Faire Équipe à l'École

Fiche atelier « Gestion du stress »

Objectif de l'atelier : atelier utile à faire avec son équipe pour :

- Permettre de comprendre comment fonctionne le stress
- Permettre à chaque membre de l'équipe de faire son propre diagnostic
- Partager entre collègues et s'entraider à trouver des actions pour diminuer les facteurs de stress

Déroulé de l'atelier :

Etape 1 : présenter le schéma ci-dessous et ces explications à l'équipe

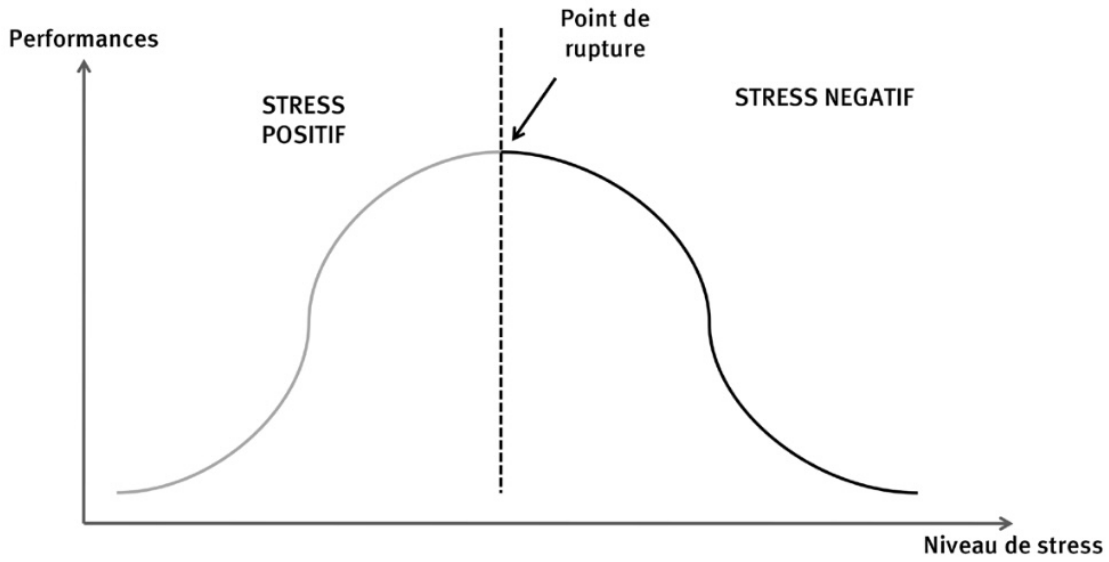
Jusqu'à un certain seuil, le stress peut être un facteur de stimulation intellectuelle. Mais passé un certain niveau de stress appelé **point de rupture**, lorsque nous percevons nos ressources disponibles comme insuffisantes pour gérer les contraintes que nous impose notre environnement, le stress que nous ressentons devient négatif. Il va alors déclencher en nous des symptômes pour nous alerter :

- Symptômes somatiques : troubles du sommeil, réactions cutanées, sudation, etc.
- Symptômes émotionnels : irritabilité, appréhension, abattement, etc.
- Symptômes intellectuels : troubles de la mémoires, confusion, désorganisation, etc.

Gérer son stress revient donc à :

- Être attentifs aux symptômes de stress négatif
- Identifier les facteurs à l'origine ce stress négatif
- Trouver des solutions pour diminuer les contraintes de notre environnement ou augmenter nos ressources.

© Faire équipe à l'école - 2026 - Tous droits réservés.



(Source : Robert M. Yerkes et John Dillingham)

Etape 2 : Proposer aux participants de faire leur autodiagnostic puis de le partager ensuite avec les autres participants.

- Chaque participant construit et remplit son tableau ci-dessous : *(20 minutes)*

Étape 1	Sur un tableau à deux colonnes, nommer la première colonne « Stresseurs », la seconde colonne « Action ».
Étape 2	Lister dans la première colonne tous les facteurs de stress de la situation : personnes, relations, événements, objet, réglementation, problème technique, etc.
Étape 3	Écrire en face de chaque stresseur identifié, quand cela est possible, une action simple à mettre en œuvre pour réduire son impact. Se concentrer sur les stresseurs sur lesquels il y a une possibilité d'action.

- A tour de rôle, les participants partagent ce qu'ils veulent de leur tableau avec le groupe, parmi ce qui les stresse et les actions qu'ils mettent en place pour canaliser le stresseur *(3 minutes par personne).*
- Chacun peut ajouter des actions à sa liste en s'inspirant des actions évoquées par les autres participants *(10 minutes)*

© Faire équipe à l'école - 2026 - Tous droits réservés.