



MON E-BOOK

PASSEPORT DE CHASSEUR DE STRESS



SOMMAIRE

Mon e-book mode d'emploi	Page 3
Mes objectifs	Page 5
Module 1	Page 6
Module 2	Page 21
Module 3	Page 26
Module 4	Page 43
Module 5	Page 51
Module 6	Page 53
Module 7	Page 66
Module 8	Page 71
Module 9	Page 74
Module 10	Page 76

Mon e-book

Bienvenue dans votre formation !

Je suis à la fois votre e-book et votre passeport de chasseur de stress. Tout au long de cette formation, dans chacun des 10 modules, nous nous retrouverons pour vous permettre **d'en** savoir plus sur vous-même, sur ce qui vous stresse, et sur vos sources de stress personnelles.

Je serai, en quelque sorte, votre compagnon de voyage, un voyage sur la route du bien-être au travail.

Grâce aux différents tests, auto diagnostics, questionnaires, vous progresserez pas à pas, au rythme des vidéos et des séquences **d'interactivité** sur Wooclap.

En fin de formation, dans le dernier module, nous construirons ensemble votre feuille de route anti-stress, **c'est-à-dire** votre **programme personnalisé** pour les 3 semaines **à venir**.

C'est un véritable contrat bien-être sur lequel vous allez vous engager jour après jour, semaine après semaine, dans un objectif : faire face sereinement à toutes les situations de stress personnelles et professionnelles.

Bonne formation !

Comment utiliser votre e-book ?

Ce e-book est modifiable. Ce qui signifie que nous n'avez pas besoin de l'imprimer pour répondre aux différents questionnaires qu'il contient.

Ouvrez-le sur votre ordinateur ou sur une tablette, et remplissez les cases comme celles-ci pour répondre aux questions posées.

VOTRE PRENOM

VOTRE NOM

Certaines pages comportent un lien hypertexte qui vous dirigera vers un questionnaire sur un site internet externe.

Comment progresser dans votre e-book ?

Chaque module de cette formation est complémentaire du précédent, et introduit le suivant.

Progresser de module en module en respectant **l'ordre** chronologique des modules.

En fin de formation, dans le dernier module, nous construirons ensemble votre feuille de route anti-stress qui **est** votre plan **d'actions** pour les 3 semaines suivant le fin de votre programme.

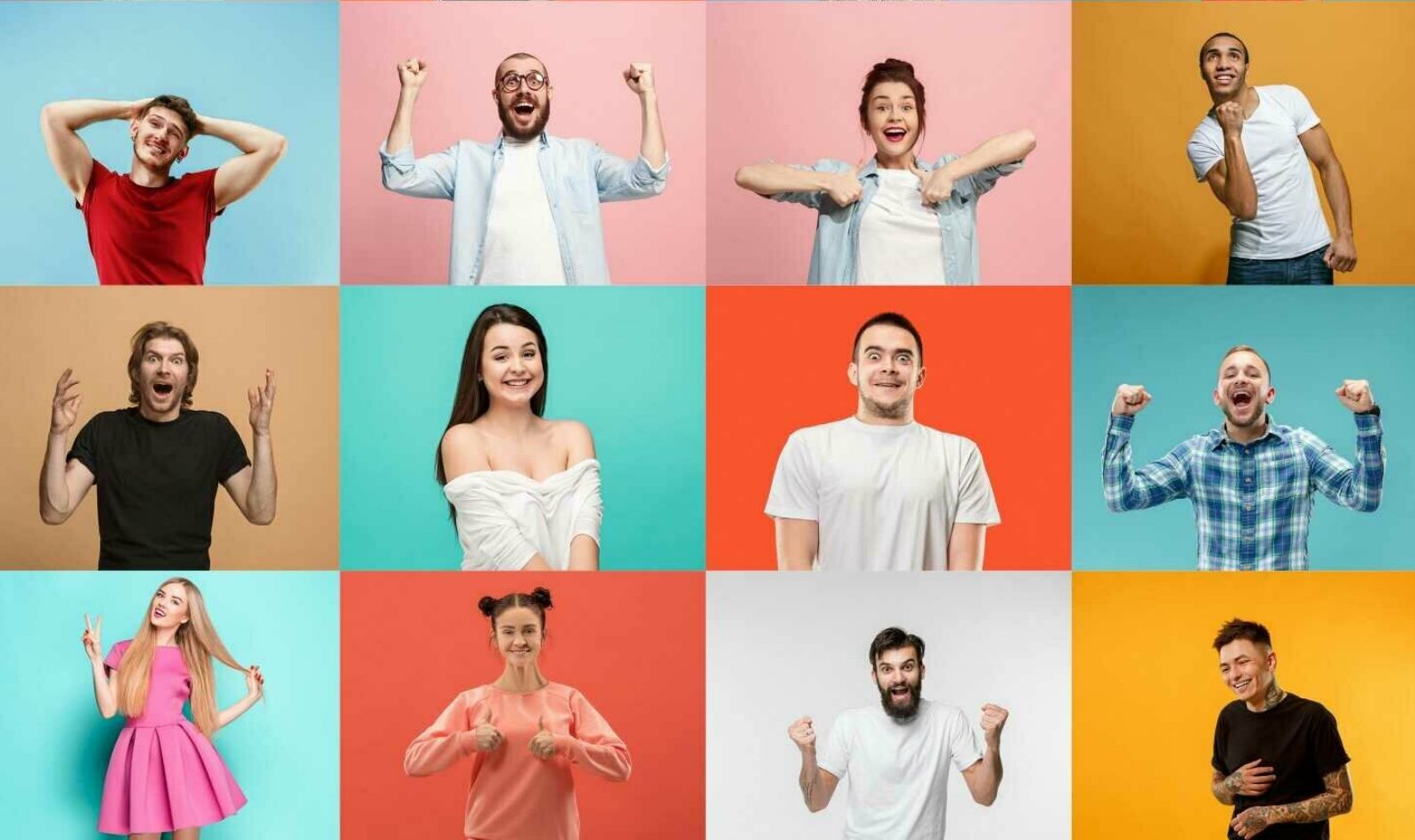
C'est un véritable contrat bien-être sur lequel vous allez vous engager jour après jour, semaine après semaine, dans un objectif : faire face sereinement à toutes les situations de stress personnelles et professionnelles.

Quels sont mes 3 objectifs ?

1	
2	
3	

Quels sont mes indicateurs de réussite ? Je serai satisfait.e si...

1	
2	
3	



MODULE 1



**Quels sont les principaux obstacles
à mon bien-être ?**

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

J'évalue mon niveau de stress

Le mieux pour commencer est de déterminer si votre santé physique est affectée par le stress.

Ce test va vous permettre de mesurer votre niveau de stress. Pour répondre à ces questions, remémorez-vous les mois et les semaines qui viennent de s'écouler. Pour chaque affirmation, entourez le nombre qui correspond à l'une des propositions suivantes :

- **PDT** comme **Pas du tout**
- **F** comme **Faiblement**
- **UP** comme **Un peu**
- **A** comme **Assez**
- **B** comme **Beaucoup**
- **E** comme **Extrêmement**

EVALUATION DES STRESSEURS	PDT	F	UP	A	B	E
NOTE	1	2	3	4	5	6
1. Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (décès, perte d'emploi,...)						
2. Suis-je en train de vivre une situation traumatique ?						
3. Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Et/ou suis-je souvent pris dans l'urgence ? Et/ou existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4. Mon travail ne me convient pas. Il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou est source d'insatisfaction. Il me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.						
5. Ai-je des soucis familiaux importants (couple, enfants, parents, etc..)						
6. Suis-je endetté(e) ? Ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie ? Est-ce que cela me préoccupe ?						
7. Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles sources de tensions ou de fatigue (association, sport...)						
8. Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne occasionnée.						
TOTAL PAR COLONNE						
TOTAL GENERAL						

J'évalue mon niveau de stress

EVALUATION DU STRESS	PDT	F	UP	A	B	E
NOTE	1	2	3	4	5	6
1. Suis-je émotif(ve), sensible aux critiques d'autrui ?						
2. Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3. Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
4. Ai-je le cœur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, de secousses musculaires au niveau du visage par exemple (paupières) ?						
5. Est-ce que je me sens tendu(e) au niveau des muscles ? Ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?						
6. Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7. Suis-je anxieux(se) ? Est-ce que je me fais souvent du souci ?						
TOTAL PAR COLONNE						
TOTAL GENERAL						

**Comptabilisez vos points pour chaque tableau
Cumul des deux et évaluation de votre niveau de stress global.**

Dépouillement des échelles d'évaluation des stresseurs et du stress

Echelle des stresseurs

1. Entre 8 et 14 mon niveau de stresseurs est très bas
2. Entre 14 et 18, mon niveau de stresseurs est bas
3. Entre 18 et 28 mon niveau de stresseurs est élevé
4. Au-dessus de 28, je suis soumis à un niveau très élevé de stresseurs

Echelle d'évaluation du stress

1. Entre 11 et 19 mon niveau de stress est très bas
2. Entre 19 et 30 mon niveau de stress est bas
3. Entre 30 et 45 mon score est élevé
4. Au dessus de 45, je suis soumis à un niveau très élevé de stress

Quatre cas de figure sont possibles :

Score de stresseurs élevé Score de stress élevé	Score de stresseurs bas Score de stress bas
Score de stresseurs élevé Score de stress bas	Score de stresseurs bas Score de stress élevé

1. Score de stresseurs élevé + Score de stress élevé

Dans ce cas de figure, je me sens probablement très tendu, psychologiquement et physiquement. Je suis presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

Avantages:

Je suis en état d'alerte permanent, prêt pour l'action. Généralement je me défends rapidement et n'aime pas que les "choses" traînent. Souvent j'ai plusieurs "chantiers" en cours et ai tendance à tout traiter de front.

Inconvénients:

A moyen terme des problèmes de sommeil et de fatigue sont fréquents, accompagnés de difficultés pour faire face. L'utilisation de substances comme le tabac, l'alcool, le café ou les calmants n'est pas rare. La diminution des performances au long cours apparaît: trop de choses à la fois se fait souvent au détriment de la qualité. Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

Risques:

Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes médicaux dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires. Plus le score de l'échelle du stress est élevé plus les risques sont importants.

2. Score de stresseurs élevé + Score de stress bas

Ce cas de figure est bénéfique: il vaut mieux en effet rester calme dans l'adversité et la tempête... Sauf si vous sous évaluez votre état de stress, ce qui est possible. Dans ce dernier cas les problèmes sont les mêmes que dans la situation stresseurs et stress élevé.

Les avantages sont une amélioration de la performance et un état de santé préservé. Il s'agit souvent de l'objectif d'un programme de gestion du stress efficace à condition alors de ne pas trop augmenter la charge en stresseurs...

"Trop tirer sur la corde" finit par se payer un jour ou l'autre !

3. Score de stresseurs bas + Score de stress bas

Ce cas de figure est bénéfique... sauf si des stresseurs trop importants apparaissent ! Le "manque d'entraînement" pour affronter la nouvelle situation aboutit alors généralement à un état de crise émotionnelle avec un manque d'efficacité.

