FICHE 102 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce qui dépend de moi

Trier ce sur quoi je peux agir, influencer, ou accepter

OBJECTIF

Aider la personne à classer les sources de stress au travail selon trois cercles (ce que je contrôle, ce que je peux influencer, ce qui ne dépend pas de moi) pour orienter son énergie.

POUR QUI

Stress au travail, rumination sur des décisions extérieures, sentiment d'impuissance.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Listez les sources de stress.
2. Classez-les dans les trois cercles.
3. Pour le premier cercle : actions concrètes ; pour le deuxième : à qui parler, comment ; pour le troisième : travail d'acceptation (fiches 29, 82).
4. Repérez où la personne dépense le plus d'énergie.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas pousser à « accepter » une situation de travail injuste ou dangereuse (harcèlement) : elle relève de l'action et de la protection.

RÉFÉRENCES

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 102 · FICHE À REMETTRE

Ce qui dépend de moi

Au travail, beaucoup de choses ne dépendent pas de nous. Ruminer sur elles épuise. Trier les sources de stress en trois cercles aide à mettre ton énergie là où elle peut servir.

1. Liste ce qui te stresse au travail.
2. Range chaque élément : ce que je contrôle, ce que je peux influencer, ce qui ne dépend pas de moi.
3. Pour ce que je contrôle : une action. Pour ce que j'influence : à qui parler.
4. Pour ce qui ne dépend pas de moi : je m'entraîne à lâcher (fiches 29 et 82).

Source de stress	Contrôle / Influence / Hors de moi	Ce que je fais

Où est-ce que je dépense le plus d'énergie pour rien ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification