibilité peut être générée par un enfant difficile ou le travail. Ce qu'il ressort clairement des 30 dernières années d'études scientifiques, c'est que le stress est relatif et que l'origine du stress est différente pour chacun d'entre nous.

Lorsque les parents de Marie se sont séparés, ce fut par la force des choses une situation extrêmement stressante car elle était nouvelle, imprévue, et l'enfant avait sûrement l'impression de n'avoir aucun contrôle sur la situation. Toutefois, si les parents de Marie ont su établir une relation sans guerres de tranchée personnelles, s'ils ont graduellement exposé Marie au nouvel appartement de papa ou maman, et s'ils ont laissé une certaine latitude de décision à Marie quant à la fréquence des visites à

l'un ou l'autre parent, ils ont contribué à diminuer cette réponse initiale de stress. Il est donc tout à fait possible qu'aujourd'hui, Marie ne soit pas une enfant stressée et qu'elle se développe aussi bien qu'un autre enfant n'ayant pas été bousculé par des événements familiaux.

Des garderies stressantes? Nous sommes des milliers de familles québécoises à amener nos enfants chaque matin au service de garde et à l'école, courant bien souvent pour ne pas être en retard au travail. Nous laissons nos enfants dans des endroits remplis de bruits et de cris pour ne les reprendre que 8 à 10 heures plus tard. Contribuons-nous encore une fois à stresser nos enfants? Des études récentes ont démontré que non, et que la clé du succès résidait dans les éducateurs/trices et professeurs/es qui s'occupent de nos enfants. On a découvert qu'une éducatrice ou professeure sensible et à l'écoute des besoins des enfants contribuait significativement à diminuer la sécrétion des hormones répondant au stress. Encore une fois, ce sont les comportements des adultes (éducateurs et professeurs dans ce cas) qui aident l'enfant à gérer la nouveauté, l'imprévisibilité, et à augmenter son sens du contrôle. Ce qui ressort de la majorité des études est que les parents et les éducateurs sont les acteurs les plus importants pour gérer le stress des enfants. Par contre, pour cela, eux mêmes doivent être capables de gérer leur propre stress.

Gérer le stress : Avoir un plan B : Quand vient le temps de discuter 'gestion du stress', beaucoup d'entre nous avons tendance à associer 'gestion de stress' et 'relaxation'. Encore ici toutefois, les recherches scientifiques nous donnent tort. Pour gérer le stress, cela ne prend pas nécessairement de la relaxation, cela prend de la résilience, c'est-à-dire la capacité d'avoir un plan B pour faire face à la situation qui a généré du stress. Or, pour établir un plan B, on doit prendre du temps pour penser et analyser la situation qui induit du stress. On doit se demander laquelle des quatre caractéristiques (nouveauté, imprévisibilité, menace à la personnalité et manque de contrôle) induit le stress qui nous dérange.

Est-ce que nous nous sentons stressé parce que Pierrette ne cesse de nous harceler pour que l'on termine tel travail, ou nous sentons-nous stressé parce que nous ne savons pas ce qui arrivera à notre mariage qui est chancelant depuis un an? Une fois que l'on détermine l'origine de notre stress, il est temps d'établir un plan B. Beaucoup de gens deviennent anxieux à l'idée même d'établir un plan B, comme si le seul fait d'établir un plan B nous obligeait à le mettre à exécution. Par contre, ce qu'il faut savoir ici est que la majorité des plans B ne voient jamais le jour et c'est bien parfait ainsi. C'est parfait car les plans B, réalisés ou non, sont très souvent l'exutoire par-

fait pour gérer le stress. Je vous mets au défi de tenter l'expérience suivante : La prochaine fois que vous vous sentirez stressé(e) par une situation, commencez d'abord à vous demander pourquoi vous vous sentez stressé(e) par cette situation. Est-ce parce qu'elle est nouvelle, imprévisible ou incontrôlable, ou est-ce qu'elle menace certains aspects de ma personnalité? Lorsque vous aurez trouvé l'origine, travaillez ensuite à trouver un plan B. « Mon travail me stresse car je ne sais jamais si la compagnie va fermer. Cette imprévisibilité est en train de me tuer à petits feux. Quel est le plan B? Trouver un autre travail. Ouf. OK. Que pourrais-je faire d'autre? Mmmh, rien. Ce n'est pas vrai! Je me souviens de Gérard le beau-frère qui m'a dit un jour que mon expérience en matériaux lourds serait un atout de taille pour cette agence gouvernementale etc.... ». La prochaine fois que vous assisterez à une réunion du comité de gestion de votre compagnie et que vous sentirez grandir une réponse de stress à l'évocation d'une autre restructuration de la compagnie, évoquez votre plan B dans votre tête. Vous réaliserez alors que votre corps réagit moins fortement à la situation stressante. La raison est simple : En établissant un plan B, vous avez augmenté votre sentiment de contrôle sur la situation et vous en avez diminué l'imprévisibilité. Vous êtes donc devenu résilient à ce stresser et ce, même si ce stresser demeure présent.

En conclusion, nous ne pourrions jamais éliminer toutes les situations de la vie qui peuvent générer du stress à nos enfants ou à nous-mêmes, et c'est bien parfait ainsi car le stress est nécessaire à la vie. Par contre, ce qu'il faut savoir c'est que le stress est relatif. Sa présence dépend d'une multitude de facteurs provenant de l'environnement social ou familial. Toutefois, la seule chose qui ne change pas avec le stress, ce sont ses causes : la nouveauté, l'imprévisibilité, la personnalité, et l'absence de contrôle.

Travailler sur ces composantes, c'est assurer à soi-même et à sa famille une saine harmonie.



MammothMagazine

Editrice-en-Chef : Sonia J. Lupien, Ph.D.

Coordinatrice : Tania Elaine Schramek, M.Sc.

Membres du Comité Éditorial, Volume 1 :

Tania Elaine, Schramek, M.Sc., Geneviève Arsenault-Lapierre, M.Sc., Nathalie Wan, M.Sc..