



# Stress trackers



*Suivre facilement l'évolution  
de ton état de stress*

soi-libre-heureux.com



# Instructions de départ

Les trackers sont de très bons outils pour deux choses :

- se rendre compte de son état réel et global
- suivre son évolution au fil du temps

Pour qu'une démarche de changement soit complète, il faut d'abord avoir un objectif (dans ton cas, celui d'être moins stressée/réussir à évacuer ton stress), et ensuite pouvoir faire des bilans grâce à un suivi régulier.

C'est ce que je te propose notamment avec les tests, à faire et à refaire, et également avec les trackers de stress ci-après.

Ils te seront peut-être aussi utiles pour relativiser : parfois on pense stresser tous les jours, alors que ce n'est pas vraiment le cas !

Les trackers te montreront la vérité.

## **Comment remplir les stress trackers ?**

- Le stress tracker annuel : chaque case correspond à un jour de l'année (on commence par J comme Janvier, et on finit par D comme Décembre). A toi de noter l'année où tu débutes ton suivi.
- Le stress tracker mensuel : chaque bulle correspond à un jour du mois. A toi de noter le mois et l'année où tu débutes ton suivi. Un espace est laissé sous chaque bulle pour écrire la cause du stress si souhaité.
- Pas besoin de commencer dès le 1er janvier ou le 1er du mois : tu prends le calendrier à la date où tu débutes ton suivi)
- Choisis une couleur différente pour chaque situation dans la légende "Niveau de stress", et colorie les jours au fur et à mesure selon la couleur de ton état de stress global de la journée.
- Tu peux regarder les exemples en fin de document pour plus de clarté.

Mois / Année

# Stress tracker

Mensuel

1

2

3

4

5

6

Niveau de stress :

🤯 Stress maximum  
Ça ne va pas du tout !

🤔 Stress moyen  
La journée va être longue...

😐 Stress faible  
Ok... Ça va aller !

😊 No stress !  
Tout va bien, je suis zen !

