

# Comment gérer son temps, son stress

**Pr. Alain Golay**

**Service d'enseignement  
thérapeutique pour maladies  
chroniques**

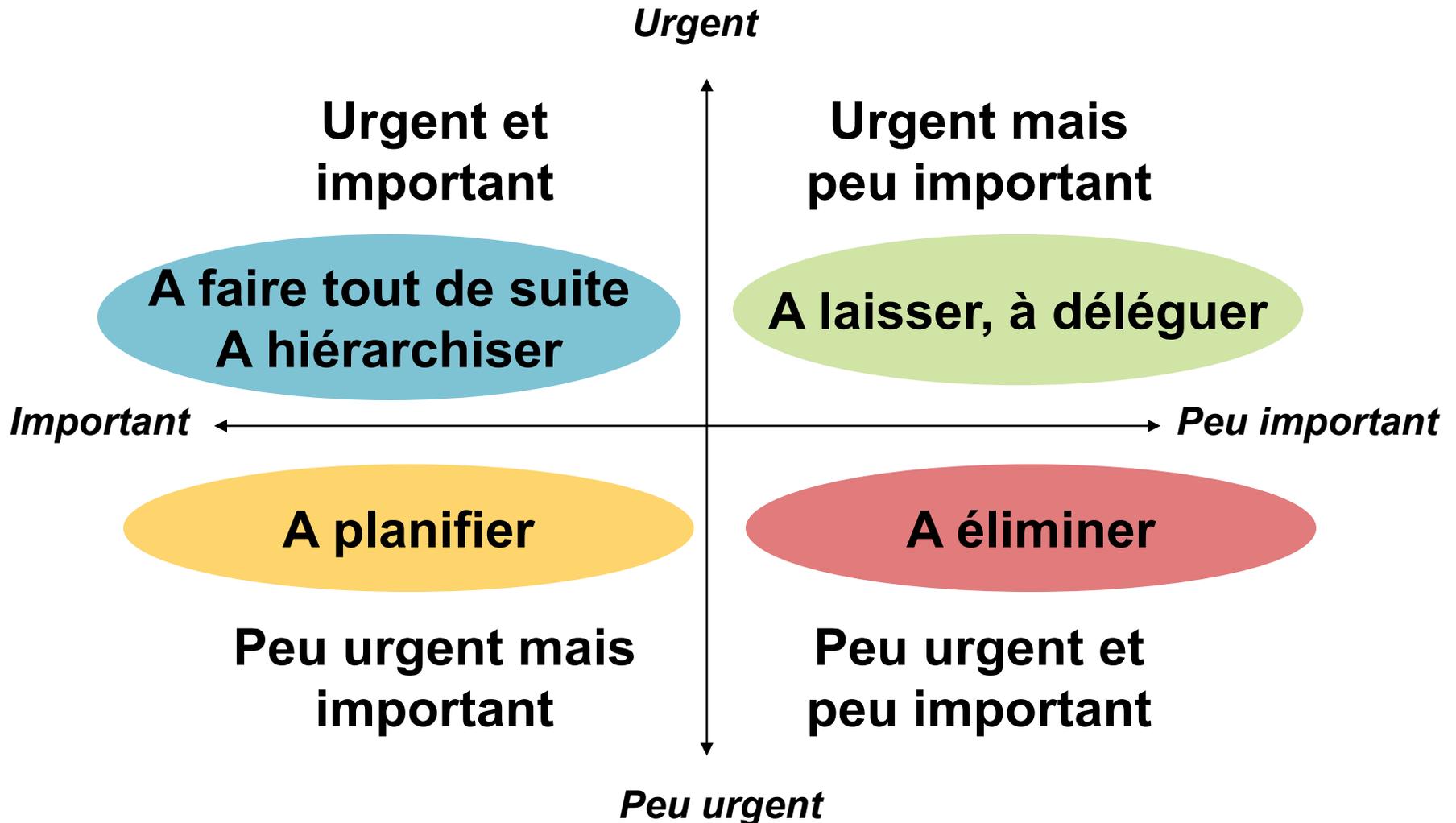
**Diabète - obésité**

**Hôpitaux Universitaires de Genève,**

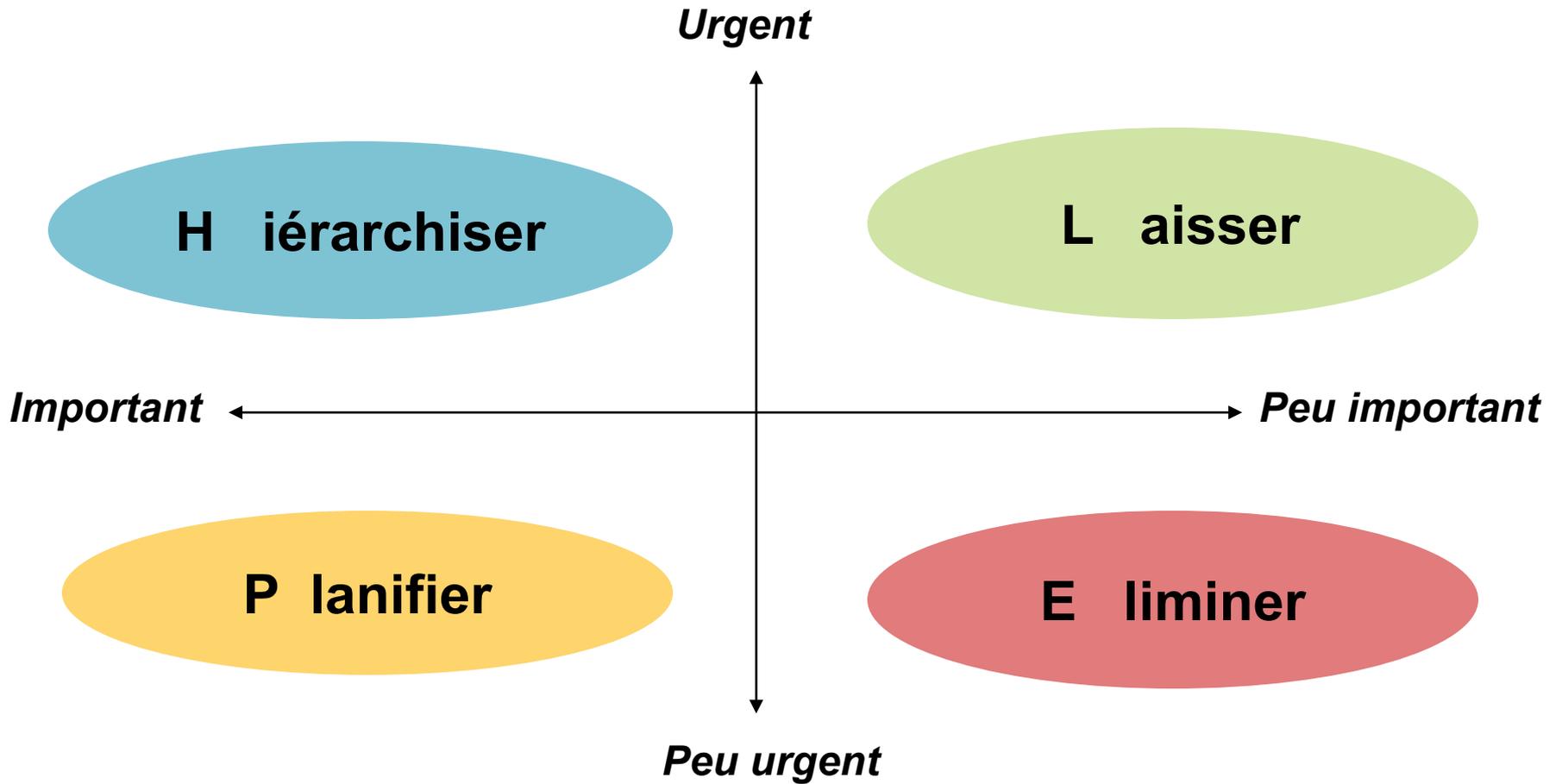
**Suisse**

**[alain.golay@hcuge.ch](mailto:alain.golay@hcuge.ch)**

# Comment gérer son temps et ses priorités

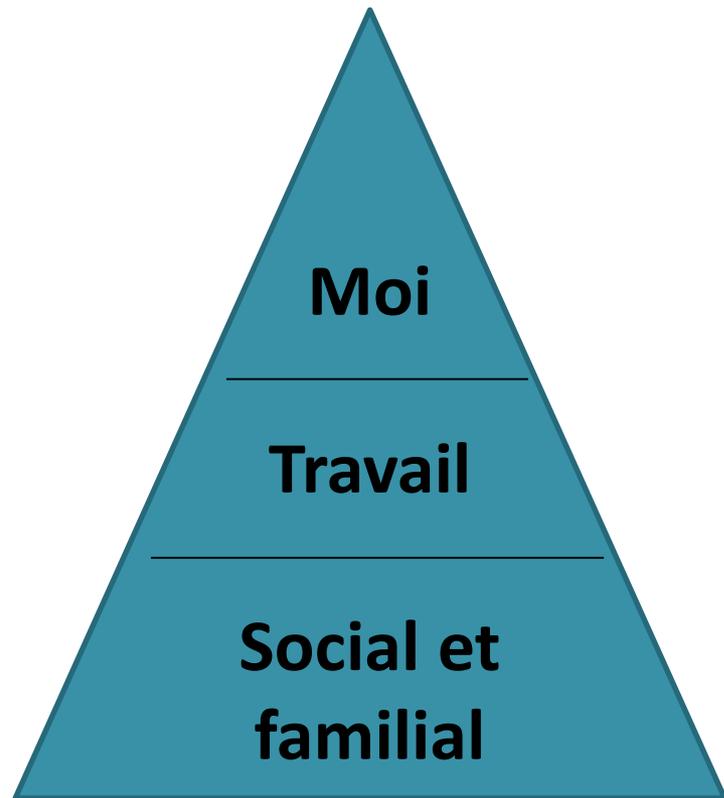


# HELP



# Choisissez votre temps

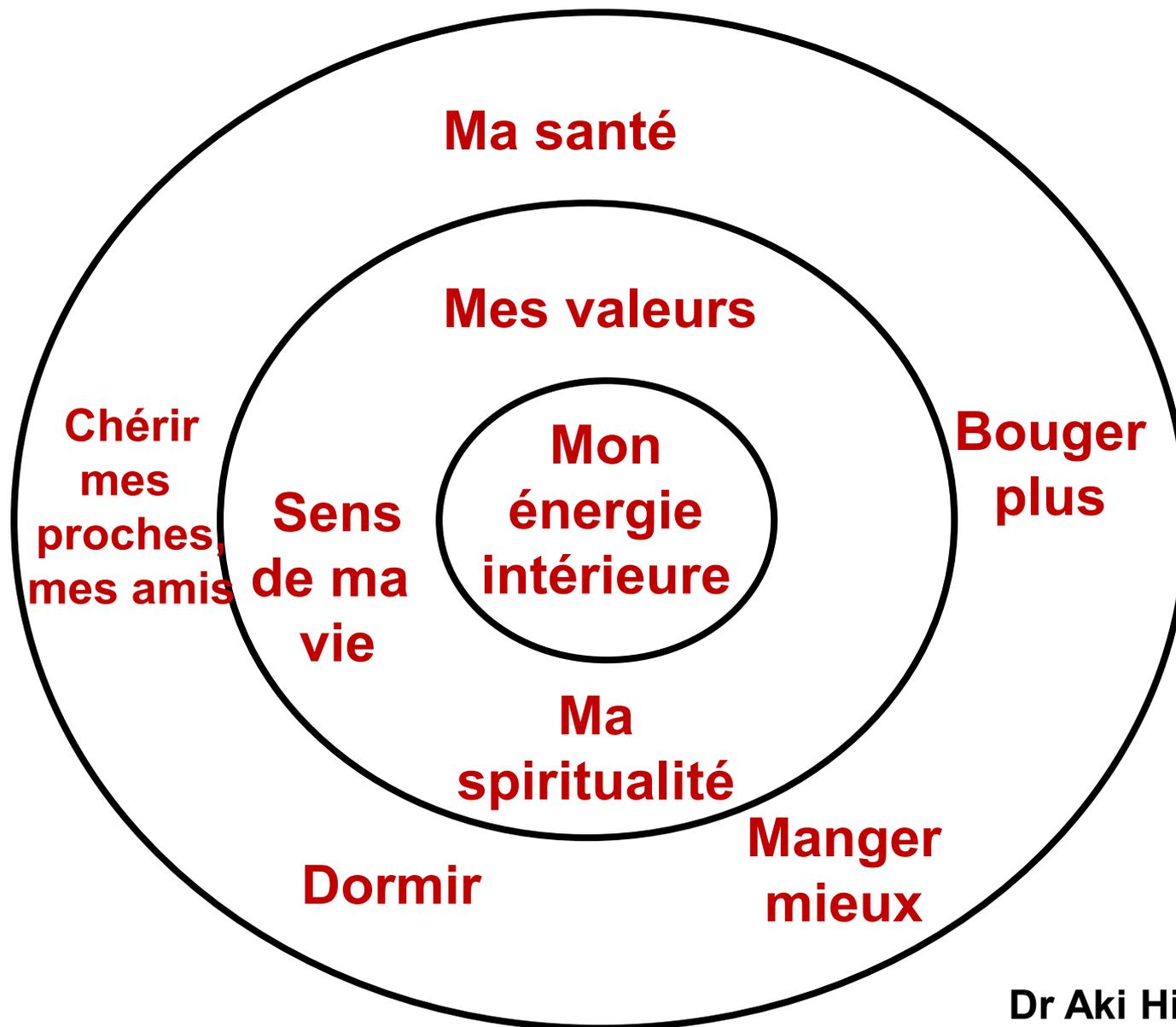
## Quel pourcentage



**Total 100 %**

| Valeur | Heures | Energie |
|--------|--------|---------|
|        |        |         |
|        |        |         |
|        |        |         |

# Que puis-je faire pour moi ?



# Gérer son stress

# Avez-vous beaucoup de stressseurs ? (C. Cungi)

|  | Pas du tout | Faiblement | Un peu | Assez | Beaucoup | Extrêmement |
|--|-------------|------------|--------|-------|----------|-------------|
| Note   | 1           | 2          | 3      | 4     | 5        | 6           |
| 1. Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)?  |             |            |        |       |          |             |
| 2. Suis-je en train de vivre une situation traumatique (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)?   |             |            |        |       |          |             |
| 3. Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente? -Et/ou suis-je souvent pris dans l'urgence et/ou existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi?         |             |            |        |       |          |             |
| 4. Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum, il me déprime. |             |            |        |       |          |             |
| 5. Ai-je des soucis familiaux importants (couple, enfants, parents, etc.)? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort?  |             |            |        |       |          |             |
| 6. Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci?  |             |            |        |       |          |             |
| 7. Ai-je beaucoup d'activités extraprofessionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions (associations, sports, etc.)?  |             |            |        |       |          |             |
| 8. Ai-je une maladie? Coter la gravité ou l'importance de la gêne occasionnée.   |             |            |        |       |          |             |
| <b>Total par colonne</b>   |             |            |        |       |          |             |
| <b>Total général</b>   |             |            |        |       |          |             |

**Avez-vous  
beaucoup  
de stressseurs ?**

- **Très élevé > 30**
- **Elevé 18 – 30**
- **Modéré 14 – 18**
- **Normal 8 - 14**

