

Analyse C.I.N.É.

Résumé

Ce qui vous met sous pression est différent de ce qui stresse votre voisin. Pourtant les chercheurs ont découvert qu'il existe un ensemble d'éléments communs à tous les humains, provoquant systématiquement la sécrétion d'hormones de stress. La recette du stress est donc universelle. **Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Égo menacé** en sont les ingrédients. En résumé, le stress c'est du **C.I.N.É.** ! Lorsque vous anticipez ou faites face à une situation qui vous fait perdre votre capacité de contrôle, qui est imprévisible, qui est nouvelle, et/ou qui menace votre égo, automatiquement vous sécrétez des hormones du stress.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress.
- Décrypter les situations stressantes.
- Identifier ses déclencheurs de stress.

Contexte

La première clé pour diminuer le stress est d'identifier laquelle ou lesquelles des quatre caractéristiques du stress (C.I.N.É) s'applique(nt) aux différentes situations rencontrées dans votre environnement.

Cette technique donne des indices précieux sur les causes de votre stress au travail et dans votre vie personnelle.

Comment l'utiliser ?

Étapes

☑ Listez sur une feuille les faits et situations qui vous procurent du stress en ce moment. Pour chaque situation, notez le lieu, le moment, les personnes, les actions ou les tâches concernées.

❓ Puis, étudiez chacune de ces situations pour identifier et comprendre ce qui est source de stress pour vous.

Pour vous aider, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- **C.** Avez-vous l'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation ?

Exemple : vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes pris dans un énorme bouchon de circulation.

- **I.** Cette situation était-elle imprévisible ?

Exemple : votre patron a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle surprise.

- **N.** S'agit-il d'une situation réellement nouvelle ?

Exemple : vous devez apprendre le fonctionnement d'un nouveau logiciel et changer complètement votre façon de travailler.

- **É.** Est-ce une menace pour votre égo ?

Exemple : un nouvel employé vous questionne sur votre façon de travailler, comme s'il doutait de votre méthode.

Méthodologie et conseils

- Les hormones du stress sont sécrétées lors de situations stressantes. Peu importe l'âge, l'ethnicité, le revenu ou le niveau d'éducation, les caractéristiques d'une situation stressante sont les mêmes pour tout le monde. Les ingrédients sont toujours la nouveauté, l'imprévisibilité, la menace envers la personnalité, et la perte du sens de contrôle.
- Les ingrédients du stress sont **additifs**. Plus il y a d'éléments du **C.I.N.É** qui caractérisent une situation, plus la situation est stressante.
- Souvenez-vous qu'une situation n'est stressante que si vous l'interprétez comme étant stressante. Ce qui est nouveau pour vous ne l'est pas nécessairement pour une autre personne. C'est pour cette raison que le stress est une expérience profondément individuelle et personnelle.
- Plusieurs facteurs déterminent le fonctionnement de notre système de réponse au stress et la quantité d'hormones sécrétées. Ces facteurs sont la génétique, les expériences vécues dans l'enfance, la personnalité, l'environnement et le niveau de santé.

Avantage

- Comprendre pourquoi vous êtes sous stress permet de reprendre le dessus et de vous maîtriser rapidement.

Précaution à prendre

- Anticiper une situation stressante, s'attendre au pire, peut être plus néfaste que de vivre cette situation car vous ruminez continuellement tout en sécrétant les hormones du stress.