FICHE PROGRAMME

Face au stress : agir, lâcher prise, faire confiance

Module adaptatif | ~20 min

Le stress au travail se traite trop souvent par l'injonction à se détendre. Le module part, lui, d'un mécanisme précis : la spirale qui relie perception, émotion, comportement et feedback, et qui se referme sur elle-même jusqu'à devenir prophétie auto-réalisatrice. Il montre qu'il suffit d'ouvrir une seule des quatre portes pour l'enrayer — et donne les trois questions qui indiquent laquelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Repérer les quatre étapes de la spirale du stress : perception, émotion, comportement, puis résultat et feedback reçu.

02 Ouvrir une seule des quatre portes pour enrayer le mécanisme, à l'aide de trois questions de tri.

03 Relâcher la pression accumulée par deux voies : mettre des mots sur l'émotion, remettre le corps en mouvement.

04 Choisir la posture juste selon la situation : agir à petits pas, lâcher prise, ou faire confiance aux autres.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne confrontée à des situations professionnelles stressantes, et qui veut retrouver de la lucidité et de la marge de manœuvre.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Hugo, rédacteur dans une université, relit sans cesse le guide d'accueil des étudiants, validé lundi par sa responsable. L'imprimeur accepte des corrections jusqu'à mercredi. Ce mardi, Hugo a déjà vérifié trois fois les numéros de téléphone ; la lettre d'information, à envoyer jeudi, prend du retard. Que fait Hugo ?

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Méthode Afthonios de la spirale du stress en 4 portes (perception, émotion, comportement, résultat), apparentée au modèle transactionnel de Lazarus & Folkman
- Prophétie auto-réalisatrice (Robert K. Merton, 1948)
- Dichotomie contrôle / lâcher-prise, inspirée de la dichotomie du contrôle des stoïciens (Épictète) et du Cercle d'influence de Stephen Covey
- Méthode Afthonios des 3 questions de tri (qu'est-ce qui me stresse ? quelle marge de manœuvre ? à qui demander ?)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Richard Lazarus & Susan Folkman, Stress, Appraisal, and Coping (1984) : modèle transactionnel du stress
- Robert K. Merton, « The Self-Fulfilling Prophecy », The Antioch Review (1948) : la prophétie auto-réalisatrice
- Stephen Covey, Les 7 habitudes des gens efficaces (1989) : cercle d'influence
- James Gross (1998) — les processus de régulation émotionnelle

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 18/10/2026