

## AGIR OU RÉAGIR

Source: MARCIL, Marjolaine, ACSM - Montréal. *Stress et burnout*, Octobre 1991.

**Lors d'une situation ou d'un exercice sur lequel je n'ai aucun contrôle je peux ressentir:**

***Un stress physique***

Après quelque temps, j'éprouve de la fatigue, mes muscles deviennent endoloris, des maux se développent, etc.

**ou**

***Un stress mental***

Après quelque temps, je questionne le but de l'exercice, je m'impatiente, j'en veux à la personne qui exige de moi un tel effort...

**J'ai alors deux choix:**

***Agir***

Je décide d'une action pour remédier à la situation, je m'engage, je fais ce qui doit être fait, prends les moyens pour atteindre mon but, etc. Je suis en contrôle, j'agis.

**ou**

***Subir et réagir***

Je conclus que je devrais faire quelque chose, je pense à ce qui devrait être fait mais je continue à subir la même situation. Je ne m'engage pas, je subis jusqu'à ce que je ne puisse plus tolérer et alors je réagis: je peux dire des choses désagréables, je ne suis pas en contrôle.

**Examiner quel contrôle j'ai sur des situations de ma vie quotidienne.**

Apprendre à agir (prendre des décisions et être capable d'assumer les effets de ces décisions) plutôt que de réagir -ça aide à contrôler le stress. Je peux décider moi-même de ce qui est bon pour moi- alors je contrôle la situation.

### DÉMARCHE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES

#### Étape/phase

#### Questions

- |  |  |
|--|--|
| 1. Reconnaissance de son état de stress.     | Je me sens tendu. Qu'est-ce qui se passe?                |
| 2. Identification du problème; stresseur.    | Qu'est-ce qui me stresse?                                |
| 3. Choix de buts réalistes.                  | Qu'est-ce que je veux?                                   |
| 4. Choix de solutions possibles.             | Qu'est-ce que je peux faire?                             |
| 5. Évaluation: le pour et le contre.         | Qu'est-ce qui peut arriver, (avantages et inconvénients) |
| 6. Choix d'une solution (prise de décision). | Quel est mon choix?                                      |
| 7. Action.                                   | Maintenant vas-y!  |
| 8. Évaluation.                               | Est-ce que ça a été efficace?                            |

(Extrait et adapté de *Le stress au féminin*, Union culturelle des Franco-Ontariennes, 1987, p. 98-100.)