

Fiche exercice

L'INOCULATION AU STRESS



En avance, je pense à une situation stressante que je vais ou que je pourrais rencontrer, et je planifie comment je pourrais y faire face.

Les caractéristiques de l'évènement :

Pour moi, l'évènement est : Une menace Un challenge

- Quel est le pire scénario qui puisse arriver pendant l'évènement ?
- Quelle est la probabilité que ce scénario arrive ?
- Qu'est-ce que je pourrais voir, entendre ou ressentir ?
- Qu'est-ce qui me fait sentir si mal à propos de cet évènement ?
- Comment est-ce que j'ai géré une situation similaire dans le passé ?
- Si je n'ai jamais vécu une situation similaire, comment est-ce que j'ai fait face à d'autres situations nouvelles et stressantes dans le passé ?

Ma stratégie de préparation

- Quels sont les éléments que je peux contrôler ?
- Quels sont les éléments que je ne peux pas contrôler ?

Choses que je peux contrôler

Choses que je ne peux pas contrôler

Fiche exercice

L'INOCULATION AU STRESS

- Quelles sont les stratégies que je peux utiliser pour gérer ces différents éléments ?

Ce que je vis est-il une menace ou un challenge ?

Une menace

Comment le repenser comme un challenge ?

- Un discours plus positif
- Se rappeler ses points forts
- Se rappeler les situations difficiles du passé qu'on a su surmonter
- Chercher du soutien

Un challenge

Est-ce quelque chose que je peux contrôler ?

Non :
Stratégies centrées sur les émotions :

- Relaxation
- Mindfulness
- Régulation des émotions
- Gestion de la colère
- Se distraire