



# Plan de bien-être personnel

Ce plan de bien-être est destiné à un usage personnel. Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses aux questions qui suivent. Ce plan a été conçu pour vous aider à veiller à votre propre bien-être lors de situations stressantes.

## Causes du stress

1. Quels sont les stress que vous vivez au quotidien?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. À quel moment votre stress quotidien devient-il du stress cumulatif?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Avez-vous déjà vécu un stress de compassion ou un stress secondaire? Si oui, quelle en était la cause?

## Indicateurs de stress

1. Comment faites-vous pour savoir que vous êtes stressé? Quels en sont les signes?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Comment agissez-vous quand vous êtes stressé? Que ressentez-vous?

## Auto-évaluation

### Questionnaire d'auto-évaluation sur le stress quotidien

Ces questions visent votre vie quotidienne. Répondez à chaque question en réfléchissant au stress que vous vivez (ou que vous allez vivre) à court terme.

Vous arrive-t-il FRÉQUEMMENT de faire ce qui suit : (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.)

Négliger votre alimentation?	
Tenter de tout faire vous-même?	
Vous fâcher facilement?	
Viser des objectifs irréalistes?	
Ne pas rire de situations que les autres trouvent amusantes?	
Perdre vite patience?	
Faire toute une histoire à propos de tout et de rien ?	
Vous plaindre d'être désorganisé?	
Négliger vos émotions?	
Négliger l'activité physique?	
Avoir peu de soutien de vos amis et relations ?	
Ne pas dormir suffisamment?	
Vous fâcher lorsque vous attendez?	
Ignorer les signes de stress?	
Remettre vos tâches au lendemain?	
Penser qu'il n'y a qu'une seule bonne façon de faire les choses?	
Négliger d'intégrer un moment de relaxation dans chacune de vos journées?	
Passer beaucoup de temps à ruminer le passé?	
Avoir l'impression de toujours être pressé?	
Vous sentir dépassé par tout ce que vous devez faire?	
Total :	

Résultat :

1–6 = Votre niveau de stress de base est faible et facilement gérable.

7–12 = Votre niveau de stress quotidien est plutôt bien géré.

13–17 = Votre niveau de stress de base est plus élevé que le seuil de confort recommandé.

18+ = Vous avez suffisamment de facteurs de stress pour vous placer dans un état de détresse. Vous devriez aller chercher de l'aide.

### Questionnaire d'auto-évaluation sur le stress cumulatif

Répondez à chacune des questions suivantes en leur accordant une valeur correspondant à la fréquence de chaque événement au cours du dernier mois.

0 = Jamais

1 = Parfois

2 = Souvent

3 = Très souvent

4 = Presque toujours

Vous fatiguez-vous souvent, même si vous avez assez dormi?	
Est-ce que les désagréments mineurs ont tendance à vous rendre irritable ou impatient?	
Vous sentez-vous de plus en plus critique, cynique ou désenchanté?	
Est-ce que vous ressentez de la peine sans pouvoir l'expliquer?	
Oubliez-vous des rendez-vous, des échéances et des biens personnels?	
Recherchez-vous la solitude?	
Les tâches routinières représentent-elles un effort considérable?	
Souffrez-vous de malaises physiques tels que des maux d'estomac, des maux de tête, des rhumes prolongés ou des douleurs?	
Vous sentez-vous désorienté à la fin de la journée?	
Avez-vous perdu de l'intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant?	
Ressentez-vous moins d'enthousiasme quant à votre travail?	
Êtes-vous moins efficace que ce que vous croyez être nécessaire?	
Est-ce que vous mangez plus (ou moins), fumez plus ou consommez plus d'alcool ou de drogues pour vous aider à gérer la situation?	

Résultat :

0–15 = Il semble que vous composez adéquatement avec votre stress.

15–25 = Il semble que vous souffrez de stress au travail. Il serait sage de prendre des mesures pour y remédier.

26–35 = Il est possible que vous souffriez d'épuisement professionnel.

