

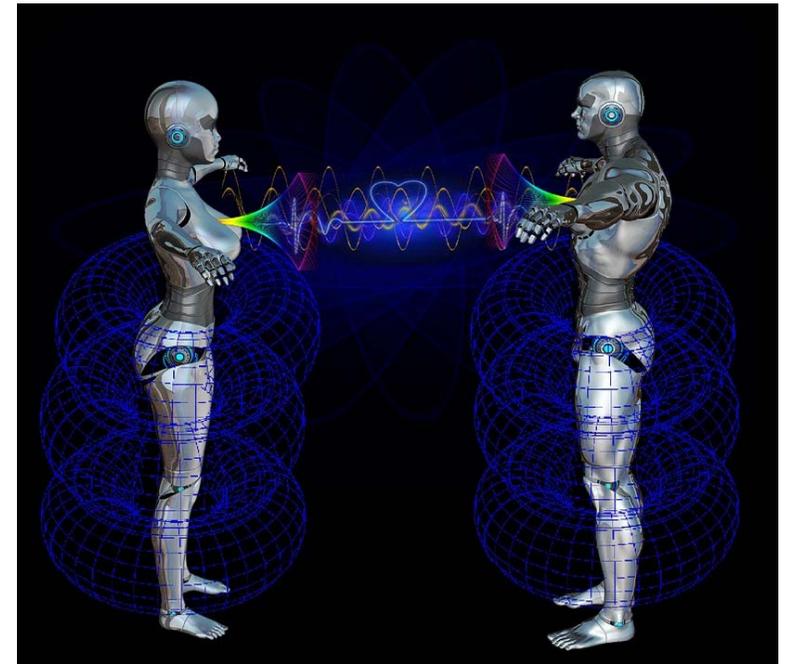


ATELIER #4

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

Qu'as-tu utilisé pour te débarrasser de ton trop plein d'énergie?

- Retour sur l'activité 3, Journal de bord, p.10
- Combien de stressseurs pendant la dernière semaine?
- Les ingrédients qui reviennent le plus souvent?
- Comment ton corps réagit?
- Comment as-tu dépensé ton énergie?
- As-tu fais du bien autour de toi?



Le stress: impossible à éliminer

- Apprendre à vivre avec le stress
- 2 types de stratégies d'adaptations:
 - 1. Axées sur les émotions
 - 2. Axées sur le problème (cognition)

Chacun interprète différemment le stress donc, chacun doit trouver **SA** solution pour s'y adapter



Disséquer le problème pour le comprendre

- ACTIVITÉ

- Nos outils:

- SPIN

À partir d'un exemple donné en classe:

1. Disséquer ton stress (SPIN ton stress)
2. Reconstruire ton stress (RESPIN ton stress)
3. Plan B



Ingrédients du stress:

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



Déconstruire ton stress

SPIN ton stress

- Déconstruire les raisons pour lesquelles une situation te stresse
- Quels sont les ingrédients du stress qui sont impliqués dans la situation?
- Choisissons un exemple de situation stressante à laquelle tu fais face régulièrement
- Exemple: Présentation des médicaments au prof en stage, pour vérifications.



Présentation des Rx au prof en stage

Ces éléments sont-ils impliqués?

- S:
- P:
- I:
- N:



Reconstruire ton stress RESPIN ton stress



- Que puis-je faire pour augmenter mon sens de contrôle sur cette situation?
- Que puis-je faire pour diminuer la menace à ma personnalité?
- Que puis-je faire pour diminuer l'imprévisibilité de la situation?
- Que puis-je faire pour diminuer le sens de nouveauté que je vis dans la situation?

Reconstruire ton stress (Exemple)



- **S:** Je peux organiser mon temps pour être dans les premières étudiantes prêtes le matin et ainsi, ne pas perdre de temps à attendre quand le prof est avec les autres étudiantes.
- **P:** Je peux parler avec mon prof de mon stress de ne pas lui déplaire et de la crainte qu'elle me mette une moins bonne note si je n'ai pas la bonne réponse
- **I:** Je note les questions qu'elle me pose et lors de ma préparation du matin, je dirige mes recherches afin d'être en mesure d'y répondre.
- **N:** Je commence par chercher tous les nouveaux médicaments en me guidant avec les questions habituelles du prof.

IMPORTANT!



