

Diagnostiquer son stress

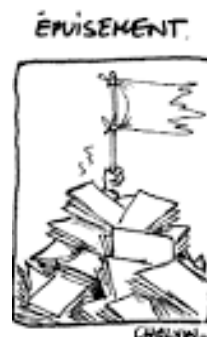
TYPES & NIVEAUX DE STRESS

Le stress est **nécessaire** pour vivre et ressentir de l'envie à avancer. Mais il y a deux types de stress :

- des stress de type "**positifs**" : donnent de l'adrénaline
- Des stress de type "**négatifs**" : génèrent de l'anxiété

En plus du type de stress, il est clé de prendre en compte le degré de stress, lié à son intensité et sa durée:

- **Stade 1 = l'alarme**: réaction aiguë générée par une situation ponctuelle considérée comme une menace. Le pic peut être intense mais est limité dans le temps.
- **Stade 2 = la résistance**: réaction d'adaptation pour faire face à une situation stressante chronique, c'est-à-dire à la fois intense et qui s'étend dans le temps.
- **Stade 3 = l'épuisement**: réaction de fatigue extrême face à une situation stressante qui perdure à un niveau et avec une durée telle qu'elle conduit à l'usure et l'effondrement de l'organisme.



LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DU STRESS

*Les éléments ci-dessous sont les principaux symptômes liés au stress négatif durable.
Y en a-t-il que vous éprouvez actuellement ? Lesquels ? Depuis combien de temps ?*



Physiques

- ☐ Fatigue
- ☐ Migraines
- ☐ Mal de dos
- ☐ Retards, lenteurs
- ☐ Troubles du sommeil
- ☐ Troubles alimentation
- ☐ Troubles digestifs
- ☐ Allergies
- ☐ Apathie, pas dans le match



Emotionnels

- ☐ Hyper-émotivité (crises de larmes et/ou de nerfs)
- ☐ Tristesse ; dépression
- ☐ Irritabilité
- ☐ Tension perpétuelle



Mentaux

- ☐ Difficulté à se concentrer
- ☐ Problème de mémoire
- ☐ Erreurs, baisse qualité
- ☐ Indécision
- ☐ Autodépréciation, perte confiance en soi
- ☐ Sentiment d'échec ou d'impuissance
- ☐ Perte de sens

Relationnels

- ☐ Isolement
- ☐ Désintérêt
- ☐ Conflits
- ☐ Perte du sens de l'humour

LES PRINCIPAUX FACTEURS DE STRESS

Chaque individu peut réagir différemment face à une même situation. Les éléments qui sont facteurs de stress chez les uns ne le seront pas forcément pour d'autres. Néanmoins, la plupart des personnes en situation de stress intense identifie les facteurs ci-dessous comme des catalyseurs de leur stress.

Parmi les facteurs potentiels de stress ci-dessous, lesquels génèrent aujourd'hui en vous une forte charge émotionnelle ?



Charge

- ☐ Quantité importante de travail / charge mentale
- ☐ Urgences permanentes
- ☐ Fortes exigences par rapport à mes ressources
- ☐ Difficulté à poser limites et dire non
- ☐ Difficulté à prioriser et organiser mon temps
- ☐ Sollicitations permanentes
- ☐ Sentiment d'un manque de soutien
- ☐ Mauvaise organisation ou priorisation des sujets



Conflits

- ☐ Conflits relationnels avec collègues, amis, managers, conjoint, etc.
- ☐ Conflit de valeurs / éthique
- ☐ Conflit interne sur le sens et les priorités de ma vie (désirs vs réalité)
- ☐ Inconfort par rapport aux attentes de son équipe / sa famille / la société



Changements

- ☐ Changements au travail (restructuration, nouveau manager, nouveau poste, etc.)
- ☐ Changements personnels (déménagement, divorce, arrivée / départ d'un enfant, ...)



Environnement

- ☐ Peu de participation / contrôle sur décisions concernant éléments clés (pro/perso)
- ☐ Insécurité (peur de perdre mon travail)
- ☐ Faible moyens, endettement
- ☐ Maladie (propre ou d'un proche)
- ☐ Environnement pénible (bruits, déplacements ...)
- ☐ Sentiment d'un manque de reconnaissance

AUGMENTER SA RESISTANCE AU STRESS



Renforcer sa confiance en soi
je vauds autant que les autres



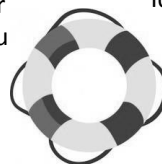
Définir, affirmer et faire respecter
les bonnes limites et règles du jeu



Identifier des appuis et soutiens



Exprimer ses besoins
et difficultés



Ne pas prendre plus que sa part
et que ce qui est réaliste et pertinent