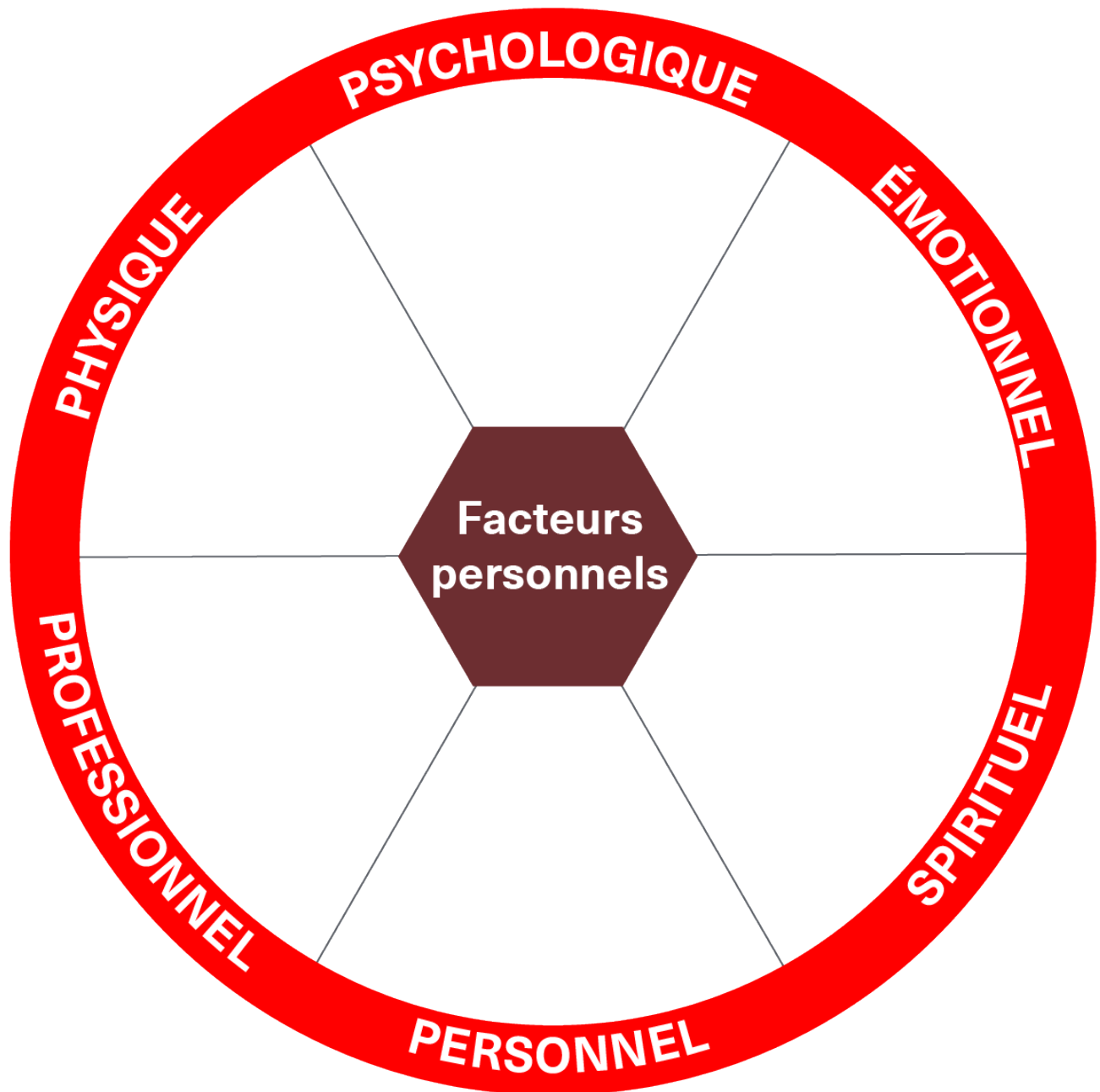
35+ = Il est probable que vous souffriez d'épuisement professionnel.

Ce questionnaire peut vous aider à faire le point sur votre état lors de situations stressantes.

## Systemes de soutien

### Facteurs personnels

Si vous savez que vous vous apprêtez à entrer dans un environnement stressant, il peut être utile d'identifier d'abord les facteurs qui influencent votre état. Ces facteurs contribuent à maintenir votre équilibre personnel. Certains d'entre eux prendront la forme de liens vers vos systèmes de soutien.



### **Ressources externes**

1. Quelles sont vos références? Soyez précis. (Exemple : au lieu d'écrire seulement « médecin », identifiez le nom de votre médecin.)
  - a.
  - b.
  - c.
  
2. À quels autres types d'accompagnement avez-vous accès grâce à vos systèmes de soutien, soit vos relations interpersonnelles, votre collectivité et vos réseaux culturels et sociaux?
  - a. Relation interpersonnelle :
  
  - b. Communauté :
  
  - c. Culture et société :

### **Prendre le temps de récupérer**

1. Nommez trois mesures que vous prenez pour vous détendre après une expérience stressante.