

Gestion du stress – Quatre catégories de stratégies d'adaptation pour nous maintenir sur la bonne voie dans nos occupations quotidiennes



Stratégies d'adaptation au stress que j'utilise

| | Jamais | Rarement | Parfois | Régulièrement/au besoin |
|--|--------|----------|---------|-------------------------|
| 1. Prendre soin de ma santé et de mon bien-être | | | | |
| Manger régulièrement des repas nutritifs | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Maintenir une routine de sommeil saine | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Faire de l'exercice régulièrement | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Prendre mes médicaments tels que prescrits | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Limiter ma consommation d'alcool | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rester en contact avec les personnes qui me soutiennent | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Garder des rendez-vous avec mes médecins et conseillers | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Équilibrer les soins personnels, la productivité et les loisirs | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Être conscient(e) des choses que j'apprécie le plus | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Fixer mes priorités dans la vie | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Répondre à mes besoins spirituels | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Changer la situation | | | | |
| Être conscient(e) des choses que je peux contrôler et apporter des changements dans ces domaines | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Fixer des objectifs de changement | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Utiliser une communication assertive | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Connaître mes limites et pouvoir dire « non » | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bien gérer mon temps | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Modifier la réaction de mon corps au stress | | | | |
| Être attentif(ve) à mes signes précurseurs de stress | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Respirer profondément | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Utiliser la visualisation | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Faire un scan corporel | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Utiliser la technique de Benson | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Me distraire avec une activité physique | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Nourrir mes cinq sens | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Parler à un(e) ami(e) de ce que je ressens | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Méditer/prier | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Se promener | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Prendre une pause quand j'en ai besoin | 1 | 2 | 3 | 4 |



Stratégies d'adaptation au stress que j'utilise (suite)

| | Jamais | Rarement | Parfois | Régulièrement/ au besoin |
|---|--------|----------|---------|-----------------------------|
| 4. Changer mon attitude | | | | |
| Reconnaître mes bénédictions | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Réévaluer la menace - est-elle vraiment si grave ? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Choisir mes batailles - laisser les autres passer | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Reconnaître le mérite des bonnes choses que j'ai faites | 1 | 2 | 3 | 4 |
| M'encourager par un discours positif | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Utiliser les affirmations | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Prendre en compte le point de vue de l'autre personne | 1 | 2 | 3 | 4 |



Remarquez votre mode de « coping » actuel. Regardez la colonne des 1. Ce sont vos stratégies sous-utilisées. Soulignez celles que vous aimeriez utiliser plus souvent. Regardez la colonne des 4. À part les stratégies de santé et de bien-être, que nous nous efforçons de mettre en œuvre régulièrement, la plupart de vos 4 peuvent être des stratégies d'habitude. Marquez celles que vous avez tendance à utiliser de façon excessive.

(Inspiré par Tubesing & Tubesing, 1983)

RÉFÉRENCE

Tubesing, N., & Tubesing, D. (Eds.). (1983). Coping skills assessment. *Structured exercises in stress management* (Vol. 1, pp. 63–67). Duluth, MN: Whole Person Associates.

Gestion du stress – Quatre catégories de stratégies d’adaptation pour nous maintenir sur la bonne voie dans nos occupations quotidiennes



Ma prescription de « coping » pour mon stress

1. Prendre soin de ma santé et de mon bien-être

2. Changer la situation

3. Modifier la réaction de mon corps au stress

4. Changer mon attitude

(Inspiré par Tubesing & Tubesing, 1983)

RÉFÉRENCE

Tubesing, N., & Tubesing, D. (Eds.). (1983). Coping skills assessment. *Structured exercises in stress management* (Vol. 1, pp. 63–67). Duluth, MN: Whole Person Associates.