

PROFIL DE STRESS PERSONNEL

Alors Jésus dit : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour vos âmes. »

MATTHIEU 11, 28-29

Est-ce toi qui contrôles le stress dans ta vie, ou est-ce le stress qui te contrôle ?

Les facteurs de stress sont des événements qui provoquent une réaction émotionnelle et/ou physique. Le stress peut être positif (un mariage, une promotion) ou négatif (une perte d'emploi, un accident de voiture, une maladie grave). Ce qui compte, c'est la manière dont tu gères les nombreux facteurs de stress de ta vie.

Une façon de gérer le stress est de prioriser les questions les plus importantes pour toi. Une autre est de décider quelles questions peuvent être changées ou résolues, et lesquelles ne le peuvent pas. Cet exercice t'aidera à te concentrer sur les questions hautement prioritaires et sur celles qui peuvent changer (Case 1).

Exercice | Identifier les questions les plus critiques

1. Chacun choisira, à partir du rapport P-E ou de la discussion, les quatre questions les plus stressantes pour lui.
2. Passez en revue chaque question et placez-la dans l'une des quatre cases ci-dessous.
3. La Case 1 contient les « questions les plus critiques ».

PRIORITÉ HAUTE + POSSIBLE À CHANGER

Case 1 : Questions les plus critiques

PRIORITÉ HAUTE + DIFFICILE À CHANGER

Case 2

Quels changements chacun peut-il faire ?

Comment prévoyez-vous d'y faire face ?

PRIORITÉ BASSE + POSSIBLE À CHANGER

Case 3

PRIORITÉ BASSE + DIFFICILE À CHANGER

Case 4 : Questions les moins critiques

Passez-vous trop de temps sur des questions peu prioritaires ?

Pouvez-vous accepter ces questions ou les laisser aller ?

DISCUSSION EN COUPLE

Choisissez une question de la Case 1 sur laquelle vous travaillerez ensemble en couple. Travaillez en équipe pour atteindre vos objectifs.

1. Écrivez une phrase exprimant l'objectif de réduction du stress ou le résultat souhaité sur lequel vous êtes tous deux d'accord.
2. Utilisez la feuille de résolution de problèmes pour élaborer des étapes d'action qui aident à réduire le stress.

