

PROGRAMME SENSÉ - SEMAINE 2 - CONNAISSANCE DE SOI

Prénom et nom :

Date :

Ce n'est pas le stress en lui-même qui est nuisible, c'est notre manière d'y réagir qui le sera.

1. UTILISES-TU DES DEROBADES ?

Une dérobaide, c'est une attitude ou un comportement auquel on a recours pour se décharger de sa responsabilité à l'égard du stress vécu au lieu d'assumer et d'exercer une emprise sur sa propre vie.

Lorsque l'on utilise une dérobaide, on subit l'événement au lieu d'en garder la maîtrise et nous sommes ainsi dans l'incapacité de gérer l'influence et l'impact du stress sur nous.

Il y a 4 principaux types de dérobaides.

1/ Le déni

"Il n'y a pas de problème" ; "Je maîtrise la situation" ; "Ce n'est que temporaire" ; "Ça va s'arranger tout seul" : Autant de fois où l'on nie le problème que pourtant on connaît. Cependant, le déni est une réaction normale. Lorsqu'un changement qui le perturbe intervient, chaque individu va d'abord avoir une réaction de déni.

Le problème vient lorsque l'on reste dans ce déni plutôt que de faire face à la situation.

On n'est comme l'autruche qui plante sa tête dans le sable pour ne pas voir le problème tout en sachant que le problème est quand même là.

2/ Le repli sur soi.

Rester dans son coin à l'abri du monde n'aide pas à dominer son stress même quand on est conscient du problème. En se mettant à l'écart, on a l'impression d'agir positivement par exemple en évitant de blesser les autres par nos sautes d'humeur ou en évitant de leur causer du souci alors qu'ils s'en font quand même car ils voient que nous ne sommes pas bien. Cela n'est au mieux qu'une mesure provisoire et, en aucun cas, le début d'une réelle solution.

3/ Le blâme

Quand on ne veut pas prendre ses responsabilités, on a souvent tendance à jeter le blâme sur des éléments extérieurs ou sur une personne tierce. Ainsi, n'étant pas responsable de la source d'un problème, on pense ne pas l'être non plus des résultats. Cette attitude est complètement inappropriée car il ne devrait être question ici ni de blâme ni de faute. L'important, c'est de comprendre les facteurs

de stress en jeu afin de mieux gérer ses réactions et même d'agir directement sur ces facteurs.

Nous sommes seul responsable de nous-même.

Important : cela ne signifie pas que nous devons agir seul ! Quand nous demandons de l'aide, nous ne nous dérobons pas à nos responsabilités, nous trouvons une façon d'arriver à les assumer.

4/ Les dérivatifs

Cela consiste à essayer d'oublier le stress en se concentrant sur autre chose. Dans la mesure où cela s'inscrit dans une stratégie délibérée pour réduire notre niveau de stress, cela peut être bien à condition d'une part que le dérivatif soit constructif et sain (et ne consiste pas en manger des chips, boire de l'alcool, consommer des drogues, jouer au poker ou jeu vidéo, et autres formes de comportements compulsifs et addictifs) et d'autre part qu'il ne s'agit pas plutôt d'une façon de fuir.

EXERCICE : Passe en revue les différentes situations de stress que tu as connues ces derniers mois/ semaines et que tu connais actuellement, et questionne-toi pour savoir si tu utilises parfois une ou plusieurs de ces dérobades. Inscris ci-dessous le fruit de tes réflexions et indique en quoi ces dérobades te sont vraiment utiles dans ta gestion du stress et quelles seraient les alternatives plus constructives ?

Situation de stress	Type de dérobade	En quoi ça t'aide	Alternative de gestion de stress

UNE MÉTHODE

Une dérobade, c'est une attitude ou un comportement auquel on a recours pour