

Gestion du stress

RAPPEL THEMATIQUES

- 1 - Deuil
- 2 - Gestion de crise et de conflit
- 3 - Epuisement
- 4 - **Gestion du stress et émotions**

RAPPEL PUBLICS CONCERNES

- 1 - Aidants

Définitions

Le stress est la réponse émotionnelle et physique à une situation qui nécessite une modification ou qui intègre une altération de la vision qu'a l'individu de son environnement.

1. Le stress, 2 types à distinguer

- **stress situationnel** (épisode traumatique Covid / changement soudain)
- **stress chronique**.

Nous ne pourrions pas traiter les cas de stress chronique qui relèvent de la psychopathologie. Nous pourrions tout au plus atténuer ses effets de façon très temporaire, dans le meilleur des cas.

2. Les outils

1. **CMA** : capacité maximale d'absorption.
2. **Zone impact/ hors impact** « Ma zone de confort » ?
3. **La balance de la gestion du stress**
4. **Stratégie de coping**
5. **Plaisirs** : psychoplaisirs, psychoplaisirs, socioplaisirs et idéoplaisirs.

1. En 4 étapes clés, qu'en est-il du stress pour vous ?

Son évaluation

- sa mesure
- contextualisation
- son impact émotionnel
- son impact contextuel

La mise en lumière d'une nouvelle façon de regarder la situation

- ✓ Les limites (de la personne, de la situation dans ce contexte),
- ✓ Les parasitages (extérieurs, internes, perçus, réels)
- ✓ Les croyances (et ne pas se focaliser sur les symptômes)

Redéfinition des besoins

- ✓ Niveau de stress acceptable
- ✓ Capacité d'absorption / temporalité court - moyen et long terme (contexte covid inconnu à ce jour, il s'agit de renforcer le courage et la motivation)

Le champ d'actions possibles

- ✓ Qui dépend du client
- ✓ Qui dépend de la situation

Dans le cas présent, nous allons être amenés à accompagner les publics sur la gestion de l'anxiété et d'un stress contextuel dans cette crise sanitaire.

Le contexte spécifique COVID19

Dans ce contexte, les réalités de l'anxiété et du stress sont exponentialisées par les problématiques d'isolation ou d'éloignement, de promiscuité ou encore d'impuissance apparente ou réelle.

Nous pouvons mettre en place un processus apprenant de gestion du stress afin de permettre un « fonctionnement en mode survie ».

Isolement, éloignement et impuissance entraînent des risques de :

- **conflits violents**
- **d'angoisse durable déstructurante et paralysantes**
- **de stress pouvant atteindre l'intégrité physique et mentale des aidants.**

Questionnements

Comment accompagner le stress et l'anxiété ?

Les 2 grandes portes exploratoires proposées par les clients sont en général les émotions et les croyances.

1. **Les émotions**
2. Modérer le stress en permettant une **nouvelle lecture du champ d'actions possibles**.
 - Réduire le déséquilibre entre événements extérieurs et moyens de réagir.

Le processus d'accompagnement par le travail sur les émotions.

1. Accueil des émotions

Permettre d'exprimer le stress

- Comment vous sentez-vous en ce moment ?
- Quel adjectif correspond le plus à ce que vous ressentez ?
- Quel est l'intensité de cette émotion ?
- Y a-t-il une émotion que vous cherchez à éviter ?
- Qui/ qu'est ce qui semble déclencher cette émotion chez vous ?
- Y a-t-il une émotion que vous essayez de chasser ?

2. La peur

Accepter et normaliser la peur.

Identifier l'objet de la peur.

Evaluer le degré de risque ou les enjeux

- *Et que se passera-t-il ?*
- *et ensuite si cela se produit que se passera-t-il ?*
- *et après encore, si cette chose se passe ?*
- *Quel serait le pire qui puisse se passer ?*

Identifier le besoin à satisfaire

Identifier les protections et les permissions utiles et aidantes.

- *Quelle influence puis-je avoir sur la situation ici et maintenant ?*
- *Comment puis-je agir avec ce qui est à portée de main ?*
- *Comment puis-je agir avec d'autres (demander de l'aide, partager mon inquiétude) ?*
- *Quelles protections me sont-elles nécessaires pour éviter que le danger ne se produise ?*
- *Pour avoir de l'influence sur la situation ?*
- *Quelles sont les mesures d'autoprotection qui sont possibles ?*
- *Que ressentez-vous dans cette situation ?*

Permettre à la personne de se réassurer

- Pouvez vous me décrire des qualités, des ressources efficaces que vous avez mis en oeuvre pour faire face à une situation analogue ?

