



**POLYTECHNIQUE
MONTRÉAL**

UNIVERSITÉ
D'INGÉNIERIE

Service-conseil en gestion de carrière

DOSSIER SPÉCIAL COVID-19

COMMENT GÉRER LE STRESS D'UNE RECHERCHE DE STAGE EN PÉRIODE DE PANDÉMIE COVID-19?

En temps normal, la recherche de stage est déjà une situation stressante pour beaucoup d'étudiants. Dans le contexte de la pandémie COVID-19, des sources de stress supplémentaires viennent s'ajouter à celles habituellement vécues. Peut-être vivez-vous de l'incertitude face aux stages ? Une adaptation aux études à distance, de l'isolement ou manque d'espace personnel ? Une crainte de la maladie, pour soi-même ou pour vos proches ?

Il est donc tout à fait normal de ressentir des manifestations physiques et psychologiques liées à ces émotions. Comprendre le stress vous aidera à mieux le gérer et vous permettra une recherche de stage ou d'emploi plus efficace et sereine. Le **Centre d'études sur le stress humain** (www.stresshumain.ca), dirigé par Sonia Lupien, chercheure en neurosciences, propose des informations éclairantes.

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress est une réponse biologique à une « menace » :

Les humains l'ont développée pour se défendre face aux menaces de l'environnement (ou stressseurs). Quand nous sommes stressés, nous sécrétons deux hormones : l'adrénaline et le cortisol, qui ont pour fonction de nous mettre en alerte afin de réagir adéquatement.

Les 4 ingrédients du stress :

Une situation est stressante lorsqu'elle possède une ou plusieurs des caractéristiques suivantes : la nouveauté, l'imprévisibilité, le manque de contrôle sur la situation et le sentiment que notre égo est menacé. Il est donc possible de voir que la pandémie vous stresse parce que c'est une situation nouvelle, relativement imprévisible et sur laquelle vous avez un certain manque de contrôle.

Le niveau de stress optimal :

Comme pour toutes les fonctions biologiques, il existe un niveau de stress optimal. Pas assez de stress risque de vous faire sous-estimer la menace (par exemple, ne pas se laver les mains en rentrant de faire l'épicerie), tandis que trop de stress risque de vous paralyser (on n'arrive plus à prendre de décision) ou de vous paniquer (on prend de mauvaises décisions, comme acheter 560 rouleaux de papier toilette).

POURQUOI SUIS-JE STRESSÉ.E ET PAS MON AMI.E?

La réponse au stress est variable selon les individus.

Elle variera en fonction de la sensibilité de chacun au stress (en général ou à certains types de stress particuliers), ainsi qu'en fonction de l'efficacité des stratégies d'adaptation utilisées.

Il existe des stressseurs absolus et des stressseurs relatifs.

Les chercheurs distinguent deux types de stressseurs : les stressseurs absolus et les stressseurs relatifs. Les stressseurs absolus sont objectifs et universels (catastrophe naturelle, accident, pandémie, etc.), tandis que les stressseurs relatifs sont subjectifs, ils dépendent de l'interprétation de la personne et de son contexte de vie (être bloqué dans un embouteillage, être critiqué, débiter un nouvel emploi, etc.).

QUELLES SONT LES MOYENS À MA DISPOSITION POUR MIEUX LE GÉRER?

Trouver les activités qui réduisent votre stress.

Si la marche, la musique ou le coloriage de mandalas fonctionnent chez beaucoup de personnes, ce ne sont pas les seules qui existent. Préférez-vous planter des choux, faire des centaines de push-up ou laver la vaisselle ? Ou peut-être êtes-vous adeptes de ces vidéos relaxantes dans lesquelles on regarde, et surtout on écoute, une personne percer du papier bulle ou malaxer des billes ? Trouvez ce qui fonctionne pour vous!

Vous adapter. Cela est essentiel!

Bien que cela demande un certain effort, vous pourrez mieux composer avec ce qui vous arrive. Vous ferez alors preuve de résilience. Voici quelques pistes pour vous aider à développer vos stratégies d'adaptation face au stress :

1. Prenez du recul pour analyser votre situation afin de prendre de meilleures décisions;
2. Communiquez et cherchez du soutien social, ne pas se sentir seul fait la différence;
3. Reprenez le contrôle sur certains aspects de votre vie en organisant vos journées et en planifiant vos démarches;
4. Acceptez de ne pas avoir le contrôle sur tout votre environnement et que certaines choses ne puissent se faire comme d'habitude.

Le Service des stages et emplois continue d'offrir ses services à distance. Vous pouvez écrire aux conseillers et conseillères en gestion de carrière pour un suivi personnalisé : stages.emplois@polymtl.ca

RESSOURCES

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie du coronavirus COVID-19

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>