

Le stress



Il n'y a pas que le virus de la COVID-19 qui soit contagieux. Le stress l'est aussi.

Qui n'a pas déjà ressenti son niveau de stress augmenter en arrivant sur les lieux de son travail où une situation d'urgence venait de survenir et que toute l'équipe était en état d'alerte?

Stratégie Éviter le stress contagieux

Nous sommes perméables à notre environnement et le stress des autres peut nous affecter. Apprendre à réguler notre stress positivement peut avoir un impact sur toute une équipe.

Si on essayait de ne pas avoir peur de notre stress? Et si on le voyait comme un allié qui nous aide à faire face aux situations exigeantes?

Le stress est contagieux, mais l'état de calme l'est tout autant. On vous propose une manière de percevoir votre réponse au stress différemment.

Exercice

Cette semaine, que je sois sur mon lieu de travail, à la maison avec mes proches ou en présence d'autres personnes, j'essaie de réagir au stress... avec calme!

- Je ressens des signes de stress.
- Je sens que je commence à paniquer « Ah non, ça va paraître. Les autres vont voir que je suis stressé (J'essaie de cacher mon émotion) ».
- Je me rappelle ce que D^{re} Sonia Lupien pourrait me dire :
 1. Quand on est stressé, notre corps nous envoie une réponse de stress, de panique. On dramatise souvent cette réponse de stress.
 2. On peut modifier l'interprétation de notre réponse de stress : on accueille le stress plutôt que de le voir négativement.
 3. La réponse de stress est bonne, on en a besoin pour bien performer. Elle peut être utile. Ce n'est pas négatif.
 4. Quand on est stressé, ça induit une réponse de stress sur les autres. Quand on est calme, ça calme aussi les autres.
- Je réalise que je me suis calmé et que j'ai un impact positif sur mon équipe.
- Je participe à réduire le stress dans mon milieu de travail.

Issu d'une chronique santé avec Sonia Lupien (émission ICI Première, Radio-Canada, 20 août 2019)

[Stress contagieux : comment éviter la « propagation » des émotions négatives?](#)

Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider	Je communique avec	J'appelle	Je communique avec mon PAE	Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail
Page Web « Prendre soin de soi »	<ul style="list-style-type: none">• Mon coordonnateur professionnel• Mon gestionnaire immédiat	 	<ul style="list-style-type: none">• 1 800 361-2433• travailsantevie.com	Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800 561-1223 ou à l'adresse www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide