

MODÈLE C.I.N.É

STRESS

Le modèle C.I.N.E. vient des travaux de la neuroscientifique canadienne Sonia Lupien et de son équipe au Centre d'études sur le stress humain (CESH) à Montréal.

À partir de nombreuses recherches sur les hormones du stress (adrénaline, cortisol) et l'exposition à des situations stressantes, elle a synthétisé les 4 caractéristiques qui reviennent presque toujours quand une personne ressent du stress psychologique.

Ces caractéristiques sont addictives et peuvent se combiner.



Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de CONTRÔLE sur une situation – *Sentiment de ne pas maîtriser ce qui se passe (ex : deadline imposée, règles décidées par d'autres).*

→ Est-ce que j'ai un contrôle sur cette situation ?



Un événement inattendu ou encore le caractère IMPRÉVISIBLE d'une situation – *Événement soudain ou changement brutal difficile à anticiper (ex : panne, annulation de dernière minute).*

– La situation est-elle imprévisible ?



Une situation nouvelle ou une NOUVEAUTÉ – *Situation nouvelle, inconnue, qui sort de la zone de confort (ex : première prise de parole en public, nouveau poste).*

→ Suis-je dans une situation nouvelle ?



Une menace pour l'ÉGO (ou nos compétences sont remises en doute) – *Risque perçu pour l'estime de soi ou l'image que l'on renvoie (ex : critique, peur de l'échec ou du regard des autres).*

→ Mon égo se sent-il menacé ?

- 1) Reconnaître les facteurs de stress et ses réponses (dilatation des pupilles, regard "butine", maux de ventre, colère spontanée).
- 2) Cesser d'avoir peur du stress (la manière dont vous concevez le stress - positif ou négatif - va déterminer le taux de votre réaction au stress).
- 3) Chercher des plans B pour reconstruire autrement son facteur de stress

👉 voir l'article



© Mickaël Chalopin – NezSens (EI), 2025 | Tous droits réservés

17 rue de Rosheim 67000 Strasbourg | www.nezsens.com

SIRET 790 507 529 00069 | APE 8559A | NDA : 93061069606 (Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)

Toute diffusion, reproduction ou adaptation de ce support nécessite la citation explicite de l'auteur et du site.