

SEMBEQ

Démarche de Formation du Caractère (DFC)

Identification de la démarche
de formation du caractère

Gérer le stress

Début du DFC _____

Fin du DFC _____

OBJECTIFS RECHERCHÉS

1. Identifier ses sources de stress.
2. Analyser les raisons de son stress en regard des sources identifiées.
3. Rechercher des données (bibliques et autres) sur le stress et décrire la manière de le gérer adéquatement.
4. Élaborer un plan d'action personnel pour faire face au stress et le gérer efficacement.
5. Rendre compte à son épouse et à son coach de l'efficacité de ses démarches et de ses apprentissages.

I. LORS DE RENCONTRES PLANIFIÉES, OU PENDANT LE TRAVAIL SUR LE TERRAIN, PRÉVOIR UN TEMPS DE DISCUSSION ENTRE LE COACH ET LE PROTÉGÉ.

Ces questions sont à titre indicatif, afin de favoriser la discussion coach / protégé.

1. RECHERCHE DE SAGESSE DU PROTÉGÉ AUPRÈS DU COACH

- a. Comment affrontez-vous le stress dans votre travail quotidien?
- b. Le gérez-vous ordinairement bien?
- c. Y a-t-il des passages bibliques qui vous aident lorsque vous êtes très stressé?
- d. Quels moyens prenez-vous pour le diminuer?
- e. Quelles sont vos principales sources de stress?
- f. Quelles sont vos meilleures lectures sur ce sujet?
- g. Qui fut une bonne influence pour vous à propos de la gestion du stress?
- h. Vous est-il arrivé de ressentir des symptômes physiques reliés au stress?
- i. Toute autre question que le protégé voudrait poser à son coach.

2. QUESTIONS DU COACH À L'ENDROIT DU PROTÉGÉ

- a. Depuis quand es-tu conscient que le stress te dérange?
- b. Quels genres de symptômes vis-tu (physiques, psychologiques, relationnels, etc)?
- c. Le stress t'amène-t-il à vivre de la détresse psychologique?
- d. Quelles sources de stress t'affectent le plus?
- e. Comment arrives-tu à diminuer le stress?
- f. Quel aide as-tu déjà reçu dans ce domaine?
- g. Toute autre question que le coach voudrait poser à son protégé.

II. EXPÉRIENCE GUIDÉE D'APPRENTISSAGES

1. Faire de ce DFC un sujet de prière.
2. Identifier les sources et les raisons de mon stress. (Voir les notes du cours « Gérer ma vie ».)
3. Identifier les symptômes physiques reliés au stress. (Voir les notes du cours « Gérer ma vie ».)
4. Rechercher l'enseignement de la bible sur des éléments qui contribuent au stress.
(Ex : les inquiétudes, le surmenage, l'anxiété, les déceptions, la colère refoulée, le refus de pardonner, une mauvaise gestion du temps, une mauvaise communication, etc.)
5. Développer un plan d'action afin de gérer mon stress.
6. Rendre compte à mon épouse et à mon coach de mes apprentissages et de mes découvertes.

III. INDICATEURS DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE CE DFC

1. Avoir identifié exactement et objectivement son stress ainsi que ses sources.
2. Une démonstration de sa compréhension de la recherche biblique, ainsi que sa mise en application dans sa vie pratique.
3. Avoir démontré une compréhension et une mise en pratique de ses acquis suite à ses lectures.
4. L'élaboration et la mise en pratique d'un plan d'action qui conduiront à une démarche valable et à une réaction adéquate face aux sources de stress.
5. Diminution, voir même disparition des symptômes physiques et/ou psychologiques reliés au stress.
6. Le degré d'accord entre le coach et l'épouse du protégé et le protégé lui-même, quant aux progrès accomplis durant la période de ce DFC. Ils identifieront, si nécessaire, les lacunes qui persistent.

IV. LECTURES SUGGÉRÉES

Le coach et/ou le protégé identifieront les chapitres pertinents à lire pour ce DFC.

1. Archibald Hart, *La dépression au masculin*, le chapitre qui traite du stress et de l'adrénaline.
2. Minirth – Hawkins – Meier – Thurman, *Before Burnout*, Moody Press, Chicago, 1990, 190p.
3. Toutes autres lectures pertinentes.

À la fin de ce DFC, faire parvenir les documents suivants au registrariat de SEMBEQ:

- a) Le document présentant le sommaire du DFC
- b) Le rapport du protégé
- c) Le rapport du coach
- d) Le rapport de toute autre personne qui s'est impliquée dans ce DFC, s'il y a lieu.