

Déclencheurs de stress

Objectif : Comprendre et identifier les 4 dimensions déclencheur de stress.

Déroulement :

- Les intervenant-e-s introduiront que le stress = adrénaline. Ceci découlant d'un mécanisme de survie (l'exemple de la bûche qui roule en dehors du foyer et risque de mettre le feu à la maison... qui interrompra toute autre activité ou discussion ou dispute), alors que lorsque l'on n'est pas vraiment en danger de mort... il est inutile d'être stressé (voire très néfaste-nuisible à la santé).
- Le lien sera alors à faire avec les 4 dimensions du **CINÉ** (tableau page 2). Le **C** pour **contrôle**. Le **I** pour **Imprévisibilité**. Le **N** pour **Nouveauté**. Enfin **É** pour **Égo** (menacé).
- Les intervenant-e-s sollicitent le groupe pour d'autres exemples (de situations de « stress inapproprié/inutile/erroné ») qui peuvent être utilisées dans leur quotidien.
- Les intervenant-e-s peuvent donner un feedback sur leurs exemples ou utiliser des exemples déjà nommés par les participants dans les rencontres passées.
- Dans un 2^e temps, les intervenant-e-s peuvent demander aux participants quelle(s) dimension(s) parmi les 4 déclencheurs leur parle(nt) le plus.
- En conclusion, les intervenant-e-s peuvent leur demander de s'observer cette semaine et identifier les déclencheurs qui les amènent dans les 4 dimensions de stress.

Déclencheurs de Stress

C

Contrôle faible : La personne a l'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation à laquelle elle fait face.

Exemples : Être en retard à un rendez-vous, car il y a du trafic, passer en cour...

I

Imprévisibilité: Difficulté pour la personne à anticiper suite à une situation imprévue.

Exemples : Annulation d'un rendez-vous, date de cour remise...

N

Nouveauté: La personne se retrouve dans une situation qu'elle n'a jamais vécue.

Exemples : Signalement DPJ, première fois à passer en cour...

É

Égo menacé: La personne sent que son égo ou son intégrité est menacé.

Exemples : faire rire de soi sur ses capacités manuelles en rénovation, se faire critiquer sur son rôle de père.....