

# Processus de gestion du stress en 5 étapes

## Étape 1 : Prise de conscience

**Aspects irritants**  
de la situation de soins

+

**Aspects confortables**  
de la situation de soins

## Étape 2 : Choix d'un stressueur et d'un objectif à atteindre

Choix d'un stressueur

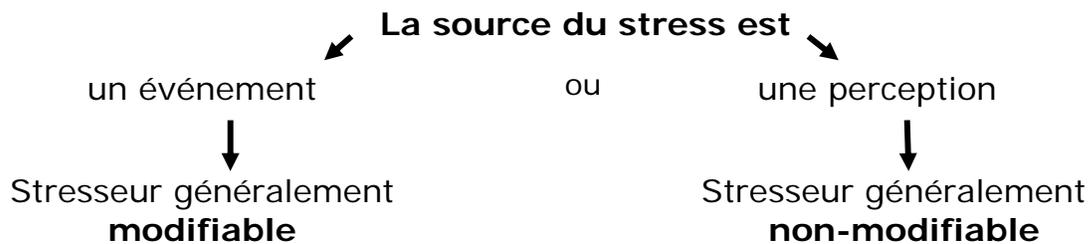
## Étape 3 : Analyse de la situation

**Explorer**

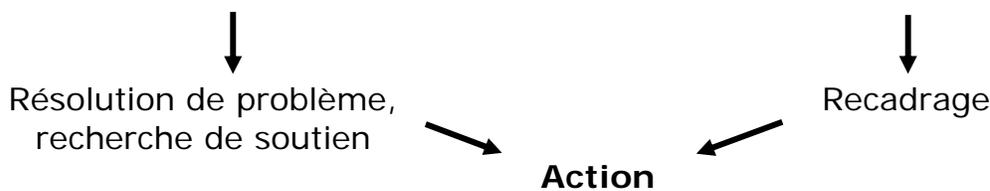
**Facteurs** personnels, familiaux  
et contextuels pouvant influencer  
la perception du stressueur

+

**Stratégies** habituelles utilisées



## Étape 4 : Choix d'une stratégie ajustée et action



## Étape 5 : Évaluation

Objectif non atteint

Objectif atteint