De plus, trop peu de stresseurs et trop peu de stress entraîne un "syndrome de passivité" caractérisé par un manque de motivation et d'intérêt pour beaucoup de choses. Il s'agit d'un très bon état pour les vacances tranquilles...

4. Score de stresseurs bas + Score de stress élevé

Aucun avantage pour ce cas de figure !

Il est très important de traiter son stress afin d'adapter la réponse aux stimulations extérieures.

Quels sont mes mammouths ?

Qu'est-ce qui me stresse le plus dans ma vie personnelle et professionnelle ?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Stress aigu ou stress chronique ?

Citez deux situations vécues dans lesquelles vous avez ressenti un stress aigu qui est rapidement passé et notez comment vous avez réagi à cette situation.

Ce que j'ai vécu :

Ce que j'ai fait :

Ce que j'aurais pu faire :

Ce que j'ai vécu :

Ce que j'ai fait :

Ce que j'aurais pu faire :

J'identifie mes réactions émotionnelles principales au stress

Vos émotions et votre gestion de l'équilibre émotionnel ont un impact direct sur l'intensité avec laquelle vous vivez une situation. Votre mode de réaction émotionnelle vous permet de comprendre quel est votre profil de réaction biologique au stress. Pensez à un événement récent qui vous a particulièrement stressé, énervé, agacé et retrouvez l'état émotionnel vécu face à cette situation. Est-ce qu'il correspond à votre réaction habituelle en situation de stress ? Etes-vous plutôt quelqu'un qui fonctionne à l'adrénaline ou avez-vous tendance à vous ronger de l'intérieur ? Peut-être êtes-vous les deux ? Et si vous êtes parfaitement équilibré(e) dans vos réactions au stress, tout va bien pour vous !

1 : pas du tout - 2 : un peu - 3 : assez - 4 : souvent - 5 : très souvent

Réactions émotionnelles	1	2	3	4	5
Je suis irritable, colérique					
Je suis anxieux(se)					
Je suis pressé(e) par le temps, je suis dans l'urgence					
Je suis déprimé(e), découragé(e)					
Je suis agité(e)					
Je m'emporte facilement					
J'ai envie de dormir					
Je suis émotif(ve) et sensible aux remarques					
J'ai des crises d'angoisse ou de panique					
Je suis énervé(e), fébrile					

Quelles sont mes réactions physiques au stress ?

Elles se manifestent de différentes manières, mais également dans différentes zones corporelles. En repérant vos signaux d'alerte physiques et en les liant directement à votre état de stress, vous serez à même d'adapter votre niveau de réaction au stress. Dans un second temps, faites le point sur les problèmes de santé, maladies qui, dans le cas d'un stress élevé ou extrême, peuvent déclencher des pathologies plus graves ou évoluer rapidement.

1 : pas du tout - 2 : un peu - 3 : assez - 4 : souvent - 5 : très souvent

Réactions physiques zone tête/visage	1	2	3	4	5
J'ai les paupières qui sautent					
J'ai le front crispé					
J'ai la bouche sèche					
J'ai des bourdonnements d'oreilles, des acouphènes					
J'ai des maux de tête					
Je serre les dents, même en dormant					
Je me mords les lèvres ou les joues					
J'ai une hypersensibilité au bruit					

Réactions physiques zone cou/nuque/épaules	1	2	3	4	5
J'ai une boule dans la gorge					
J'ai des tensions, des contractures dans le cou ou dans la nuque					
J'ai des tensions dans les épaules					
J'ai des nausées					

Réactions physiques thorax/dos/bras/mains	1	2	3	4	5
J'ai des palpitations, le cœur qui s'accélère					
J'ai un sensation d'oppression dans la poitrine					
J'ai le souffle coupé, le sentiment d'étouffer					
J'ai une douleur ou un point de tension entre les omoplates					
J'ai des douleurs dans le haut du dos					
J'ai des douleurs musculaires et articulaires dans les bras					
J'ai des fourmillements dans les mains					
Je serre les poings					
J'ai les mains moites					
Réactions physiques zone système digestif/bas du dos	1	2	3	4	5
J'ai un nœud à l'estomac					
J'ai des brûlures d'estomac					
J'ai du mal à digérer, des spasmes intestinaux					
J'ai des douleurs dans le bas du dos					

Réactions physiques de manière générale	1	2	3	4	5
J'ai du mal à m'endormir ou à me rendormir					
J'ai un sommeil agité et non réparateur					
J'ai des tremblements. Mes muscles tressautent					
J'ai des problèmes de peau					
J'ai de la difficulté à me détendre					
Je ressens une grande fatigue					
J'ai perdu l'appétit ou je mange déraisonnablement					
J'ai des vertiges ou des étourdissements					
J'ai des frissons ou des bouffées de chaleur					
J'ai des tics					
J'ai une toux nerveuse					
J'ai développé des tocs					
J'ai des douleurs musculaires et articulaires					
J'ai des « bobos » à répétition					
J'ai des troubles de la mémoire et de l'attention					
J'ai des crises d'angoisse et d'anxiété					
J'ai envie de pleurer					

J'analyse mes comportements

Avant d'entamer un programme de gestion du stress, seul(e) ou accompagné(e), il est nécessaire de prendre conscience de vos comportements modifiés par votre niveau de stress. Ainsi, vous aurez une photographie précise de ce que vous devez changer dans votre vie !

**A ce jour, quelles sont mes méthodes pour gérer mon stress ?
Sont-elles efficaces ou nuisibles ?**

**Ai-je un comportement alimentaire équilibré ? Mon alimentation
est-elle trop riche ou trop pauvre ?**

Ai-je des habitudes toxiques ?

Consommation de tabac	OUI - NON
Consommation d'alcool	OUI - NON
Consommation excessive de café	OUI - NON
Consommation de sucres, de chocolat	OUI - NON
Consommation de médicaments	OUI - NON
Consommation de produits illégaux	OUI - NON

Ai-je assez d'activités physiques ? Quelles sont-elles ?

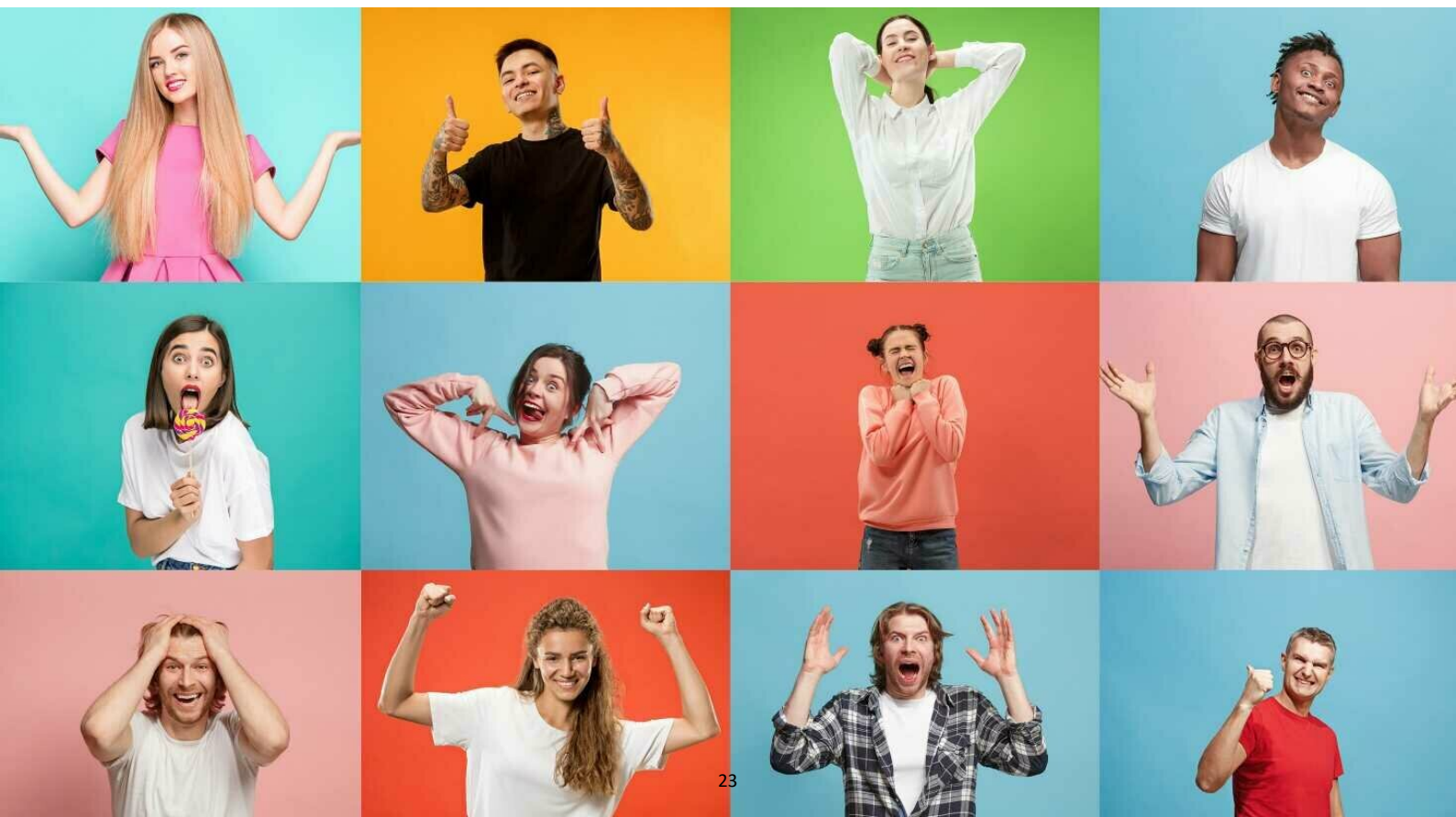
Quelles sont les conséquences concrètes de mon stress sur mon comportement ?

Quelles sont les conséquences concrètes sur mes relations familiales, professionnelles, sur mes loisirs, et plus généralement, sur ma vie sociale ?

**Je me sens soutenu(e) par :
(famille, amis, collègues...)**



MODULE 2



Quel profil de stressé êtes-vous ?

Selon le mode de réponse au stress, les psychologues et les médecins ont établi une typologie des comportements.

Le questionnaire suivant permettra d'établir votre profil type. Notez votre choix sur une feuille pour ensuite calculer votre score. Ex : 1a – 2b – 3a...

1. Etes-vous toujours en train de courir ?

- a oui, systématiquement
- b oui, quand la situation l'exige
- c non, vous avez besoin de prendre votre temps
- f jamais, vous ne supportez pas

2. En situation d'urgence :

- e vous n'en tenez pas compte, vous suivez votre rythme
- b vous prenez tout de même le temps d'analyser la situation

3. Vous devez faire plusieurs choses en même temps :

- a ça vous stimule
- c ça vous paralyse
- b vous faites un choix
- d vous faites toujours plusieurs choses en même temps

4. Ce matin, rien ne va comme vous voulez :

- a vous râlez toute la journée
- c vous ruminez en silence
- e vous décidez de faire une pause
- f vous vous recouchez

5. Le surnom qui vous convient le mieux :

- c le feu calme
- e la force tranquille
- a la cocotte-minute
- d le bulldozer

6. Une personne vous agresse :

- f vous êtes ulcéré mais vous n'en laissez rien paraître
- d vous vous emportez violemment
- b vous lui répondez calmement
- e ça vous laisse indifférent

7. Avec vos collègues ou vos collaborateurs :

- d vous êtes exigeant, voire tatillon
- c vous comptez sur les autres pour vérifier
- b vous savez faire confiance aux autres
- f de toute façon, les responsabilités vous affolent

8. La demande que vous faite est refusée :

- a vous partez en claquant la porte
- d vous fulminez tout haut
- c vous ne dites rien mais cultivez votre rancœur
- b vous vous faites une raison

9. Quelque chose vous contrarie et vous déplaît :

- a vous répondez immédiatement avec agressivité et colère
- c vous ne dites rien, mais ça vous rend malade
- b vous répondez calmement
- d vous ne pouvez pas répondre, mais vous devenez agité et nerveux

10. Votre emploi du temps :

- a il est surchargé et mal structuré
- c vous ne savez jamais ce que vous avez à faire
- e il est équilibré entre travail, famille et loisirs
- f vous n'aimez pas avoir d'emploi du temps

11. On vous demande de travailler ce week-end. Vous répondez :

- b simplement non
- c oui, mais vous n'en pensez pas moins
- d chic ! Ça va m'occuper
- a vous hurlez que c'est inadmissible

12. Avec vos collègues, vous vous sentez :

- d souvent en compétition
- c parfois dépassé
- b toujours à votre place
- a vous êtes le meilleur

13. Vous êtes en vacances :

- d l'inaction vous ennue et vous avez hâte de retourner au bureau
- a vous alternez sport et loisirs
- f vous en profitez pour traîner et dormir
- e vous vous sentez bien

14. On vous explique une histoire longue et compliquée :

- a vous n'avez pas la patience d'attendre la fin
- d vous voulez tout de suite connaître l'essentiel
- f vous ne comprenez rien et perdez le fil
- b vous écoutez patiemment

15. Vous devez prendre une décision très rapidement :

- a c'est ce que vous faites à longueur de journée
- c c'est la panique
- b pourquoi pas ? Vous maîtrisez toutes les situations
- e qu'on vous laisse dix minutes de réflexion !

Résultat et analyse :

Additionnez indifféremment :

Σ le nombre de a + d :

Σ le nombre de b + e :

Σ le nombre de c + f :

Vous avez une majorité de a, d : type A

Plutôt extraverti, vous exprimez toujours vos réactions, parfois de façon disproportionnée.

C'est le profil des ambitieux et des perfectionnistes, qui réagissent par l'action.

Le corps, lui, répond par un excès d'adrénaline, ce qui vous rend peu sensible aux dépressions nerveuses mais vulnérables aux accidents cardio-vasculaires.

Vous avez une majorité de c, f : type C

Introverti et renfermé, votre réponse se manifeste par une absence de réactions ou par une inhibition.

Sur le plan biologique, ce comportement se traduit plutôt par une sécrétion massive de cortisol et entraîne une baisse des défenses immunitaires.

Les "type C" présenteraient plus de risques de rhumatismes, dépressions, infections.

Vous avez une majorité de b, e : type B

Équilibré et bien armé pour maîtriser le stress.

Votre self-control vous aide à maîtriser chaque situation.

C'est vers le type B que tendent les traitements anti-stress.

Vous n'avez pas de profil majoritaire :

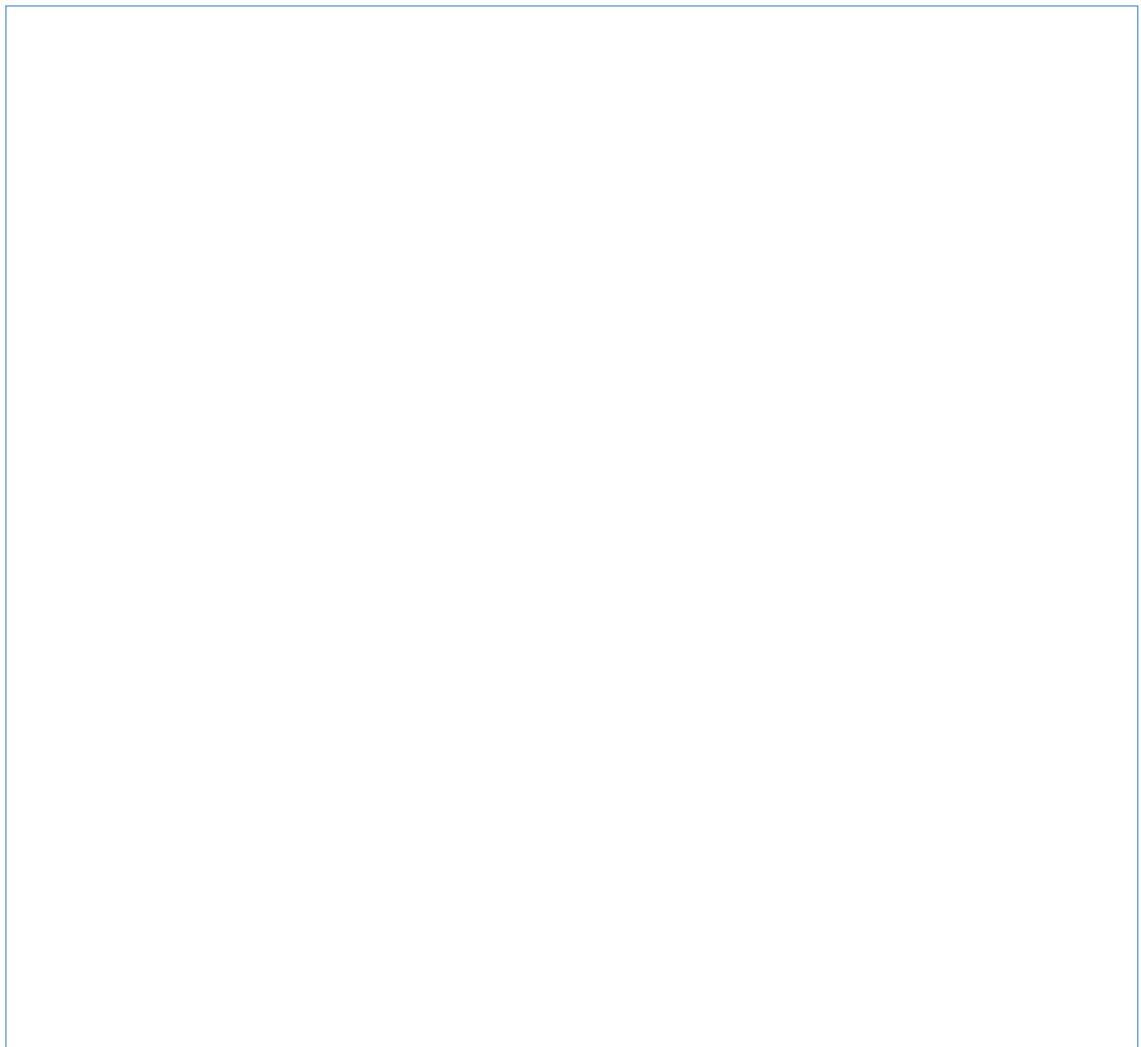
On peut être de type intermédiaire ou difficile à classer.

Ainsi, on distingue le type A clairement exprimé et le type A réprimé, dont les réactions émotionnelles sont spontanément violentes mais intériorisées.

D'autre part, dans des situations particulières, les types A et B peuvent, eux aussi, réagir par inhibition, pour réfléchir et analyser.

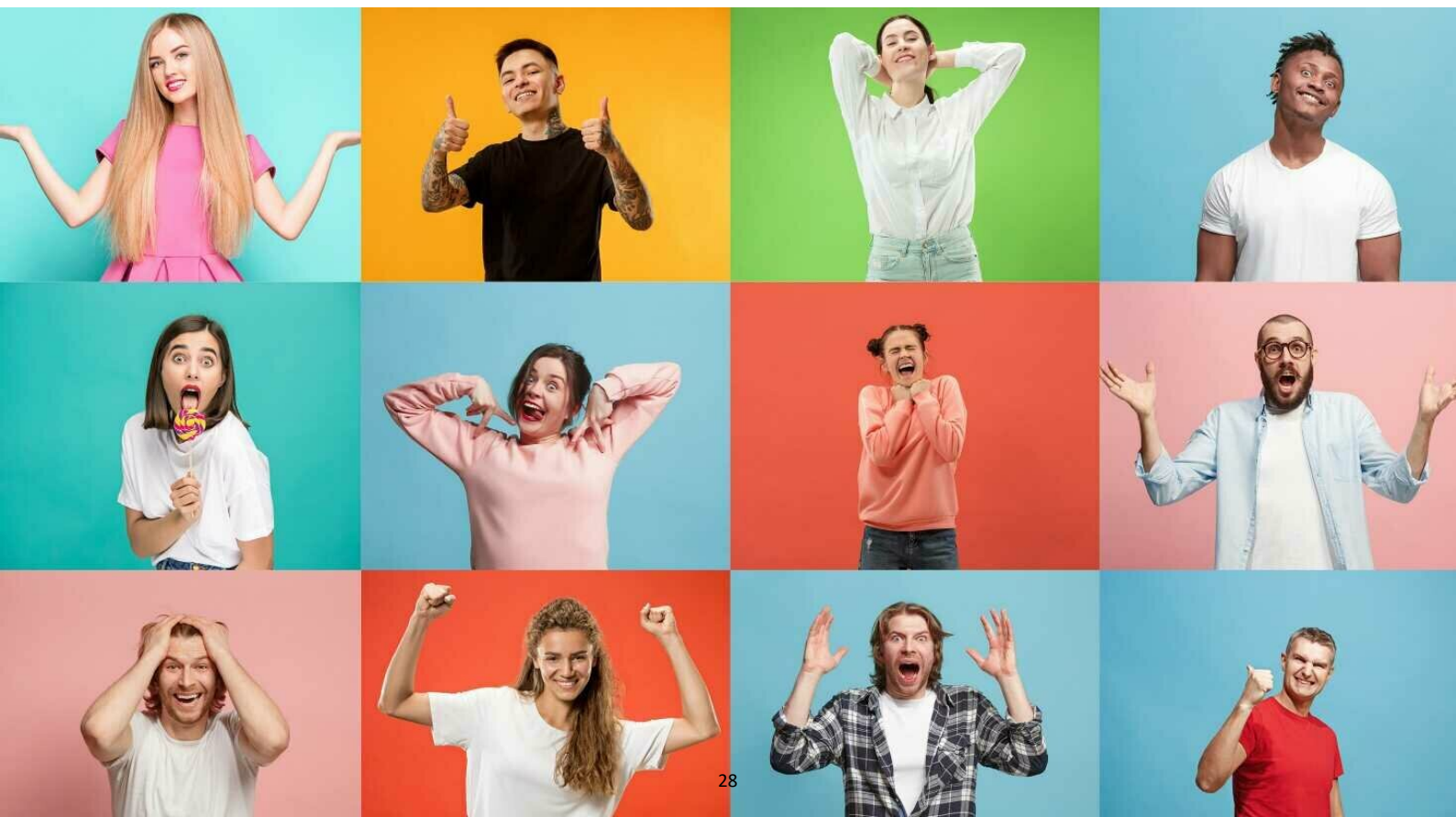
Il ne s'agit pas alors d'un blocage mais d'une réponse volontaire et dosée.

Quels sont les enseignements de ce test ?





MODULE 3

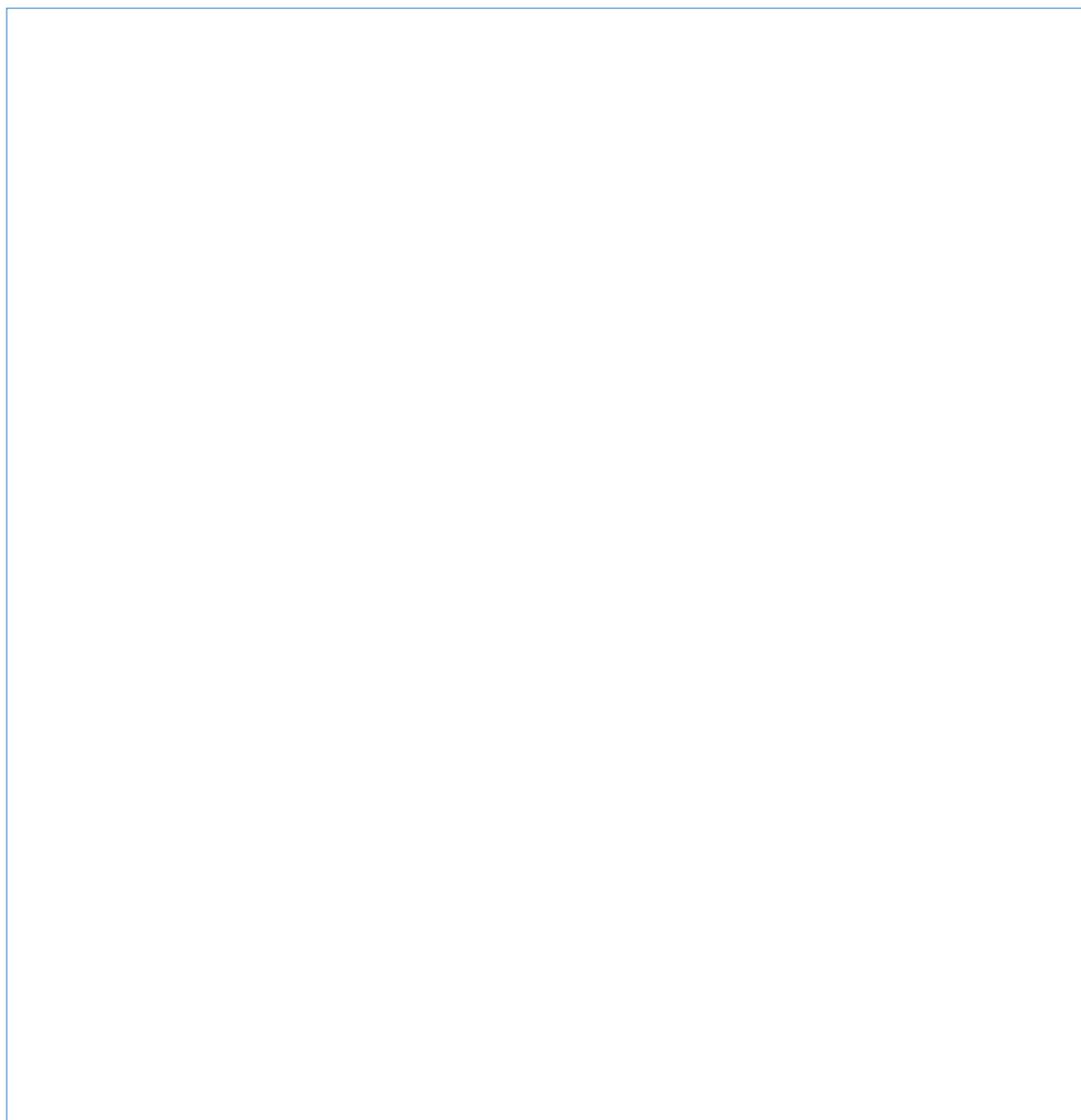


J'identifie le stress lié à mon métier

Imaginez que vous participez à un carrefour des métiers pour présenter votre profession.

Que répondez-vous aux élèves qui vous demandent si votre métier est particulièrement stressant ?

Au bout de plusieurs années d'expérience, le stress est-il le même ?



Je fais le point sur mes conditions de télétravail

Mon espace de télétravail

Dans quelle pièce travaillez-vous ?

Disposez-vous d'un espace clos dédié au télétravail ?	Oui	Non
Votre espace de travail est-il agréable ?	Oui	Non
La pièce est-elle lumineuse ?	Oui	Non
Y-a-t-il du passage dans cet espace ?	Oui	Non
La pièce est-elle bruyante ?	Oui	Non
L'origine des bruits est intérieure à votre domicile	Oui	Non
L'origine des bruits est extérieure à votre domicile	Oui	Non
Votre espace de télétravail est-il plus calme que votre espace habituel de travail	Oui	Non
Votre espace de travail est-il trop chaud ou trop froid ?	Oui	Non

Mon poste de télétravail

Décrivez précisément votre poste de travail

Votre poste de télétravail est-il proche de votre poste de travail habituel ?

Oui

Non

Disposez-vous d'un véritable bureau ?

Oui

Non

Sinon, sur quel support travaillez-vous ?

Oui

Non

Votre table de travail a-t-elle d'autres fonctions

Oui

Non

Avez-vous assez de place ?

Oui

Non

Votre siège est-il confortable ?

Oui

Non

Disposez-vous d'un siège avec dossier ?

Oui

Non

Votre siège est-il réglable en hauteur ?

Oui

Non

Votre regard est-il à la même hauteur que votre écran ?

Oui

Non

Votre écran est-il trop proche ou trop éloigné de vos yeux ?

Oui

Non

Votre écran est-il positionné dos à une fenêtre ?

Oui

Non

Vos avant-bras sont-ils parallèles à votre table de travail ?

Oui

Non

Vos pieds sont-ils à plat sur le sol une fois le dos appuyé ?

Oui

Non

Disposez-vous d'un espace pour ranger vos dossiers et/ou votre matériel une fois la journée terminée ?

Oui

Non

Mon équipement

Travaillez-vous sur un ordinateur portable ?	Oui	Non
Quelle est la taille de votre écran ?	Oui	Non
∑ Inférieure à 15'	Oui	Non
∑ Supérieure à 15'	Oui	Non
Avez-vous un deuxième écran ?	Oui	Non
Disposez-vous d'un clavier d'appoint ?	Oui	Non
Avez-vous les logiciels vous permettant de pratiquer les mêmes tâches que sur votre poste de travail habituel ?	Oui	Non
Disposez-vous d'une imprimante ?	Oui	Non
Votre connexion internet est-elle puissante et stable ?	Oui	Non
Utilisez-vous un casque audio ?	Oui	Non
Disposez-vous d'une webcam indépendante de votre PC ?	Oui	Non

Quels sont les principaux stressseurs liés à mon métier ?

Le stressseur, ou agent stressseur, est l'événement extérieur qui déclenche un état de stress. Il est généralement nouveau, imprévisible ou sans contrôle. Il génère du changement qui nécessite de s'adapter, souvent rapidement.

Quels sont les stressseurs spécifiques à votre métier ?

Quels sont les principaux stressseurs liés à mon travail ?

Pour mieux appréhender vos stressseurs les plus difficiles à affronter (ceux qui sont les plus susceptibles de déclencher un état de stress), complétez le tableau ci-dessous avec les principaux stressseurs de votre vie professionnelle.

Quels sont mes principaux stressseurs en télétravail ?

Identifiez maintenant vos sources de stress si vous pratiquez votre activité en télétravail. Elles peuvent être diverses selon que vous habitez seul.e, en couple ou avec des enfants. Recoupez les stressseurs avec les résultats du test sur vos conditions de travail.

Quels sont les principaux stressseurs liés à mon équipe ?

Complétez le tableau ci-dessous avec les principaux stressseurs spécifique à l'équipe dans laquelle ou avec laquelle vous travaillez.

LA PERTE DE CONTROLE

Qu'est-ce qui vous stresse en ce moment et sur quoi vous n'avez aucun contrôle ?

Quelles situations de perte de contrôle vivez-vous régulièrement dans votre métier ? Notez-les de 1 a 10 en fonction du niveau de sensibilité à ces situations ?

L'IMPREVISIBILITE

Quels imprévus particulièrement stressants avez-vous vécu dans votre activité professionnelle ? Notez-les de 1 a 10 en fonction du niveau de sensibilité à ces situations ?

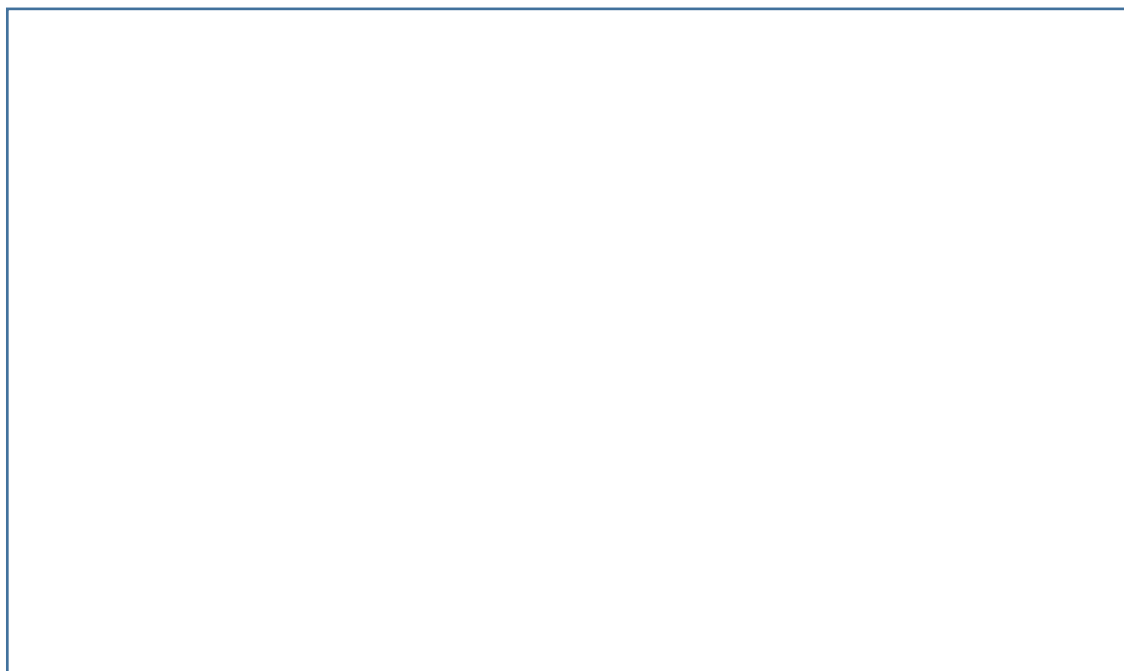
LE CHANGEMENT

Quels changements intervenus dans les 3 dernières années vous ont le plus stressé ? Notez-les de 1 à 10 en fonction du niveau de sensibilité à ces situations ?

