OUTIL PROFESSIONNEL

# IDENTIFIER MES RESSOURCES ET MES MARGES D'ACTION



Préserver sa disponibilité professionnelle ne se réduit pas à « mieux gérer son stress ». Les ressources se situent à plusieurs niveaux : certaines sont mobilisables immédiatement, d'autres relèvent du collectif, d'autres demandent du temps, et certaines ne dépendent pas que de soi.

## IMMÉDIAT

Ce que je peux mobiliser dans l'instant, quand je sens que je suis submergé·e.

- ☐ Une pause de quelques minutes
- ☐ Une transition entre deux entretiens ou deux tâches
- ☐ Un exercice d'ancrage ou de respiration
- ☐ Un relais ponctuel (passer la main sur une situation)
- ☐ Autre : _____

Qu'est-ce que je pourrais concrètement mettre en place cette semaine ?

## COLLECTIF / PROFESSIONNEL

Ce que je peux mobiliser avec les personnes autour de moi au travail.

- ☐ En parler avec un·e collègue
- ☐ En parler avec mon équipe
- ☐ En parler avec mon responsable
- ☐ Un temps de supervision
- ☐ Une analyse de pratiques

Y a-t-il une situation ou une période que je n'ai pas encore partagée et que je pourrais évoquer ?

© 2026 Deuil Résilient. Tous droits réservés

OUTIL PROFESSIONNEL

# IDENTIFIER MES RESSOURCES ET MES MARGES D'ACTION



## DANS LA DURÉE

Ce qui se construit progressivement, pas dans l'urgence.

- □ Mieux connaître mes limites
- □ Repérer à l'avance les types de situations qui me sollicitent particulièrement
- □ Consolider mes temps de récupération réguliers (pas seulement en cas de coup dur)
- □ Autre : _____

Qu'est-ce que je pourrais mettre en place dans les prochaines semaines ?

## ORGANISATIONNEL

Ce qui ne dépend pas uniquement de moi et qui peut nécessiter une demande.

- □ Ma charge de travail actuelle
- □ Mes horaires
- □ L'existence ou non de relais
- □ Ma marge de manœuvre concrète (ex : puis-je décaler un rendez-vous si besoin ? refuser une prise en charge supplémentaire quand je suis déjà chargé·e ? ajuster mon planning en fonction de ma charge ?)

Ai-je un mot à dire sur l'un de ces éléments ? Si non, à qui pourrais-je en parler ?

© 2026 Deuil Résilient. Tous droits réservés