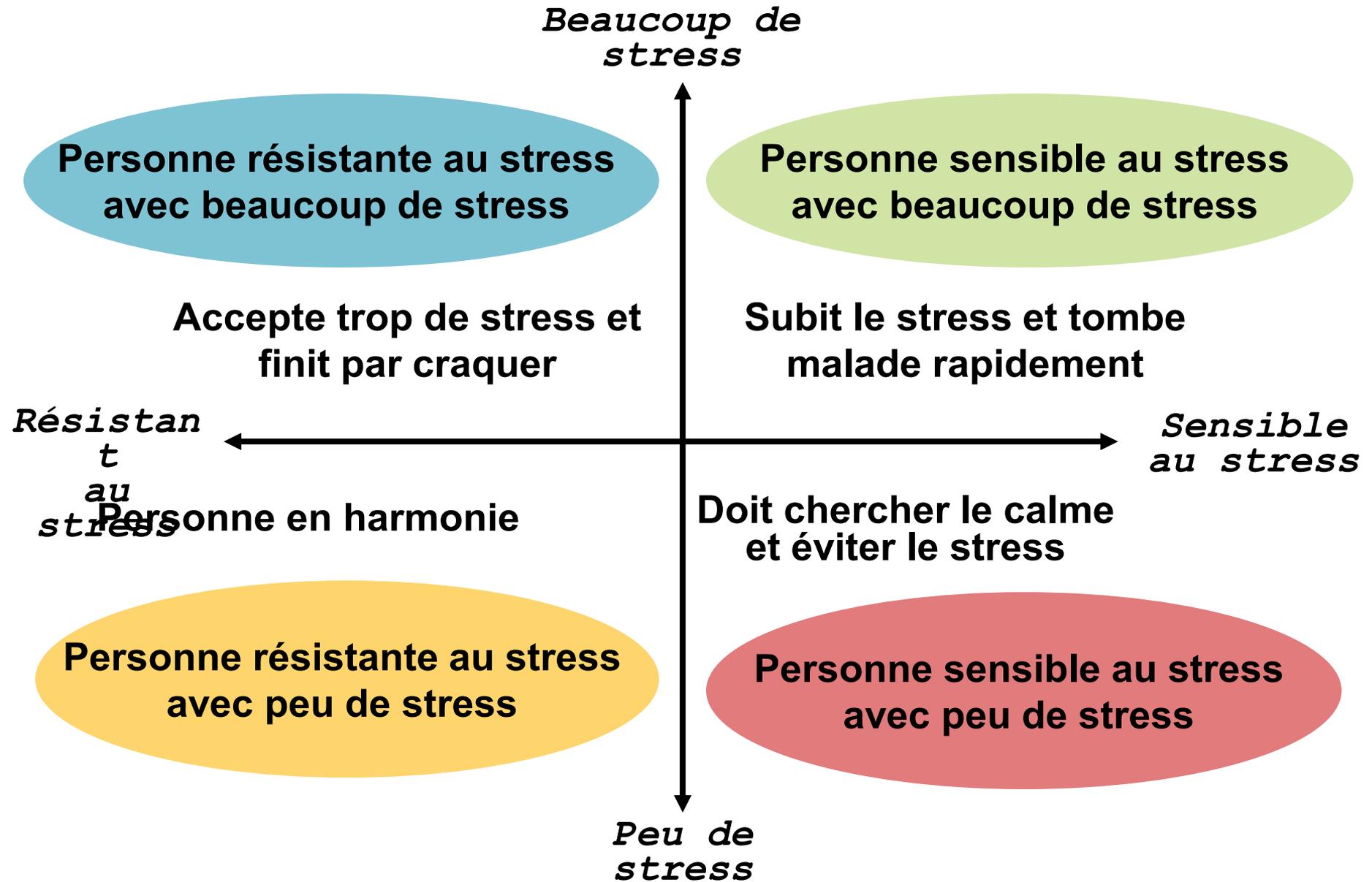
# Etes-vous sensible au stress ? (C. Cungi)

|   | Pas du tout | Faiblement | Un peu | Assez | Beaucoup | Extrêmement |
|---|-------------|------------|--------|-------|----------|-------------|
| Note  | 1           | 2          | 3      | 4     | 5        | 6           |
| 1. Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui?  |             |            |        |       |          |             |
| 2. Suis-je colérique ou rapidement irritable?   |             |            |        |       |          |             |
| 3. Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait?  |             |            |        |       |          |             |
| 4. Ai-je le cœur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières?                                       |             |            |        |       |          |             |
| 5. Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général?  |             |            |        |       |          |             |
| 6. Ai-je un problème de sommeil?  |             |            |        |       |          |             |
| 7. Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci?   |             |            |        |       |          |             |
| 8. Ai-je des manifestations corporelles comme des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma?   |             |            |        |       |          |             |
| 9. est-ce que je suis fatigué?  |             |            |        |       |          |             |
| 10. Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire? |             |            |        |       |          |             |
| 11. Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou médicaments dans ce but?  |             |            |        |       |          |             |
| <b>Total par colonne</b>  |             |            |        |       |          |             |
| <b>Total général</b>  |             |            |        |       |          |             |

# Etes-vous sensible au stress ?

- **Très sensible** > 45
- **Sensible** 30 – 45
- **Peu sensible** 18 – 30
- **Normal** < 18

# Quantité et sensibilité au stress



# Gérer son stress pour gagner du temps ...pour soi

**Comment  
anticiper  
et se préparer ?**

**Comment  
l'entourage  
peut-il aider ?**

**Améliorer  
l'hygiène  
de vie**

**Modifier  
les pensées  
négatives**

## **Comment anticiper et se préparer**

- **Anticiper à l'avance**
- **Pratiquer au maximum**
- **Travailler les détails**
- **Chercher la meilleure interprétation**
- **S'exposer pour pratiquer**
- **Eviter une surcharge de travail**