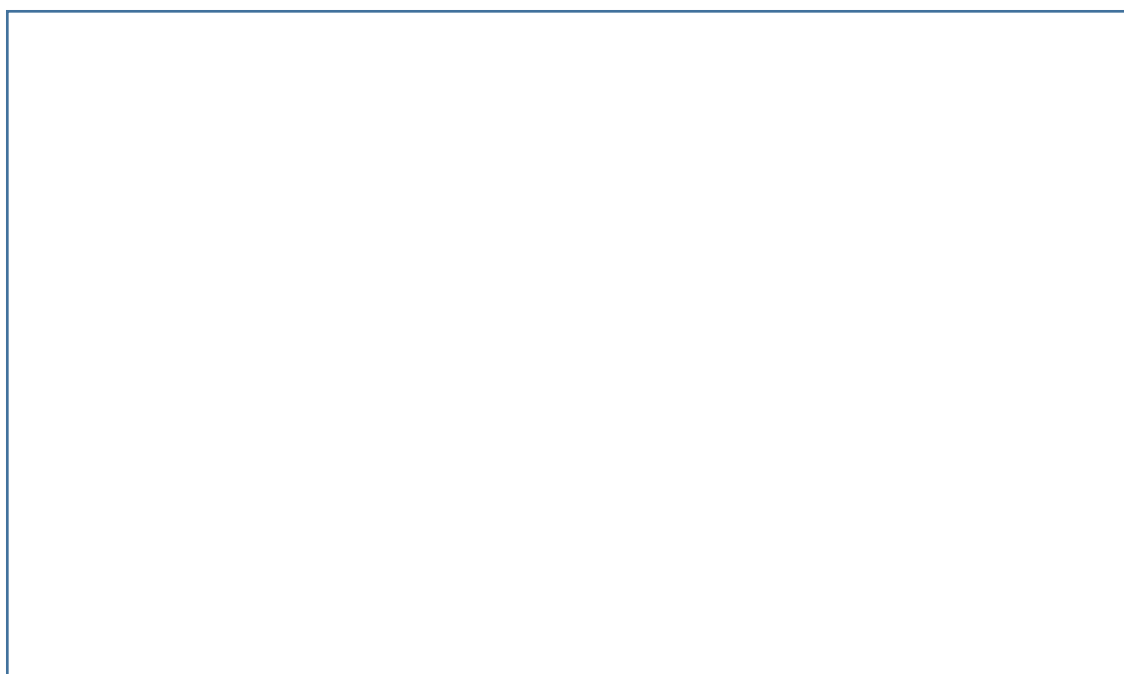
LE CHANGEMENT

Quel mode de réaction ai-je l'habitude d'adopter face à la nouveauté ou au changement ? Placez les situations citées dans la page précédente sur la zone correspondant à votre attitude face à ces changements.

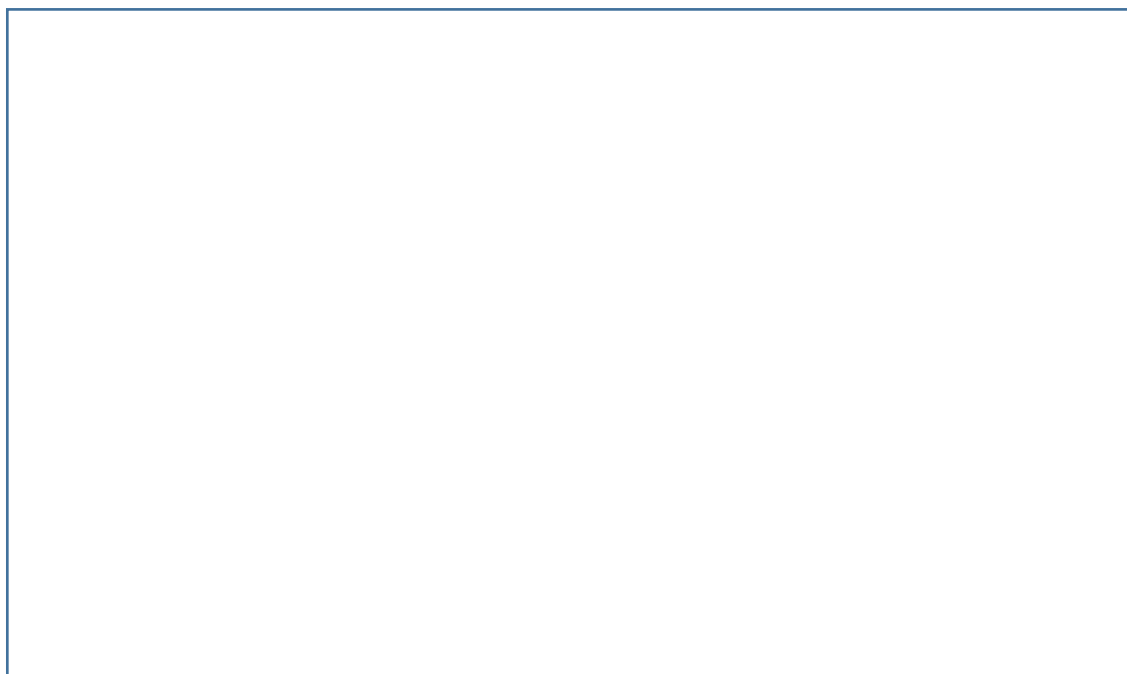
Tortue

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for placing situations corresponding to a 'Tortue' (slow) attitude towards change.

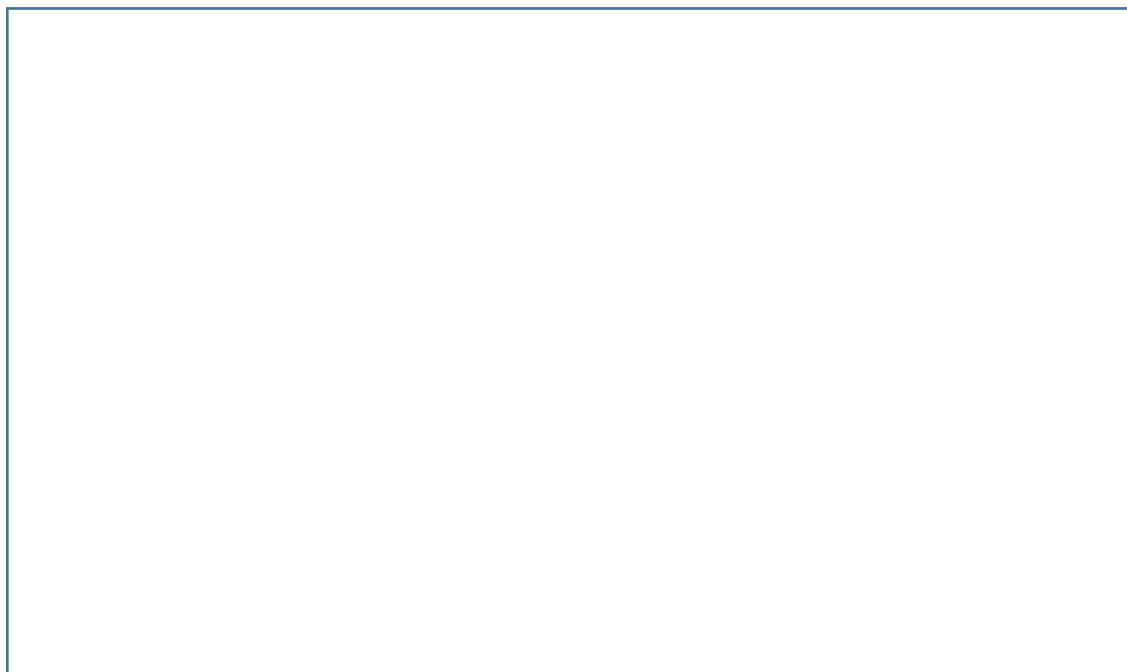
Résistant

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for placing situations corresponding to a 'Résistant' (resistant) attitude towards change.

Explorateur



Super-héros



POURQUOI TRAVAILLEZ-VOUS ?

Codez les principales raisons pour lesquelles vous travaillez (Il faut en trouver 10). Listez-les ensuite par ordre d'importance à vos yeux.

- | | |
|--|---|
| 1. Pour être à l'abri du besoin | 20. Pour assurer l'avenir des miens |
| 2. Parce que je n'ai pas le choix | 21. Pour être en bonne santé |
| 3. Pour avoir des objectifs | 22. Pour obtenir des résultats visibles |
| 4. Pour faire des choses intéressantes | 23. Pour avoir un statut social |
| 5. Pour ma retraite | 24. Pour continuer à apprendre |
| 6. Pour me sentir bien dans ma peau | 25. Pour rencontrer quelqu'un |
| 7. Par engagement | 26. Par avoir une vie stable |
| 8. Par nécessité | 27. Pour faire partie d'un groupe |
| 9. Pour ne pas être seul | 28. Pour me faire nouvelles relations |
| 10. Pour subvenir à mes besoins | 29. Pour être stimulé |
| 11. Pour exercer mes compétences | 30. Pour payer mes factures |
| 12. Par intérêt intellectuel | 31. Pour cotoyer des gens intéressants |
| 13. Pour sortir de chez moi | 32. Pour servir de modèle à mes enfants |
| 14. Pour faire avancer la société | 33. Pour faire bouillir la marmite |
| 15. Pour trouver des amis | 34. Pour m'offrir ce que je veux |
| 16. Pour mettre de l'argent de côté | 35. Pour être propriétaire |
| 17. Pour aider les autres | |
| 18. Pour voir du monde | |
| 19. Pour avoir des collègues | |

1.

2.

3.

4.

5.

L'EGO

Quelles situations de menace de vos besoins ou de votre ego avez-vous vécues ? Notez-les de 1 a 10 en fonction du niveau de sensibilité à ces situations ?

J'identifie mon profil temporel

Mono ou poly ?

MONOCHRONE	JE SUIS PLUTÔT				POLYCHRONE
Je ne traite qu'une tâche ou un dossier à la fois					Je mène plusieurs tâches en même temps
Je supporte mal les interruptions					J'accepte aisément les interruptions
Je peux consacrer plusieurs heures d'affilée à une même action					Je passe fréquemment d'une action/tâche à une autre
Je fais preuve de patience ou de méthode					Je suis plutôt impatient(e)
Je programme mes activités					Pourquoi programmer ? J'apprécie l'imprévu.
Je planifie mes tâches et mes projets					Les projets sont faits pour être modifiés
J'accepte difficilement une modification dans mes projets : ils sont conçus pour être respectés					Les projets sont faits pour être modifiés. Pourquoi s'en priver ?
Je respecte les horaires et les deadlines					Les échéances sont des indications, non des contraintes
Je m'en tiens au planning. Les échéances sont des engagements stricts et ce sont mes priorités					J'ai une vision approximative du temps, des délais et de l'exactitude. Je donne priorité aux engagements pris envers les personnes
J'ai besoin de silence pour me consacrer à une tâche					Je peux supporter un certain niveau de bruit ambiant



MODULE 4



Quelles sont mes stratégies d'adaptation ?