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

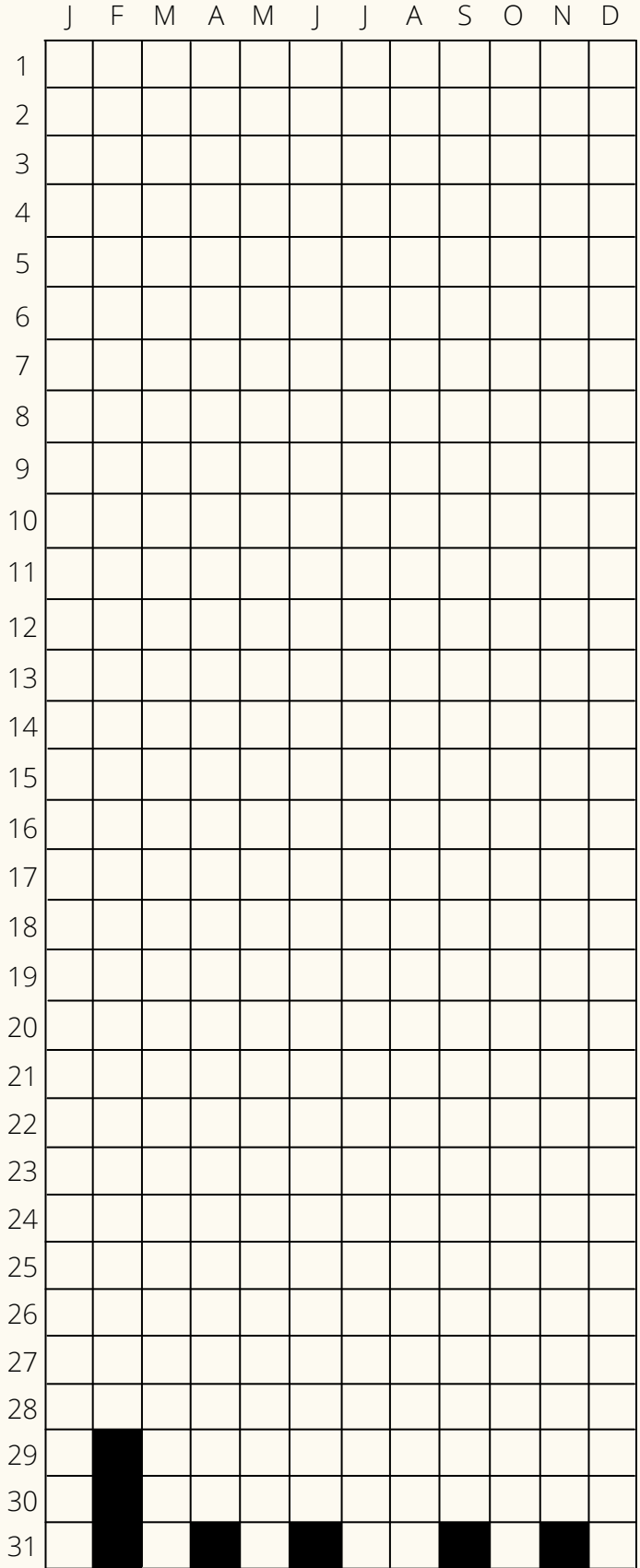
Année

# Stress tracker

## Annuel

Niveau de stress :

- 🤯 Stress maximum  
Ça ne va pas du tout !
- 😫 Stress moyen  
La journée va être longue...
- 😐 Stress faible  
Ok... Ça va aller !
- 😊 No stress !  
Tout va bien, je suis zen !



# Instructions pour la suite

Je te conseille de suivre l'évolution de ton stress grâce aux trackers pendant plusieurs mois, voire plusieurs années pour deux raisons :

- Cela prend beaucoup de temps pour changer ses habitudes et attitudes. Gérer son stress est plus une philosophie et une hygiène de vie plutôt qu'un simple objectif.

Il faut donc prendre le temps nécessaire au changement (minimum 6 mois).

- Si tu suis ton évolution pendant longtemps, tu pourras facilement prendre du recul sur ta vie plus tard !

Les trackers te permettront de relativiser ou alors de te rendre compte que tu as vécu une période difficile à un moment donné.

Il est plus facile de comprendre son état et comportement actuel en ayant une référence dans le passé.

Les trackers deviendront une bonne référence si tu le fais sérieusement.

## **Un conseil pour booster encore plus l'utilité des trackers :**

N'hésite pas à noter les événements extérieurs/stresseurs associés aux périodes où ton niveau de stress sera haut.

Cela te permettra de te rendre compte que le stress ne sort pas de nulle part, et qu'il y a toujours une bonne raison de stresser !

# Exemples



*Pour plus de concret*

Mois / Année

Juillet 2021



# Stress + Exemple mensuel

1 2 3



4 5 6

Niveau de stress :



Dispute famille

  Stress maximum  
Ça ne va pas du tout !



7 8 9 10

  Stress moyen  
La journée va être longue...

11 12 13 14

  Stress faible  
Ok... Ça va aller !

Réunion compliquée

  No stress !  
Tout va bien, je suis zen !

15 16 17

Gros dossier

Dans cet exemple, je commence le suivi le 4 juillet 2021.

18 19

Retard dossier

22

21

Colère chef

23

24

25

26

Mal de tête

27

28

29

30









31

Année

2021

# Stress + Exemple Annuel

Niveau de stress :

-   Stress maximum  
Ça ne va pas du tout !
-   Stress moyen  
La journée va être longue...
-   Stress faible  
Ok... Ça va aller !
-   No stress !  
Tout va bien, je suis zen !



Dans cet exemple, je commence le suivi le 19 février 2021.  
(Je n'ai pas rempli toutes les cases, tu as compris le principe)

