

GESTION DU STRESS

FACTEURS ENDOGENES : Tout ce qui vient de moi , de mes pensées, de mes croyances, de mes habitudes, de mes peurs, de mon fonctionnement actuel, de mes états d'âme, de mes émotions...	FACTEURS EXOGENES : Tout ce qui vient de l'extérieur , de son environnement, de son hérédité, de sa culture, de certains contextes ou situations factuelles, de certains évènements, d'autrui, des médias, de la météo...
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-
6-	6-
(...)	(...)

Reprendre un à un les facteurs de stress endogènes et exogènes identifiés, et les **répartir** selon le tableau suivant :

Facteurs où je dispose d'une marge de manœuvre pour agir soit en vue de diminuer l'impact de ce facteur de stress, soit en vue de l'éliminer.	Facteurs où je n'ai aucune marge de manœuvre, qui ne dépendent pas de moi.
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-
6-	6-
(...)	(...)

Je reprends la **colonne de gauche** du précédent tableau, et je liste tous les moyens ou actions que je peux mettre en œuvre pour **modifier** / supprimer chaque facteur de stress.

Facteurs de stress endogène ou exogène où « <i>j'ai la main</i> »	COMMENT je peux les modifier : Exemples : <ul style="list-style-type: none">- Actions- Résolutions liées à mes habitudes ou à mon hygiène de vie,-Aménagements dans mon environnement immédiat,- Aménagements dans la gestion de mon temps,- Ce que je dois changer dans ma façon d'être ou appréhender l'existence, le présent l'avenir

Je reprends la **colonne de droite** de mon tableau, et je décris comment je peux **modifier mon regard** sur ces facteurs, ou comment je peux les appréhender différemment ou encore comment je peux apprendre à les accepter.

<p>Facteurs où je n'ai aucune marge de manœuvre, qui ne dépendent pas de moi, et que je ne peux modifier.</p>	<p>A défaut de pouvoir supprimer le problème, COMMENT je peux modifier mon regard sur la situation et ma façon de l'appréhender</p>
<p>Exemple : Le temps passé dans les embouteillages</p>	<ul style="list-style-type: none">- J'en profite pour me remettre à l'anglais avec une méthode enregistrée- Je fais des exercices de sophro (relaxation type « Training autogène » ou respirations comptées, ou visualisations de situations positives...)- où toute autre action qui a pour effet que je ne subis plus la situation, que je redeviens acteur)

Je reprends chaque piste de la **colonne de droite des 2 précédents Tableaux**, et je me fixe pour chacune d'elle, **1 ou 2 actions** à mettre en œuvre rapidement. Puis **j'évalue** si il y a eu évolution ou pas dans 1mois, 3 mois, 6 mois, 1 an.

PISTES Par ordre de priorité	1 ACTION (2 max)	Evaluation 1, 3 mois	Evaluation à 6 mois, un an.