- Chacun interprète différemment le stress donc; chacun doit trouver **SA** solution pour s'y adapter
- **TU** dois trouver les solutions pour reconstruire ton propre stress
- Si tu neutralises les ingrédients du stress, ton corps va arrêter de produire la réponse au stress parce que ton cerveau ne détectera plus la menace

Pour garder le contrôle sur le stress

- Exemple:
 - Échec à un examen de Soins Infirmiers

Plan A:

Plan B:

Plan C:

...

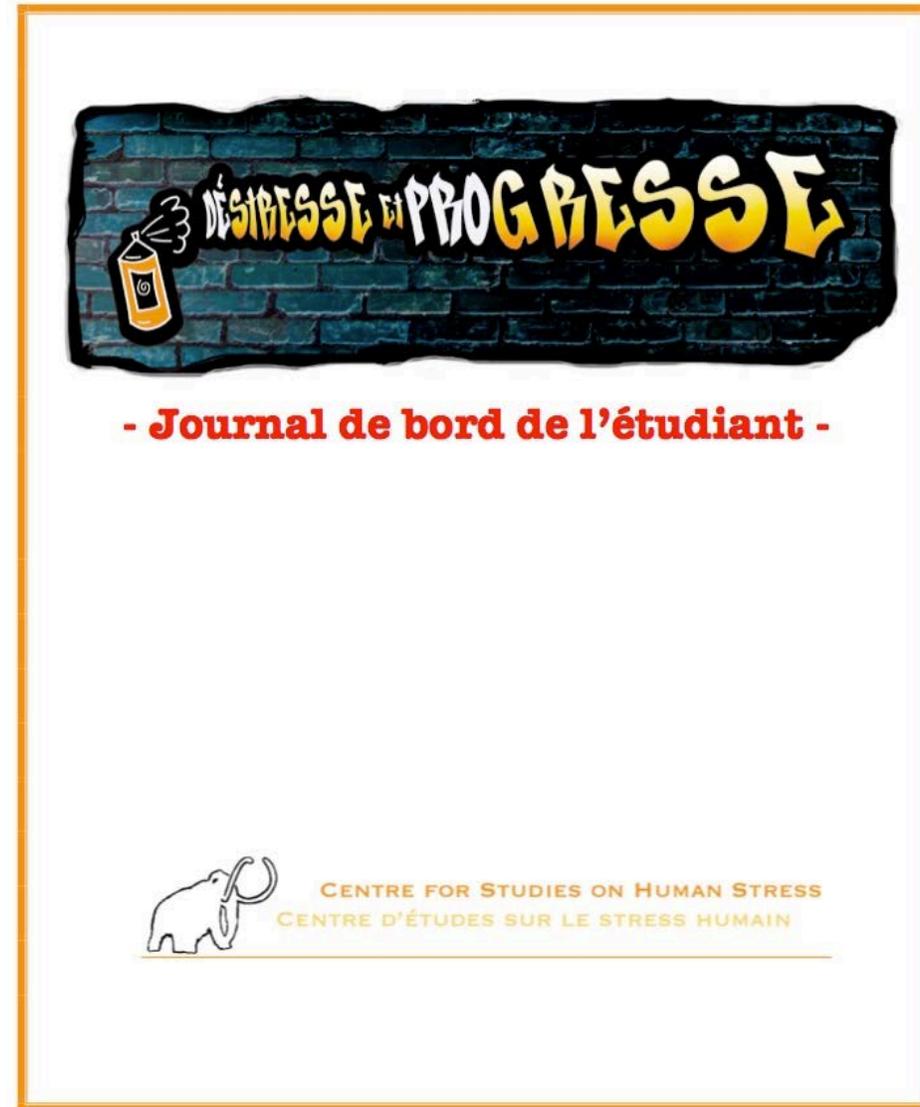


À retenir



- La seule chose dont ton cerveau a besoin pour arrêter la réponse au stress, c'est une porte de sortie!
- Ton cerveau a besoin d'un plan B pour négocier avec un stresser
- Lorsque le cerveau a un plan B, il diminue le signal qui mène à une réponse de stress et..... tu te sens beaucoup mieux!

Journal de bord



Activité # 4



- Page 13
- Identifie des choses qui t'ont stressée cette semaine
- Pour chaque stresser, identifie les éléments du SPIN et écrit la stratégie d'adaptation que tu as utilisée. A-t-elle fonctionnée? Sinon; avais-tu un plan B? Quel était-il?

Atelier # 5

Support social vs
Pression sociale





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