

TABLEAU 3 - INGRÉDIENTS DE STRESSEURS

Décrivez brièvement <b>une situation que vous avez perçue comme étant stressante.</b>	<b>Encerclez</b> un ou plusieurs ingrédients du modèle de stress du <b>C.I.N.É.</b>	<b>Votre stratégie d'adaptation</b> est liée ou non aux ingrédients (voir ci-dessous).	<b>Conseils d'experts pour s'adapter</b>
	<b>Contrôle faible perçu</b>  Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle sur la situation.		Pour vous aider à gérer cet ingrédient, vous devez être totalement honnête avec les choses que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler. <u>Ce que vous ne pouvez pas contrôler :</u> Le comportement des autres en est un exemple. <u>Ce que vous pouvez contrôler :</u> Votre comportement, par exemple en contrôlant les types de comportements d'automutilation et d'auto-soins que vous choisissiez d'adopter.
	<b>Imprévisibilité</b>  Vous êtes incapable de prévoir comment ça va se dérouler.		Le problème du besoin de prédire notre avenir est qu'il nous empêche souvent de nous adapter à notre situation actuelle. Pour gérer cet ingrédient, il est important de vivre sa vie ici et maintenant (pas lorsque la pandémie sera terminée par exemple). Peu importe le degré d'imprévisibilité qui nous entoure, votre routine quotidienne peut toujours nourrir votre esprit et votre corps.
	<b>Nouveauté</b>  C'est la première fois que vous vivez cette situation.		Rappelez-vous que nous sommes des êtres avec des capacités d'adaptation et que nous sommes confrontés à la nouveauté plus souvent que nous ne le pensons. S'il y a une certitude dans la vie, c'est celle de l'impermanence, que tout est voué à changer et que ça aussi ça passera.
	<b>Égo menacé</b>  Vous pouvez être ou vous sentir évalué négativement, que ce soit par vous-même ou les autres.		Cet ingrédient peut se manifester sous la forme de culpabilité, de honte, de doute de soi et d'auto-jugement, autant d'éléments qui renforcent l'expérience du stress et peuvent compromettre notre bien-être. Afin de gérer cet ingrédient, il est important de pratiquer l'acceptation de ce qui est (c'est-à-dire l'acceptation de notre réalité actuelle) et l'auto-compassion. Les pratiques de pleine conscience favorisent le développement de ces attitudes saines.

Dérouler le tapis rouge pour enseigner la résilience

---