

## Script : Evaluation primaire et secondaire

La scène est tournée une première fois avec Dirka et Olivia qui parlent, puis une deuxième fois avec Laura qui expliquent les concepts. A ce moment-là, Laura apparait sur la scène et parles, Dirka et Oliva sont en freeze.

*Dirka est assise sur un banc.*

Olivia

*Olivia arrive et s'assied à côté de Dirka sur le banc.*

Salut !

Dirka

Coucou Olivia ! Je voulais justement te demander si tu as pris le temps de regarder les photos et les documents que je t'ai envoyé hier au sujet du futur appart ?

Qu'est-ce que t'en penses ? Trop bien, non ?

Olivia

*(n'ayant pas l'air de se sentir concernée)*

Mmmh, oui, j'ai checké rapidement hier, c'est pas mal...

*Dirka, un peu agacée*

Comment ça pas mal ? Qu'est ce qui ne va pas encore ? Tu as de nouveau des doutes concernant notre déménagement au Canada ?

*(Silence. Puis, reprend après une inspiration)*

Écoute, tu sais que tu peux tout me dire, parle-moi s'il te plaît...

Laura

ALERTE ROUGE ALERTE ROUGE Ce que vous observez est l'apparition d'un stresser ! Cette séquence stressante est vécue par Olivia, parce qu'elle va émigrer au Canada.

Olivia

Non ce n'est pas ça, je n'ai pas de doutes... C'est juste que pour moi c'est un peu compliqué... *(s'empressant d'ajouter)* Mais en même temps, je ne veux pas te retenir ici parce que je sais que tu serais plus heureuse là-bas. Et c'est vraiment une super opportunité pour ta carrière, ça serait dommage de passer à côté.

Dirka

Mais alors qu'est ce qui ne va pas ? Qu'est ce qui est si compliqué au juste ?

Olivia

Bah plein de choses. Je ne parle pas anglais. Comment veux-tu que je me débrouille dans un pays dont je ne parle pas la langue. Les problèmes liés à l'administration, et tout ça, comment veux-tu que

je puisse m'adapter ? Je risque de me retrouver totalement seule et démunie. Personne ne peut faire face correctement à ce genre de situation.

Laura

Analysons la situation à l'aide du modèle transactionnel de Lazarus et Folkman sur les stressseurs, créée en 1984.

Olivia est entrain de procéder à une évaluation primaire de son stressseur. Elle le caractérise en analysant son importance et sa gravité. Elle se demande aussi s'il est contrôlable, c'est-à-dire s'il peut y avoir un lien entre son comportement et ce stressseur justement.

Dirka

(trop occupée à repenser les propos d'Olivia dit plus haut)

Je ne partage pas ton point de vue. Plein de gens l'ont fait avant nous. Ce n'est pas si compliqué, et on risque rien.

Laura

Dirka fait une première évaluation de son stressseur et elle le trouve donc moins important que Olivia. Dirka et Olivia ne font pas la même évaluation primaire. Comment je le sais ? Par ce que Dirka a tendance à considérer que la séquence stressante est plus contrôlable et moins grave.

Dirka

Et en plus tu pourras apprendre l'anglais ! C'est facile. Avec ta formation de doctorat en math je suis sûre que tu vas te trouver un super boulot.

Olivia

Okééé... Bref, ce que je veux dire, c'est que ça fait beaucoup et j'ai l'impression que je n'arrive pas à gérer.

Laura

Donc là, Olivia est en train de passer à l'évaluation secondaire, parce qu'elle se demande comment gérer et y faire face.

Dirka

Arrête de penser ça, ce n'est pas le cas. Olivia, on sera les deux, ça ne peut que bien se passer je te le promets ! Je peux t'aider avec l'anglais et je suis sûre à cent pourcents que tu te feras pleins d'amis.e.x.s, t'as juste pas assez confiance en toi. Je veux dire, regarde toutes les personnes que tu connais ici !

Olivia

Oui, je sais mais en même temps c'est tellement nouveau... Mais et un job ? Comment je pourrais trouver un job ? Ça ne tombe pas du ciel...

Dirka

En soit, j'y réfléchissais et... T'as pas toujours dit que tu rêvais de commencer une carrière de chercheuse ? T'as jamais rien fait de ton doctorat en mathématiques ; t'as toujours été surqualifiée pour les postes que tu prenais.

Olivia

Oui chercheuse pourquoi pas. Mais c'est toujours un peu stressant... Et ça reste pas évident de trouver une place. Surtout que là, il faut avoir un sacré bon niveau d'anglais, et ce n'est pas dit que tu puisses m'aider sur ce coup-là...

Laura

Olivia est maintenant passée à l'évaluation secondaire. C'est là qu'elle se demande si elle peut y faire face : on appelle cela « l'auto-efficacité ». Elle peut peut-être maintenant penser qu'elle ne va jamais y arriver, mais elle pourrait aussi se dire : « je suis capable de prendre un cours d'anglais et de m'améliorer. À ce moment-là, je n'aurais plus de problème avec cette langue. »

Olivia

Oh mais oui c'est ça, bien-sûr, c'est logique ! Je prendrais un cours d'anglais et comme ça je rencontrerai des gens et je me ferai plein d'ami.e.x.s. Ça me rappelle l'époque où j'ai fait un échange linguistique en Espagne, j'avais a-do-ré l'expérience ! C'est un peu pareil sauf que là tu restes un peu plus longtemps qu'un mois haha.

Laura

Et hop-là on a une petite remontée d'auto-efficacité !

Dirka

Mais oui, rien n'est impossible quand on y croit et qu'on est motivée ! Tu vois Olivia, c'est une superbe opportunité pour toi aussi maintenant !

Olivia

Bon Dirka, ne t'emballe pas trop hein ? Il y aura encore plein de choses auxquelles il faudrait penser mais en soit... C'est vrai que ça se tente. Je peux commencer à chercher un taff ce soir !

*Dirka, enjouée*

Oh oui, trop cool ! Ça me rassure que tu sois toujours partante et motivée. Et t'inquiète, on sera là l'une pour l'autre.

Laura

Et voilà Dirka est aussi passée par l'évaluation secondaire de son stresser : elle se dit qu'elle y peut faire face et qu'elle peut le contrôler parce qu'Olivia est rassurée et prête à partir.