

Identifier ses **facteurs** de stress



Catégories de stressseurs

- **Stresseurs physiques et de santé** : douleurs, maladies, tensions.
- **Stresseurs relationnels et familiaux** : les grands évènements de la vie (mariage, divorces, naissance, décès) mais aussi les tensions dans le couple, un déménagement, la solitude.
- **Stresseurs sociaux et financiers** : découvert, endettement, insécurité, incivilité.
- **Stresseurs professionnels** : horaires de travail, charge de travail, temps de transport, pression hiérarchique, conflits avec les collègues.



Il faut différencier entre stressseurs externes et internes

- **Stresseurs externes** : extérieurs et qui sont par conséquent objectivement partagés par tous (une épidémie, un attentat...)
- **Stresseurs internes**: considérés comme internes et dépendent de votre manière de voir les choses, ayant une dimension psychologique (la peur du jugement, du regard de l'autre...)

Pour autant un stressseur externe, « objectif » est toujours coloré par vos émotions, votre vision personnelle et donc subjective de la situation. Pour une même situation, un même stressseur, l'intensité du stress sera différente d'une personne à une autre.

Listez le plus précisément possible tout ce qui est source de stress pour vous :

- Les situations
- Les personnes
- Les événements
- Les comportements
- Les contextes



Dans votre liste, identifiez les facteurs externes et passez les au crible de 3 questions clés :

1. Pouvez-vous supprimer ce stressor ? *Si oui tant mieux, si non, pouvez-vous le relativiser ?*
2. Va-t-il évoluer rapidement ? *Si oui tant mieux, si non, demandez-vous comment vous allez pouvoir vous adapter ? Quelles sont vos ressources pour faire face.*
1. Peut-il changer, évoluer avec une intervention/aide/soutien extérieur ?