

INFORMATIONS POUR L'ACCOMPAGNATEUR

L'animateur peut choisir la totalité ou une partie des énoncés. Voici quelques éléments de réponses pour chacune de ces affirmations :

Tout le monde a une santé mentale : En effet! Au même titre que la dimension physique, la santé mentale est un élément essentiel de la santé perçue dans sa globalité.

Le stress peut nuire à notre quotidien : Oui, c'est possible. En fait, il y a deux types de stress. Le **stress aigu** qui provient de situations de la vie quotidienne et qui permet la sécrétion d'hormones pour faire face à ces événements. Lorsque nous sommes exposés à répétition à des situations de stress, sur une longue durée, on parle plutôt de **stress chronique**, où on commence à voir les effets néfastes du stress. Par exemple, des difficultés émotionnelles (irritabilité, colère, anxiété) ou physiques (maux de tête, problèmes digestifs, etc.).

Il est difficile de parler de ses émotions et du stress vécu : Ici, les réponses varient d'une personne à une autre. Différents facteurs sont à considérer, par exemple la capacité à identifier et accepter l'émotion ou le stress vécu, la présence ou non d'un réseau social aidant, la peur ou non du jugement. Certaines normes sociales peuvent aussi nuire à cette expression, dont l'idée erronée que les hommes doivent être « forts », ne pas pleurer ou ne pas demander de l'aide.

Une personne qui vit des moments de vulnérabilité est plus fragile : Souvent, le mot « vulnérabilité » est perçu négativement, comme une perte de contrôle, une zone d'inconfort, un état à éviter à tout prix. Toutefois, ce souhait de « garder le contrôle » peut impliquer de ne pas accepter ou vivre ses émotions, reconnaître ses besoins ou ses limites et ainsi, mener à une détresse réelle. Se montrer vulnérable serait plutôt la capacité d'être authentique, d'accepter ses émotions (besoins, limites, etc.) et au besoin, de demander de l'aide.

Le stress est nécessaire à notre quotidien : le stress ressenti est un mécanisme d'adaptation du corps humain mis en place pour faire face à certaines situations du quotidien. Par exemple, une personne à vélo qui voit un chien traverser la rue devant elle aura peut-être certains symptômes du stress (cœur qui bat plus vite, tensions musculaires, attention plus grande). Ces réponses lui permettront de réagir face à la situation rapidement, par exemple en freinant ou en changeant sa trajectoire.

Le stress vécu par une personne a un impact sur ses habitudes de vie (ex. : sommeil, alimentation) : Cela dépend du type de stress ressenti. Particulièrement lors de stress chronique (répétitions d'éléments stressants sur une longue durée), l'impact sur les habitudes de vie peut être présent.

Le stress me motive pour passer à l'action : Comme nous l'avons vu plus tôt, le stress peut aider à passer à l'action face à un danger immédiat. Il peut aussi aider à se dépasser, par exemple en pratiquant un sport ou performer lors d'une entrevue d'embauche. Toutefois, si le stress est perçu comme un obstacle ou s'il s'agit de stress chronique, le passage à l'action peut être plus difficile.

Le stress d'une personne peut avoir un impact sur les gens qui l'entourent : Oui. À certains moments, le stress peut aider les autres à passer aussi à l'action (ex. : stimuler les membres d'une pièce de théâtre avant leur première représentation). Toutefois, d'autres situations peuvent, au contraire, générer des effets néfastes chez les autres. Par exemple, un enfant pourrait se sentir isolé face à des adultes (parents, enseignants, etc.) qui, vivant une accumulation de stress, ne prennent pas le temps d'écouter les besoins de celui-ci.