

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.