

Vos sources de stress

TO DO

A l'aide de la liste ci-dessous, **identifiez vos propres sources de stress** et tentez de noter l'**impact** qu'elles semblent avoir sur vous. De aucun impact (« Pas du Tout ») et à impact insupportable (« A la folie »). Ce n'est pas une science exacte mais une estimation. Sélectionnez ensuite les sources les plus impactantes pour réfléchir à un **plan d'actions** (cochez dans la colonne « Plan d'Actions »). Vous pouvez **refaire cet exercice** régulièrement pour voir les évolutions.

Grandes catégories de sources de stress	Sources de stress	Pas du tout	Un peu	Beaucoup	Passionné-ment	A la folie	Plan d'actions ?
1. Travail et vie professionnelle	Précarité de l'emploi						
	Conflits entre collègues						
	Conflits avec ses collaborateurs						
	Conflits avec son manager						
	Surcharge de travail - Manque de temps <i>problème d'équilibre vie pro/perso</i>						
	Manque d'autonomie, compétences sous-utilisées						
	Conditions de travail dangereuses ou désagréables <i>chaleur, bruit, manque de luminosité</i>						
	Harcèlement psychologique ou sexuel						
	Complexité du travail, niveau d'exigence élevé <i>rendement, qualité, prégnance d'échecs passés...</i>						
	Imprécisions sur les tâches confiées et leur répartition						
	Changement important dans l'organisation de travail						
	Manque de perspectives, de reconnaissance						
	Conflit de valeurs (<i>éthique - faire ce qu'on désapprouve ne pas avoir les moyens de « bien » faire</i>)						
	Événement précis (prise de parole...)						
	<i>Autre, préciser :</i>						
2. Vie familiale et conjugale	Manque de temps pour ses enfants						
	Manque de temps pour son/sa conjoint(e)						
	Conflit avec ses enfants						
	Difficultés scolaires des enfants						
	Conflit avec son/sa conjoint(e) ou ex-conjoint(e) (<i>disputes, désaccords, niveau d'exigence élevé, difficultés de communication</i>)						
	Répartition des tâches						
	Conflit avec d'autres membres de la famille, des amis, des proches (<i>conflits de voisinage</i>)						
	<i>Autre, préciser :</i>						
3. Dimension financière	Baisse des revenus						
	Dépense inattendue (<i>investissement, contravention, travaux...</i>)						
	Difficulté à finir le mois						
	Risque de perte d'emploi						
	<i>Autre, préciser :</i>						
4. Sphère personnelle	Événement - Deuil						
	Événement - Déménagement						
	Événement - Départ d'un enfant du foyer						
	Événement - Mariage, Divorce, vacances						
	Événement - Grossesse						
	Maladie, peur de la maladie						
	<i>Autre, préciser :</i>						
5. Evènements extérieurs	Crise politique, crise environnementale, crise sanitaire, catastrophe naturelle, problème touchant les biens (incendie, vol de voiture,...), à préciser :						