- Quelles qualités, quelles ressources disposez-vous pour faire face à cette situation ?
- Qu'est-ce qui vous apaise ?
- Où est-ce que vous vous sentez en sécurité ?

3. La colère

Accepter et normaliser la colère

Identifier l'objet de la colère le dommage subi

Evaluer l'impact du dommage

Identifier le besoin à satisfaire, la demande à faire. *Et que se passera t-il ?*

- *Ai-je une influence possible sur le problème ?*

4. La tristesse

Accepter et normaliser la tristesse

Acceptation inconditionnelle du lien perte/ tristesse

Identifier l'objet de la tristesse, ce qui a été perdu.

- Qu'est-ce que vous voulez partager ?
- Cela a l'air important pour vous ?
- Vous semblez triste, voulez-vous me dire de quoi il s'agit ?
- Quel sont les valeurs, les intentions, les désirs qui ont été fortement impactés par cette perte ?

Evaluer l'importance de la perte

- Pouvez-vous exprimer tout ce qui était important pour vous dans l'objet ou la situation perdue ?
- Quel sont les valeurs, les intentions, les désirs qui ont été fortement impactés par cette perte ?

Les questions de la gestion du stress.

1. Evaluer

- Sur une échelle de 1 à 10 à combien situez-vous votre niveau de stress ?
- Quel impact sur votre situation ?
- Sur cette même échelle à combien aimeriez-vous être ?

2. Les croyances, limites et parasitages

- Est-ce lié au contexte, d'après-vous ?
- Est-ce que le contexte actuel accentue l'impression d'anxiété ?
- Pensez-vous pouvoir revenir à une tension raisonnable après cette crise sanitaire ?
- Cela aura-t-il un impact durable sur votre état de stress ?
- Si oui, de quelle façon ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous soulager ?
- Qu'est-ce que vous pensez ne pas pouvoir faire ?

3. Les besoins, redéfinition

- Qu'est-ce que vous avez déjà fait ?
- Quelles ressources pouvez-vous mobiliser pour faire face à cela ?
- Qu'est-ce qui vous soulagerait ?
- Dans une situation analogue, qu'est-ce qui vous soulage ?
- Quels sont les stressseurs que vous rencontrez ?
- Quels sont ceux que vous allez continuer à rencontrer, dans les faits ?
- Quels sont ceux qui vont disparaître ou s'atténuer avec la fin de la crise ?

4. Champ d'actions possibles

- Quelles sont les ressources dont vous disposez ?
- Quelles sont les ressources qui vous manquent ?
- Quelles ressources pouvez-vous mobiliser dans ce temps de crise ?
- Quel sont les stressseurs sur lesquels vous pouvez agir ?
- Qu'est-ce que vous pouvez faire et qui ne dépend que de vous ?
- Concernant les stressseurs sur lesquels vous ne pouvez pas agir car cela ne dépend pas de vous, quelles actions pouvez-vous mettre en place pour venir en diminuer les effets néfastes ?
- Que pouvez-vous mettre en place pour diminuer, maîtriser l'impact que cela peut avoir sur vous ?
- Vous vous sentez mieux parce que vous avez pu mettre en place toutes les actions qui vous soulagent. Regarder en arrière, qu'avez-vous fait pour améliorer la situation ?

Plaisirs (besoins)

- Y a-t-il des domaines de votre équilibre de vie que nous n'avons pas explorés ?
- Votre mieux-être dépend-il de :

- votre activité physique (lié au corps, plaisirs gustatifs / sport, etc),
 - votre activité intellectuelle (réfléchir, écrire, dessiner),
 - de votre activité sociale (transactions : prendre un apéritif avec des amis, échanger sur le net)
 - ou encore de votre activité spirituelle (méditer, prier, philosopher) ?
- Dans quelle mesure pour chacun de ces 4 domaines ?
- Que pourriez-vous optimiser dans ce contexte de crise, pour ces 4 domaines d'activités ?
- Y a-t-il des activités qui pourraient remplir plusieurs de ces fonctions ? (Faire l'amour, jouer à un jeu de société, participer à une table ronde, etc)
- Quelles actions pouvez-vous mener immédiatement pour améliorer ceci ?
- Quelles actions aimeriez-vous pouvoir mener, qui ne dépend que de vous, à la sortie de cette crise, si la situation vous le permet ?
- Y a-t-il quelque chose que vous pouvez faire en attendant la fin pour aménager ces actions d'amélioration à venir ?