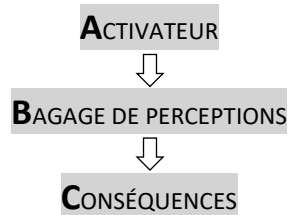


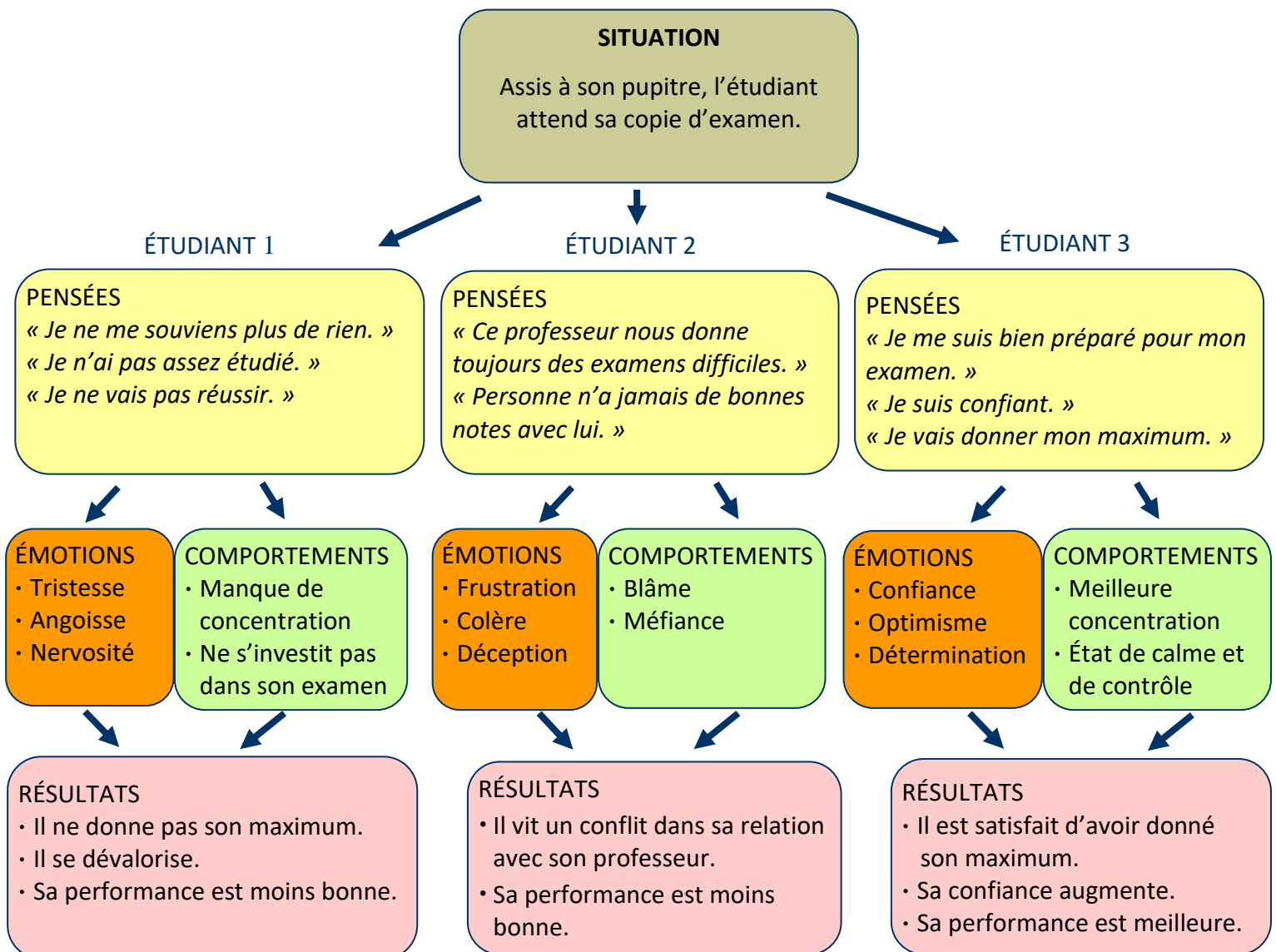
LE MODÈLE ABC DE LA GESTION DU STRESS

Une dimension importante de la gestion du stress, entre autres, est la perception que nous avons des événements. Ainsi, ce n'est pas la situation en soi qui génère le stress, mais plutôt notre façon de percevoir cette situation. Le *modèle ABC de la gestion du stress* permet de mieux comprendre le lien entre le stress et la perception :

- **Activateur** – La situation qui engendre le stress.
- **Bagage de perceptions** – Les pensées et les attitudes entretenues à l'égard de la situation.
- **Conséquences** – Les manifestations qui représentent le niveau de stress ressenti.



Il est souvent impossible de changer la situation dans laquelle on se retrouve. Il est cependant possible de modifier les perceptions qu'on entretient par rapport à cette situation. Voici un exemple :



On suppose communément que l'activateur entraîne directement la conséquence émotionnelle. Cependant, tel qu'observé dans cet exemple, et dans la plupart des situations, c'est la réaction ou les pensées d'une personne face à un événement qui influence la façon dont elle se sent.

L'étudiant 3, tel que tiré de l'exemple, montre l'importance de voir ce qui nous arrive comme étant un défi plutôt que des situations où il y a de grandes possibilités d'échec. Malgré tout, il peut rester un certain niveau de stress associé à ces situations. Mais il faut se rappeler que le but n'est pas d'éliminer complètement le stress, mais bien de se sentir capable d'y faire face. Un certain niveau de stress est tout à fait normal et même essentiel pour favoriser la performance.

Analyser la justesse de ses pensées

Une façon de modifier son bagage de perceptions, c'est de remettre de telles perceptions erronées en question. Il peut être utile d'utiliser cette liste de question pour évaluer la justesse de telles perceptions :

- Est-ce que mes pensées m'aident à me sentir mieux?
- Est-ce que mes pensées m'aident à accomplir mes buts?
- Est-ce que les autres auraient les mêmes pensées que moi dans cette situation?
- Quelles sont les preuves « pour » et « contre » mes pensées?
- Quels sont les avantages et les désavantages de penser de cette manière?
- Est-ce qu'il y aurait une autre manière de voir la situation?
- C'est quoi le meilleur et le pire qui pourrait arriver?
- Est-ce que je confonds ma perception avec les faits?
- Est-ce que j'ai assez d'informations par rapport à la situation pour me faire une opinion juste?
- Est-ce que je me concentre sur les faits importants?
- Est-ce que j'oublie mes forces et les autres informations positives liées à la situation?

