FICHE 138 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma boîte à outils pour faire face

Ce que je fais déjà face au stress, et ce que ça me coûte

OBJECTIF

Faire l'inventaire des façons habituelles de faire face (résoudre, apaiser l'émotion, chercher du soutien, donner du sens, éviter), de leurs effets à court et à long terme, et élargir le répertoire.

POUR QUI

Stress chronique, évitement, consommations pour « tenir », personnes qui utilisent toujours la même stratégie.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Présentez les cinq grandes familles, sans jugement : chacune peut être utile selon la situation.
2. La personne note ce qu'elle fait déjà dans chaque famille.
3. Pour chaque façon de faire : effet à court terme et à long terme.
4. Choisissez une stratégie à essayer, dans une famille peu utilisée.

POINTS D'ATTENTION

> L'évitement et certaines stratégies centrées sur l'émotion (se blâmer, espérer que ça passe) sont associés à une moins bonne santé (Penley et coll., 2002) ; à aborder sans culpabiliser, en cherchant ce qu'elles apportent.

RÉFÉRENCES

Penley, J. A., Tomaka, J. & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine, 25(6), 551-603.

Cheng, C., Lau, H.-P. B. & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 140(6), 1582-1607.

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 138 · FICHE À REMETTRE

Ma boîte à outils pour faire face

Chacun a ses façons de faire face au stress. Certaines aident sur le moment et à long terme ; d'autres soulagent aujourd'hui mais coûtent demain. Faire l'inventaire t'aide à garder ce qui marche et à ajouter des outils.

1. Pour chaque famille du tableau, note ce que tu fais déjà.
2. Écris l'effet sur le moment.
3. Écris l'effet quelques jours ou semaines après.
4. Choisis un outil à essayer dans une famille que tu utilises peu.

Famille	Ce que je fais déjà	Effet sur le moment	Effet à long terme

L'outil que j'ajoute à ma boîte cette semaine :

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