Pensez à une situation de stress important que vous avez vécu ces derniers temps. Plus cette situation a été stressante, et plus cet exercice sera intéressant.

Maintenant, remémorez-vous la façon dont vous avez géré la situation et votre stress. Différentes manières de faire face à des situations de stress sont indiquées ci-dessous.

Marquez d'une croix celles que vous avez alors utilisées.

J'ai essayé de voir l'aspect positif de cette situation.

J'ai essayé de prendre du recul et d'analyser plus objectivement la situation.

J'ai prié pour me donner de la force.

Je me suis défoulé sur certaines personnes quand j'étais énervé ou abattu.

Je me suis occupé à diverses activités pour chasser le problème de mon esprit.

J'ai décidé de ne pas me faire du souci pour ça, pensant que les choses s'arrangeraient d'elles-mêmes.

J'ai abordé le problème étape par étape.

J'ai cherché à m'informer sur les diverses solutions possibles.

J'ai repensé à la façon dont j'avais pu agir dans des situations semblables antérieures.

J'ai cherché des conseils auprès de collègues, d'amis ou de proches.

J'ai rencontré des spécialistes (médecin, avocat, prêtre, etc.) pour m'aider.

J'ai pris des décisions concrètes pour sortir de cette situation.

Les six premières propositions (1 à 6) sont des exemples de copings centrés sur les émotions. Combien en avez-vous coché ? Les six dernières (7 à 12) illustrent des copings centrés sur le problème. Combien en avez-vous coché ?

Vous saurez ainsi si vous avez tendance à faire face aux situations de stress en tentant de résoudre le problème ou au contraire en essayant de gérer vos émotions. À moins que ces deux tendances s'équilibrent chez vous.

Je priorise mes stresseurs professionnels

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Je fais le tri entre mes stressseurs externes et internes

Les stressseurs peuvent être classés en deux catégories :

- les stressseurs externes : Ils proviennent de l'extérieur et sont les mêmes pour tout le monde
- les stressseurs internes : ils vous sont propres, sont liés à vos émotions et à votre perception de la situation. Ils varient d'une personne à l'autre

STRESSEURS EXTERNES	STRESSEURS INTERNES

Je démonte mes stressseurs externes

Concentrez-vous sur les stressseurs externes, en les reclassant à partir des questions suivantes :

1. Quels sont ceux que je peux supprimer ou relativiser ?

Inscrivez ci-dessous les stressseurs sur lesquels vous avez une influence ou ceux qui ne sont pas importants.

2. Quels sont ceux pour lesquels j'ai besoin d'une aide extérieure ?

Inscrivez ci-dessous les stressseurs sur lesquels vous n'avez pas d'action directe, mais qui nécessitent une intervention ou un soutien extérieur, managérial, technique ou autre.

3. Quels sont ceux qui n'évolueront pas à court ou moyen terme ?

Notez ci-dessous les stressseurs qui sont incontournables, sur lesquels vous n'avez pas la main et/ou qui dépendent d'une personne ou d'une autorité extérieure.

Les stressseurs de la première catégorie peuvent être écartés ou éliminés. Ils dépendent de votre décision, de votre libre-arbitre, de votre organisation ou de tout autre action.

Les seconds peuvent évoluer à condition de surmonter le premier obstacle créé par le stressseur, afin d'amorcer une solution alternative acceptable, avec un soutien extérieur.

Les derniers paraissent ou sont insurmontables, indéboullonnables. Vous devez donc vous adapter à la situation en relativisant et en apprenant à lâcher prise.

LE LÂCHER-PRISE

Si vous aviez une baguette magique, sur quoi aimeriez-vous lâcher prise ?

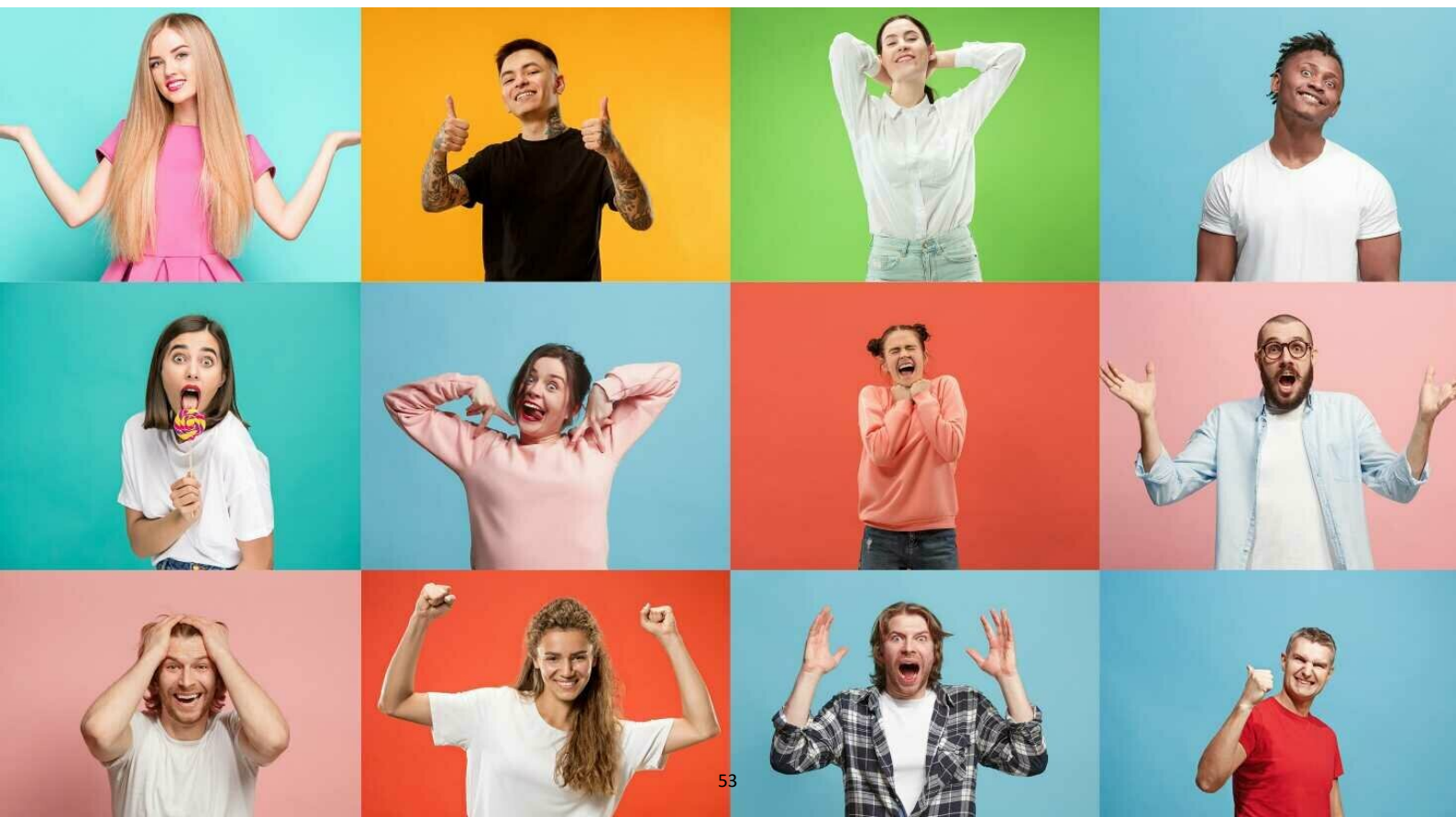
Imaginez que vous avez réussi à lâcher prise. Qu'est-ce que cela vous apporte concrètement dans votre vie de tous les jours ?

Qu'est-ce que cela apporte aux autres ? A votre entourage, à vos collègues, à vos amis ou à vos voisins ?

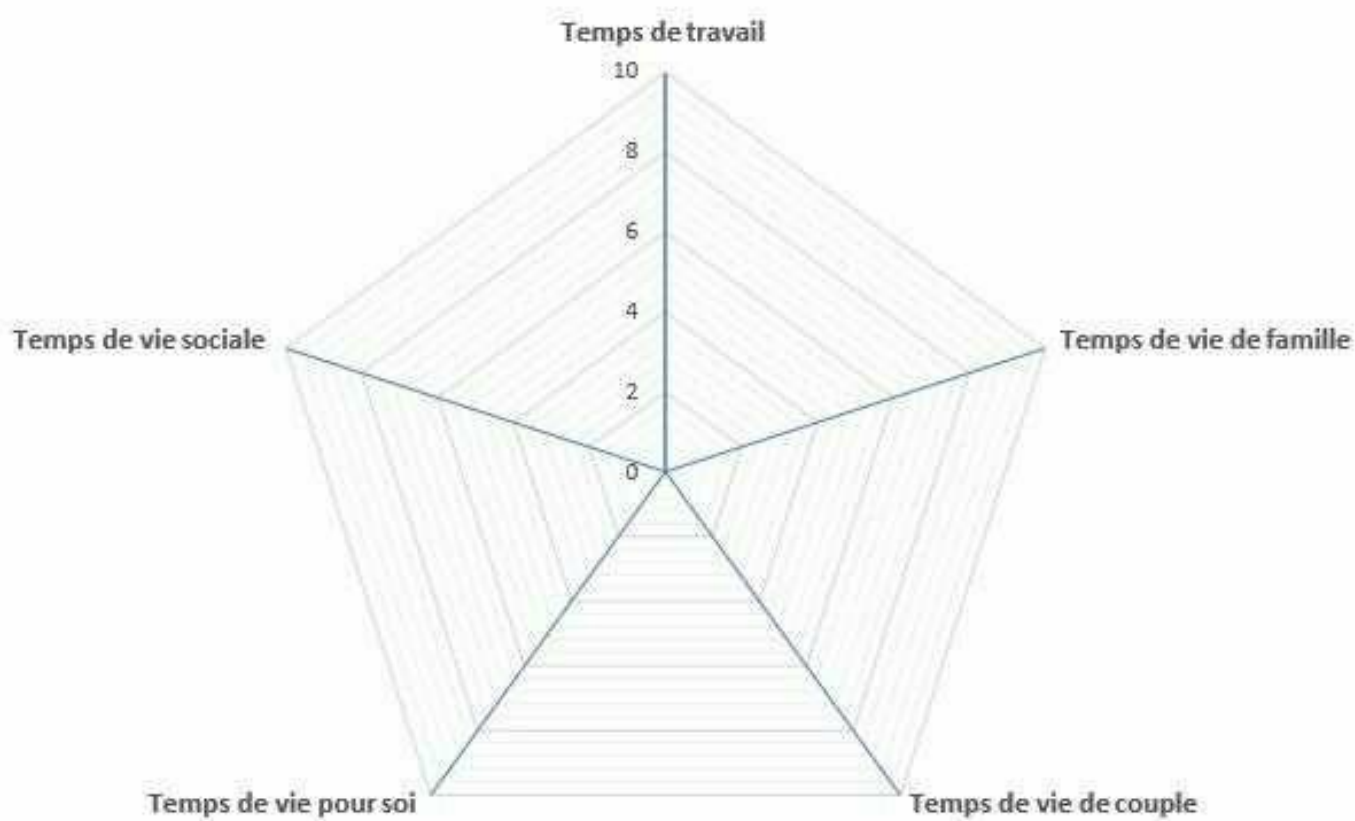
Qu'avez-vous à perdre à lâcher prise ? En d'autres mots, quels sont les bénéfices de ne pas lâcher prise ?



MODULE 5

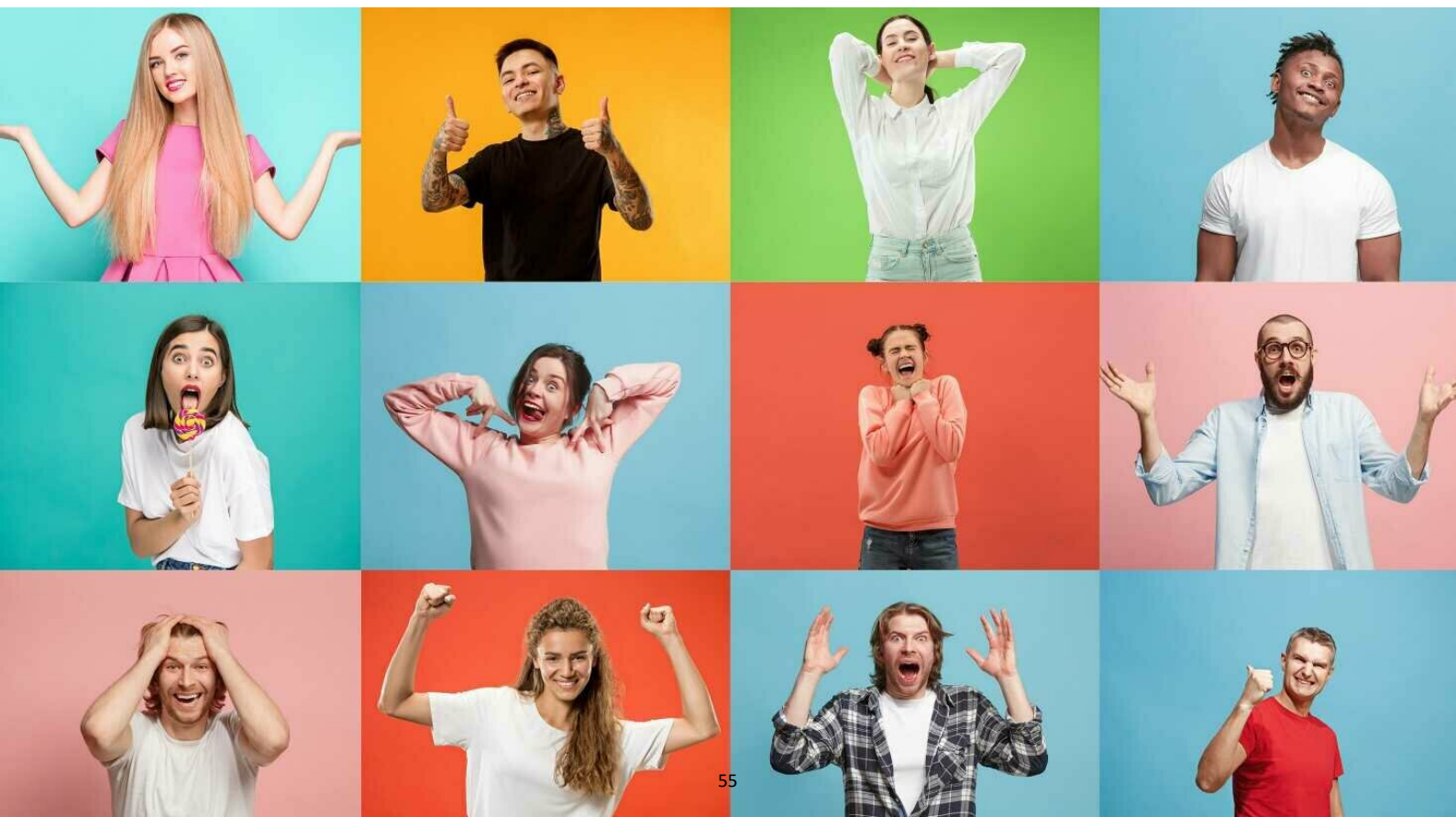


Je fais le point sur mes temps de vie





MODULE 6



Démonter mes croyances

Choisissez une croyance qui vous déstabilise, génère du stress ou vous fait perdre confiance en vous.

Commencez par vous interroger sur l'origine de cette croyance : origine maternelle, paternelle, partagée ou personnelle ?

QU'EST-CE QUI CONFIRME VOTRE CROYANCE ?

> Qu'est-ce qui vous fait penser que c'est vrai ?

> Quelle preuve avez-vous pour confirmer cette affirmation ?

> Soyez précis(e) :

> Les preuves que vous avez sont-elles assez solides ?

QU'EST-CE QUI PEUT PERMETTRE DE LA DEMONTER ?

- > Y-a-t-il une preuve qui puisse contrarier votre croyance ?**
- > Depuis combien de temps croyez-vous cela ?**
- > Connaissez-vous des personnes qui peuvent prouver cette croyance ? Citez-les !**
- > Quelles sont les bénéfices de votre croyance ? Est-ce qu'elle a de bons côtés ?**
- > Quelles sont les conséquences/maléfiques de votre croyance ?**
- > Que pouvez-vous conclure de cet exercice ?**
- > Cette croyance est-elle réaliste ou irréaliste ?**
- > Pouvez-vous trouver une ou plusieurs alternatives positives à cette croyance ?**

Je prends conscience de mon mode de pensées

Lorsque vous vous trouvez confrontée.e à une situation, quelles sont vos modes de pensées automatiques habituels ?

1 : pas du tout - 2 : un peu - 3 : assez - 4 : souvent - 5 : très souvent

Mes pensées toxiques	1	2	3	4	5
Je vois la vie en noir et blanc. C'est tout noir ou tout blanc.					
J'ai tendance à généraliser. Quand une chose négative arrive, cela arrive souvent ou tout le temps.					
Je crée des filtres en me focalisant sur le négatif, sans tenir compte des preuves extérieures.					
Je fais des suppositions. J'interprète négativement les situations. Je pense souvent que les autres ont une attitude négative envers moi.					
Je maximise mes défauts et minimise mes qualités.					
Je conclus émotionnellement : j'ai tendance à croire que mes sentiments et mes émotions sont le reflet de la réalité.					
Je tente de me convaincre et de me motiver à l'aide de phrases telles que « Il faut que... », « Je dois... »					
J'ai tendance à assumer la responsabilité de situations dont je ne suis pas cause, et je culpabilise.					

Je passe de la négation au positif

Transformez ces pensées et propos négatifs en s positives et constructives. Continuez l'exercice avec des pensées ou propos négatifs que vous avez tendance à tenir. (Voir corrigé en fin de e-book)

Pensées négatives	Phrases positives
Je ne vais pas y arriver	
Il ne va pas m'écouter	
Je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir	
Ce n'est pas assez bien	
Je ne sais pas faire...	

Mes forces de caractère

Le **test** de personnalité des forces de caractère VIA est gratuitement disponible sur le site internet du Via Institut on character, organisme à but non lucratif. Vous pouvez le faire en **français**. Il suffit de choisir la langue **française** lorsque vous créez votre compte pour vous enregistrer.

Pour faire le test, [cliquez ici](#).

Cliquez ici pour choisir le français sur le site

Language ▼

English

English

Always have an account? Sign In

VIA ADULT SURVEY
For Ages 18+

VIA YOUTH SURVEY
For Ages 10-17

First Name

Last Name

Enter Your Email

Create a Password

Your privacy is important to us. We ask for your email to create an account so you can save your progress and always access your Character Strengths Profile. We do not share our email lists, and your results are private and confidential. See our [Privacy Policy](#).

Receive the VIA newsletter, a steady stream of science-based character strength tips, inspiration and strategies—right to your inbox.

I am over 18 years of age and I have read and understand the Terms & Conditions of this agreement and understand that some of the questions in the survey may refer to sensitive data.

REGISTER TO TAKE THE FREE SURVEY

Faire le test prend 15 minutes environ. Chacune des 120 questions est une affirmation que l'on note de « Tout à fait comme moi » à « Pas du tout comme moi », avec une possibilité de réponse « neutre ». Mieux vaut toutefois éviter ce « ni oui ni non » afin de permettre des résultats pertinents et contrastés.

Mes forces de caractère

Une fois que vous avez fait le test, notez ici vos 5 premières forces de caractère. Et pour chacune d'entre elles, posez-vous ces questions :
Quelle est votre définition de cette force ? Faites une liste des situations, circonstances (avec qui, quand) dans lesquelles elle est présente.
Qu'est-ce qu'elle vous apporte ? Comment vous sentez-vous quand elle est présente (physiquement, émotionnellement, dans la tête) ? Ensuite, réfléchissez aux différentes manières d'utiliser chacune de vos forces.

Je reconnais mon mode de fonctionnement avec la méthode des cercles vicieux

SITUATION N°1

Quelles étaient mes pensées automatiques ?

Quelles étaient mes émotions principales ?

Quel a été mon comportement ?

--

Quels ont été les conséquences de mon comportement ?

--

SITUATION N°2

Quelles étaient mes pensées automatiques ?

Quelles étaient mes émotions principales ?

Quel a été mon comportement ?

--

Quels ont été les conséquences de mon comportement ?

--

SITUATION N°3

Quelles étaient mes pensées automatiques ?

Quelles étaient mes émotions principales ?

Quel a été mon comportement ?

--

Quels ont été les conséquences de mon comportement ?

--



MODULE 7



Je fais mon test de QE
(Test Psychologies magazine)

[CLIQUEZ ICI](#)

Les émotions au travail

Citez 4 situations associées aux 4 principales émotions vécues dans le cadre de votre activité professionnelle. Est-ce que cette émotion pour convient ? Quelle attitude préféreriez-vous avoir dans la même situation?

Joie

Peur

Colère

Tristesse

Je pratique l'écoute active

Choisissez une personne de votre entourage personnel ou professionnel

Demandez-lui de vous parler d'un sujet qui la préoccupe, qui la stresse ou la passionne.

Ecoutez-la sans l'interrompre pendant au moins 7 mn en éteignant votre radio mentale, c'est-à-dire en étant totalement concentré sur ce que votre interlocuteur vous dit et sur la manière dont il le dit.

Ne l'interrompez pas, à moins de poser une question qui lui permette d'approfondir le sujet. A aucun moment vous ne ramènerez la conversation à vous, à votre vision des choses ou à votre expérience personnelle.

Laissez l'autre poursuivre le flux de parole et de pensées, en respectant ses temps de parole et ses temps de silence

Après avoir laissé l'autre s'exprimer, envoyez-lui le reflet de votre conversation. Prenez le temps de répéter ce que la personne a dit pour offrir un reflet de ce qu'elle a dit, pour montrer que vous l'avez bien écouté et que vous avez compris ce qu'elle a dit.

