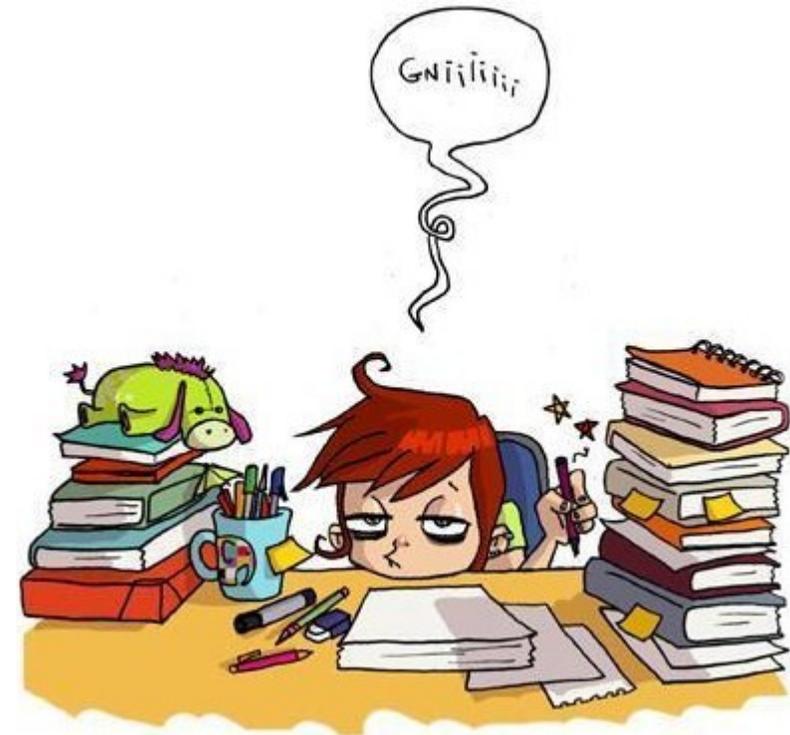




ATELIER #1

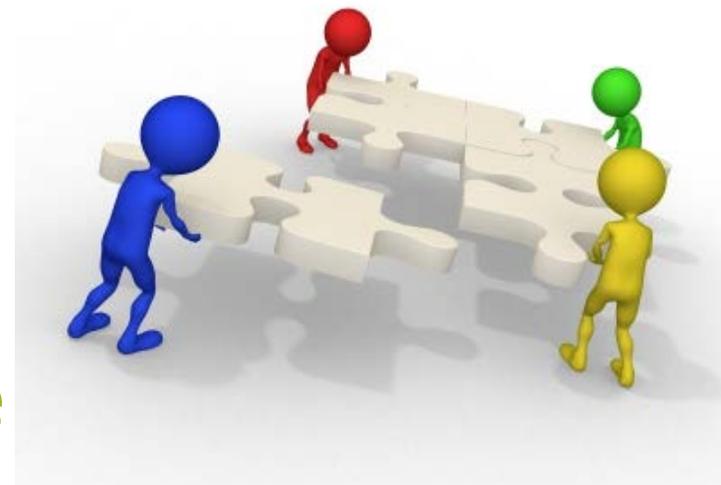
Cégep Édouard-Montpetit – Département de Soins infirmiers
Marie-France Rémillard

Qu'est-ce que le stress exactement?



En équipe

- Écrire un ou des stressseurs sur une feuille et les placer dans le récipient
- Même si les stressseurs sont différents, il existe une recette du stress qui est la même pour tout le monde



Recette du stress

- **S**ens du contrôle faible
- **P**ersonnalité menacée
- **I**mprévisibilité
- **N**ouveauté



Carnet de recettes

Sens du contrôle faible



- Peu ou pas de contrôle sur la situation
- Exemple: Être prise dans le trafic alors qu'on a un examen le matin

Personnalité menacée

- Tes compétences ou tes habiletés et/ou ta valeur personnelle sont remises en question
- Exemple: Tu dois faire une présentation sur ton patient devant le prof et le groupe et tu as peur de ne pas en savoir suffisamment pour répondre aux questions ou encore de te tromper



Imprévisibilité

- Quelque chose d'inattendu se produit
- Exemple: en stage, on vient chercher ton patient pour un examen qui n'était pas prévu au moment où tu devais effectuer un soin



Nouveauté

- Quelque chose de jamais vécu auparavant
- Exemple: ta première journée au CEGEP



SPIN ton stress



| Stresseurs | Sens de contrôle faible | Personnalité menacée | Imprévisibilité | Nouveauté |
|----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|-----------|
| Prise dans le trafic | X | | X | |
| ... | | | | |
| ... | | | | |

- Souviens-toi; plus il y a d'éléments/ingrédients, plus le stress est élevé

Journal de bord



Mon espace



Activité # 1



- Page 2
- À chaque fois que tu vis une situation stressante, écris de quel événement il s'agit
- Identifie quels éléments du modèle SPIN faisaient partie de la situation

Atelier # 2



- Comment interpréter notre stress
- Mieux comprendre comment le stress peut être vécu dans la vie de tous les jours
- Comment les gens peuvent réagir au stress différemment



Cégep Édouard-Montpetit Département de Soins infirmiers
Marie-France Rémillard