FICHE PROGRAMME

Repérer son stress : déclencheurs et signaux d'alerte

Module adaptatif | ~20 min

40 % des travailleurs dans le monde déclarent vivre un stress important au quotidien (Gallup) — et le plus grand risque n'est pas le pic de stress, mais la phase où l'on « tient bon » jusqu'à s'épuiser. Ce module organise le repérage précoce : quatre familles de déclencheurs, ses propres voyants d'alerte — corps, émotions, tête, comportements —, et les trois phases décrites par Hans Selye, pour savoir où l'on en est avant que les ressources ne s'effondrent.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Identifier ses déclencheurs de stress parmi les quatre familles : organisation, relations, environnement, contexte socio-économique.

02 Reconnaître ses voyants personnels sur les quatre dimensions — corps, émotions, tête, comportements — grâce au journal du stress.

03 Situer sa phase — alarme, résistance, épuisement — selon Hans Selye, et déjouer le piège de la sur-adaptation.

04 S'autoriser à voir son stress malgré la culture du « tenir », et solliciter un regard extérieur de confiance.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut lire ses propres signaux à temps, et agir avant que le stress ne s'installe.

- **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

Depuis une fusion d'antennes en mars, Inès, chargée de projets, arrive à 7 h 30 au lieu de 9 h et relit ses messages chaque soir. Son tableau de suivi montre toujours huit dossiers bouclés par semaine. Vendredi, Inès fait le point sur son mois. Que fait Inès ?

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

- 3 phases du stress (alarme/résistance/épuisement) — Hans Selye, syndrome général d'adaptation (1936)
- 4 familles de déclencheurs de stress (organisation, relations, environnement physique/technique, socio-économique) — méthode Afthonios
- Fable de la grenouille — Olivier Clerc, « La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite… » (2005)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Gallup, « State of the Global Workplace » — 40 % des salariés déclarent avoir vécu un niveau de stress important la veille (50 % aux États-Unis)
- Tasha Eurich (psychologue organisationnelle), relayée par Harvard Business Review — 95 % des personnes se croient lucides sur elles-mêmes alors que seules 10 à 15 % le sont réellement
- Hans Selye — syndrome général d'adaptation en trois phases (alarme, résistance, épuisement), formulé en 1936
- INRS — stress au travail et prévention à partir des situations de travail

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 21/10/2026