Une fois l'entretien terminé, demandez à votre interlocuteur d'exprimer ses ressentis.

Qu'est-ce que cela fait d'être écouté.e sans interruption ?

Qu'est-ce que cela fait lorsque l'écouter reformule ce que je lui ai dit ?

Une fois l'entretien terminé, notez vos propres ressentis.

Qu'est-ce que cela fait d'être dans un état de présence et d'écoute ?

Quel bénéfice ai-je tiré de cette expérience ?



MODULE 8



J'identifie mes déclencheurs de conflit

Listez ici tout ce qui vous est insupportable : les situations, les tâches, les personnes, les personnalités. Pour vous aider, voici quelques exemples de déclencheurs. Cochez ceux qui vous correspondent le plus.

On me remet en question

On me critique

On me ridiculise

On n'est pas d'accord avec moi

On attaque mon image (look, physique, corps...)

On me dérange

On ne me donne pas ce que je veux

On m'enlève ce que je possède

On ne me donne pas le sens d'une action ou d'une mission

On me juge

On lèse mes droits

On ne m'écoute pas/On me coupe la parole

On fait du chantage

On ne reconnaît pas ce que je dis, pense, ou fais

On m'impose quelque chose/on me prive de ma liberté

On m'empêche d'agir

On contrarie mes plans

On me donne tort

J'identifie mes déclencheurs de conflit

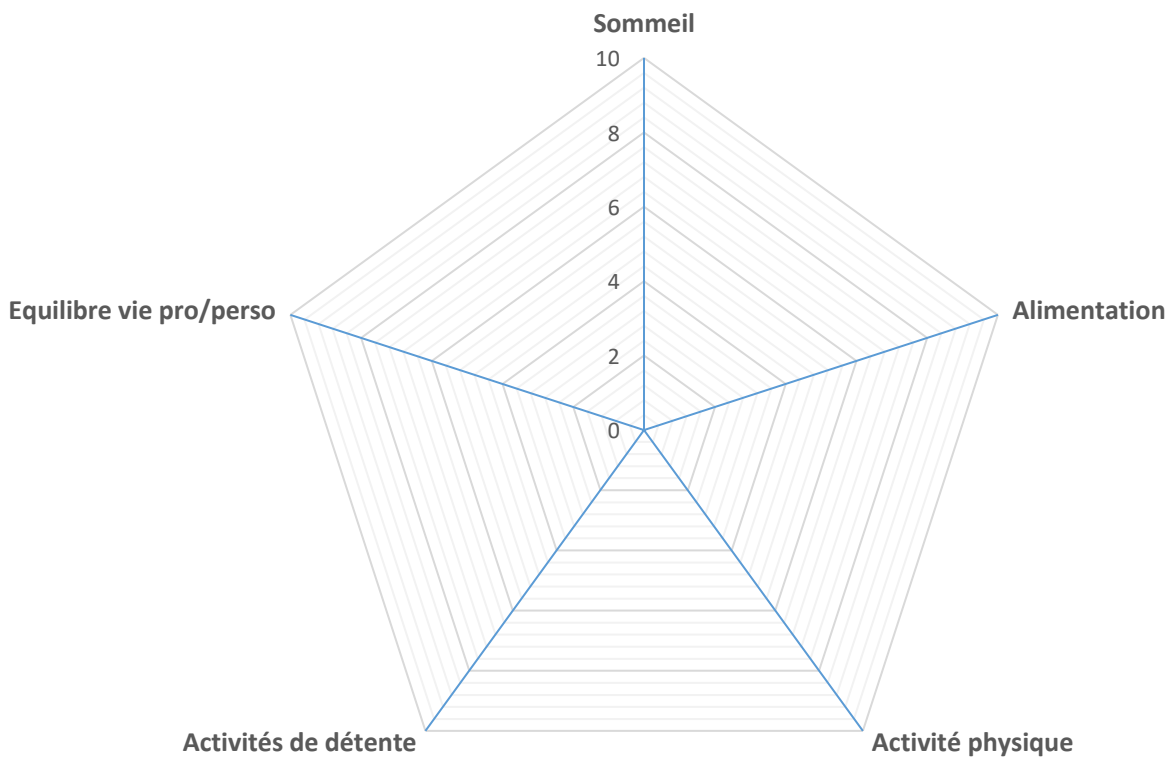
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



MODULE 9



Les piliers de mon hygiène de vie





MA FEUILLE DE ROUTE BIEN-ETRE



MES ENGAGEMENTS DE CHASSEUR DE BIEN-ETRE

ENGAGEMENT N°1 : JE FAIS DU STRESS UN ALLIE

Les bénéfices de ce plan d'action

- Changer de posture face au stress pour modifier la réponse de son corps
- Apprendre à identifier la zone de performance du stress
- Savoir tirer parti de sa réaction de stress pour en faire un moteur

J'arrête de ...

- ne pas écouter les signaux d'alerte que m'envoie mon corps
- perdre mes moyens face à une difficulté
- passer systématiquement en mode fuite

- _____
- _____
- _____

Je commence à...

- changer de point de vue sur le stress
- prendre conscience que mes réactions corporelles sont là pour m'aider à affronter la situation
- voir un défi dans chaque obstacle
- agir sur mes stressseurs externes
- rester dans la zone de performance avec la méthode 365

Je note ici les trois premières actions concrètes pour faire de mon stress un allié

1. _____
2. _____
3. _____

ENGAGEMENT N°2 : J'EQUILIBRE MON HYGIENE DE VIE

Les bénéfices de ce plan d'action :

- S'accorder du temps pour soi
- Retrouver de la vitalité pour mieux résister au stress
- S'accorder des temps de récupération d'énergie
- S'engager sur la voie du bien-être

J'arrête de ...

- laisser mon temps de travail effacer mes temps de ressourcement
- négliger mes besoins physiologiques de base (alimentation, sommeil, activité, récupération)
- de réduire mes usages numériques
- dépasser mes limites, même si j'aime ça

- _____
- _____
- _____
- _____

Je commence à...

- programmer des rendez-vous bien-être avec moi-même
- respecter mon sommeil (je vais me coucher quand je sens le cycle de sommeil arriver)
- pratiquer une activité physique pour booster mon énergie : sport, marche, natation, vélo...
- équilibrer mes repas pour avoir une bonne énergie
- pratiquer des activités qui me ressourcent : sophrologie, massage, yoga, relaxation...
- créer des limites entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle, et à les respecter
- instaurer et ritualiser des temps de ressourcement dans ma journée

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Je note ici les trois premières actions concrètes pour équilibrer mon hygiène de vie :

1. _____
2. _____
3. _____

ENGAGEMENT N°3 : JE GERE ET J'APAISE MON MENTAL

Les bénéfices de ce plan d'action :

- Réduire le flux de pensées automatiques
- Prendre de la distance face aux situations de stress
- Trouver les ressources mentales pour aborder toute situation sous un angle positif
- S'engager sur la voie du bien-être

J'arrête de ...

- me plaindre, de critiquer et juger les autres
- de faire des interprétations hâtives et des suppositions négatives
- de prendre tout pour personnel
- de me laisser dépasser par mes pensées TOXIQUES
- de participer à la morosité ambiante
- ruminer le passé, car il est déjà passé
- prévoir le futur, car il n'est pas encore arrivé et je ne peux pas le contrôler
- me mettre en mode automate

- _____
- _____
- _____

Je commence à...

- relativiser ce que je pense être grave, en mettant de côté ce qui n'est pas important
- éliminer mes pensées toxiques
- lâcher prise
- transformer mes croyances limitantes en croyances dynamisantes
- trouver mes 3 kifs quotidiens
- bannir la négation et les « il faut », « je dois » ou « j'ai peur de » de mon vocabulaire
- m'entourer de personnes bienveillantes et positives

- faire au moins deux actions en conscience chaque jour : marcher, manger, boire, écrire, lire...
- pratiquer des exercices de pleine conscience pour canaliser mes pensées parasites
- m'initier à la méditation

- _____
- _____
- _____
- _____

- Je note ici les trois premières actions concrètes pour gérer et apaiser mon mental

1. _____
2. _____
3. _____

ENGAGEMENT N°4 : JE GERE MES EMOTIONS

Les bénéfices de ce plan d'action :

- Prendre conscience de ses réactions psycho-émotionnelles en situation de stress
- Prendre du recul pour éviter la surcharge émotionnelle.
- Développer son Intelligence Emotionnelle et son empathie

J'arrête de...

- me laisser submerger par mes émotions
- d'intérioriser ma colère, ma tristesse ou ma peur
- d'atteindre les autres avec mes émotions
- me laisser atteindre par les émotions des autres

•

•

•

Je commence à...

- passer de l'émotionnel au rationnel
- de prendre conscience sereinement de mes émotions...
- utiliser l'intelligence émotionnelle et la CNV dans mes relations
- faire des formulations constructives
- dire STOP à la boucle émotionnelle

•

•

•

Je note ici les trois premières actions concrètes pour gérer mes émotions

1. _____

2. _____

3. _____

MON PARCOURS BALISÉ EN TROIS ETAPES

ETAPE 1 - RÉCAPITULEZ VOTRE PROGRAMME

Pour concrétiser vos engagements, reprenez les actions concrètes que vous pouvez mener à court terme :

En pratique...

Pour faire de mon stress un allié

1. _____
2. _____
3. _____

Pour équilibrer mon hygiène de vie

1. _____
2. _____
3. _____

Pour gérer apaiser mon mental

1. _____
2. _____
3. _____

Pour gérer mes émotions

1. _____

2. _____

3. _____

ETAPE 2 - METTEZ DES PRIORITES A VOS ACTIONS

En pratique...

Parmi les actions envisagées, retenez les 5 plus importantes que vous pouvez engager dès maintenant :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ETAPE 3 - SUIVEZ VOS ACTIONS PRIORITAIRES

Le psychologue William James a constaté qu'il fallait **21 jours** pour acquérir une nouvelle habitude. Appliquée dans de nombreux domaines, cette règle des 21 jours s'applique globalement à tout changement qu'un individu souhaite entreprendre. Semaine après semaine, utilisez ce document pour valider que vous avez mené à bien, ou engagé l'action choisie.

	S1	S2	S3
1. _____	§	§	§
2. _____	§	§	§
3. _____	§	§	§
4. _____	§	§	§
5. _____	§	§	§

Il ne vous reste plus qu'à faire de même avec les actions suivantes.

CORRIGÉS

Je passe de la négation au positif

Transformez ces pensées et propos négatifs en formulations positives et constructives. Continuez l'exercice avec des pensées ou propos négatifs que vous avez tendance à tenir.

Pensées négatives	Phrases positives
Je ne vais pas y arriver	Je vais essayer... Je vais tout faire pour... Je suis capable de... Je suis proche de la réussite.
Il ne va pas m'écouter	Je vais capter son attention. Mon idée l'intéresse.
Je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir	Je sais où trouver ce dont j'ai besoin pour réussir.
Ce n'est pas assez bien	Je fais de mon mieux. Je peux révéler mon potentiel
Je ne sais pas faire...	J'ai un défi à relever. J'ai l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau