

Pour faire baisser la pression, arrête-toi et **spin** ton stress!^{3,4}

Le SPIN permet de faire baisser la fièvre du stress.
Rappelons-le : il est impossible d'éliminer le stress
de nos vies. Alors, apprenons à vivre en sa compagnie!

4 éléments causent le stress
dans la vie. Ce sont les quatre
éléments du SPIN.

Une situation est stressante
si UN ou PLUSIEURS de ces
quatre éléments sont présents.



Ingrédients du stress	Sentiment	Exemples	Solutions
Sentiment de contrôle diminué	Tu sens que tu n'as aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	J'aurais aimé être dans la classe de monsieur Beaulieu en maths, car je comprends quand il explique.	Solution 1 : Je fais une demande à la direction pour changer de classe. Solution 2 : Je pense à tous les amis qui pourront m'aider à comprendre dans ma classe actuelle.
Personnalité menacée	Tes compétences et ton estime de toi sont mises à l'épreuve. On doute de tes capacités ou tu en doutes toi-même.	Tu as raté un examen de natation et tu as peur de ne pas avoir les capacités pour le repasser.	Solution 1 : Je vais suivre deux cours de plus avant de le repasser. Solution 2 : Je vais demander à l'entraîneur ce que je peux améliorer.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit dans ta vie.	Tu viens d'apprendre que tes parents se séparent.	Solution 1 : Je vais chercher de l'aide auprès d'un intervenant. Solution 2 : J'en parle à mon meilleur ami.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau que tu n'as jamais expérimenté se produit.	Tu changes d'école et tu ne connais personne dans la nouvelle.	Solution 1 : Je vais m'asseoir avec des élèves de ma classe à la cafétéria. Solution 2 : Je m'inscris à des activités-midi.

Ados

À toi de spinner!

Lorsque tu as découvert le ou les ingrédients du SPIN qui contribuent à ton stress, 50 % du problème est réglé! Il ne te reste qu'à trouver des solutions qui te conviennent pour faire face à la situation.

- 1 Décris une situation qui t'a stresséE et trouve quel(s) ingrédient(s) du stress étai(en)t en cause (sentiment de contrôle, personnalité menacée, imprévisibilité et nouveauté).
- 2 Propose deux ou trois solutions qui te conviendraient pour réduire ou contrôler le stress provoqué par la situation.



Situation

Ingrédient(s)

Exemple(s) de solution

Le savais-tu?

85%

des gens ne mettront pas à exécution leurs solutions de recherche. Mais le seul fait de les avoir envisagées ouvre une porte : le cerveau détecte moins de menaces et, en conséquence, produit moins d'hormones du stress³.



Le savais-tu?

Une situation n'est stressante que si tu la vois ou la ressens comme telle. Deux personnes peuvent vivre la même situation et réagir différemment.

Si tu as déjà eu un accident de vélo en descendant une côte, par exemple, il se peut que, dans les descentes, tu sois plus stresséE par la peur de retomber que ton amiE qui n'a jamais vécu un événement semblable.

3 LUPIEN, Sonia. *Par amour du stress*, Montréal, Éditions au Carré, 2010.

4 CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN. *Programme Dé-stresse et progresse*, Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 2009.

5 LUPIEN, Sonia. *Op. cit.*, p. 155.