FICHE 136 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes deux questions face au stress

Qu'est-ce qui est en jeu ? Qu'est-ce que je peux faire ?

OBJECTIF

Rendre explicites les deux évaluations du modèle de Lazarus et Folkman (enjeu : perte, menace ou défi ; ressources disponibles) pour une situation stressante, et repérer les ressources oubliées.

POUR QUI

Stress au travail ou aux études, transitions, situations qui semblent « trop » pour soi.

DURÉE

15-20 min

DÉROULÉ

1. Présentez les deux questions : « Qu'est-ce qui est en jeu pour moi ? » et « Qu'est-ce que je peux faire, avec quelles ressources ? ».
2. La personne classe l'enjeu : perte, menace ou défi (plusieurs réponses possibles).
3. Elle liste ses ressources (personnelles, sociales, matérielles, temps, informations), y compris celles qu'elle oublie.
4. Elle note son stress avant et après avoir fait le tour de ses ressources.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas minimiser un enjeu réel : il s'agit d'évaluer plus justement, pas de « relativiser » de force.

RÉFÉRENCES

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992-1003.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 136 · FICHE À REMETTRE

Mes deux questions face au stress

D'après les psychologues Lazarus et Folkman, on se sent stressé quand ce qu'une situation demande semble dépasser ce dont on dispose. On se pose deux questions sans s'en rendre compte : « Qu'est-ce qui est en jeu pour moi ? » et « Qu'est-ce que je peux faire ? ». Les écrire aide à y voir plus clair.

1. Décris la situation qui te stresse.
2. Écris ce qui est en jeu pour toi, et si c'est plutôt une perte, une menace ou un défi.
3. Fais la liste de tes ressources : qualités, personnes, temps, argent, informations, expérience.
4. Note ton stress de 0 à 10 avant et après avoir fait cette liste.

La situation	Ce qui est en jeu (perte, menace, défi)	Mes ressources	Stress avant / après (0-10)

Une ressource que j'avais oubliée :

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