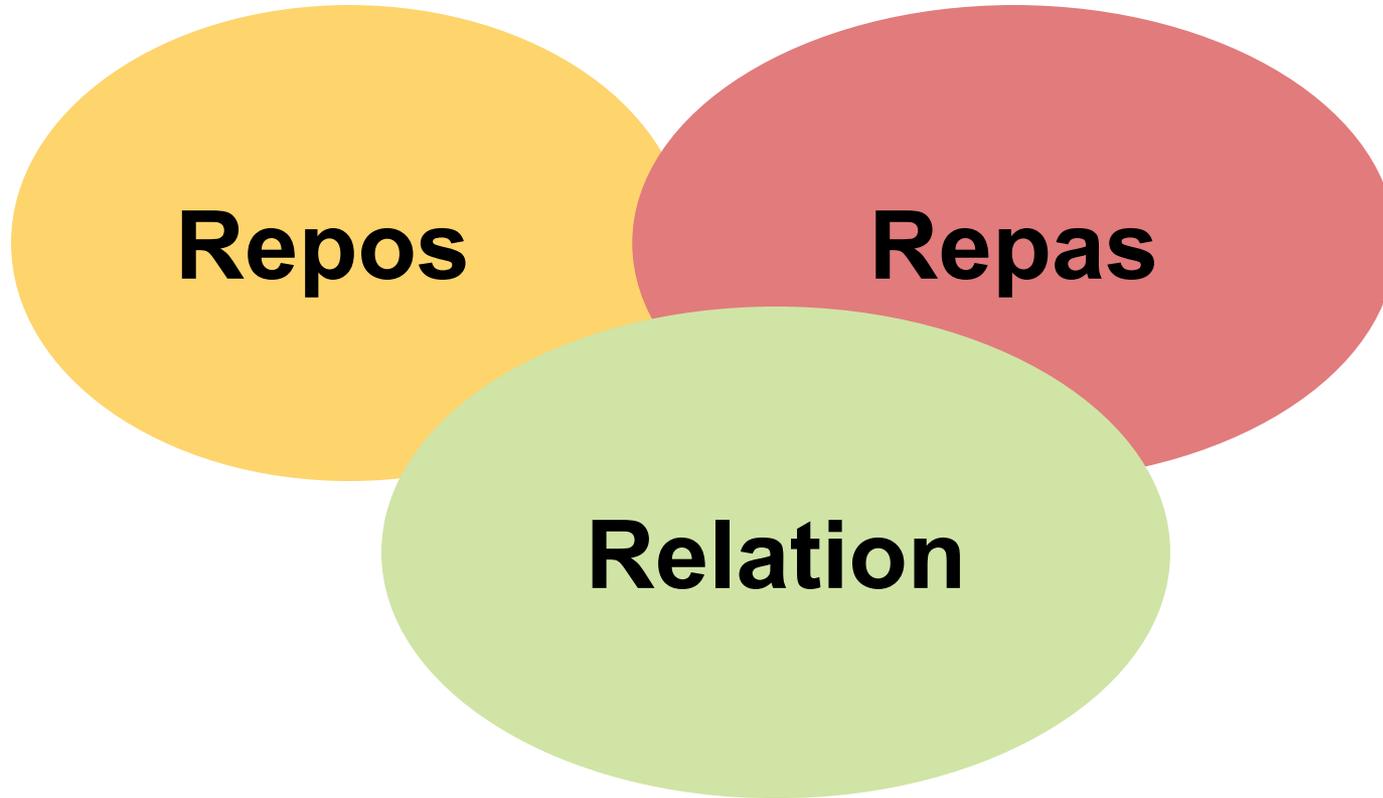
## **Comment l'entourage peut-il aider?**

- **Demander de l'aide**
- **Chercher un soutien**
- **Se protéger d'un entourage stressant**
- **Eviter la pression de la famille**

## **Améliorer l'hygiène de vie**

- **Dormir plus**
- **Bouger plus**
- **Manger plus léger**
- **Ne pas utiliser de médicaments calmants**
- **Eviter l'alcool**

# Les premiers conseils d'hygiène de vie



## **Modifier les pensées négatives**

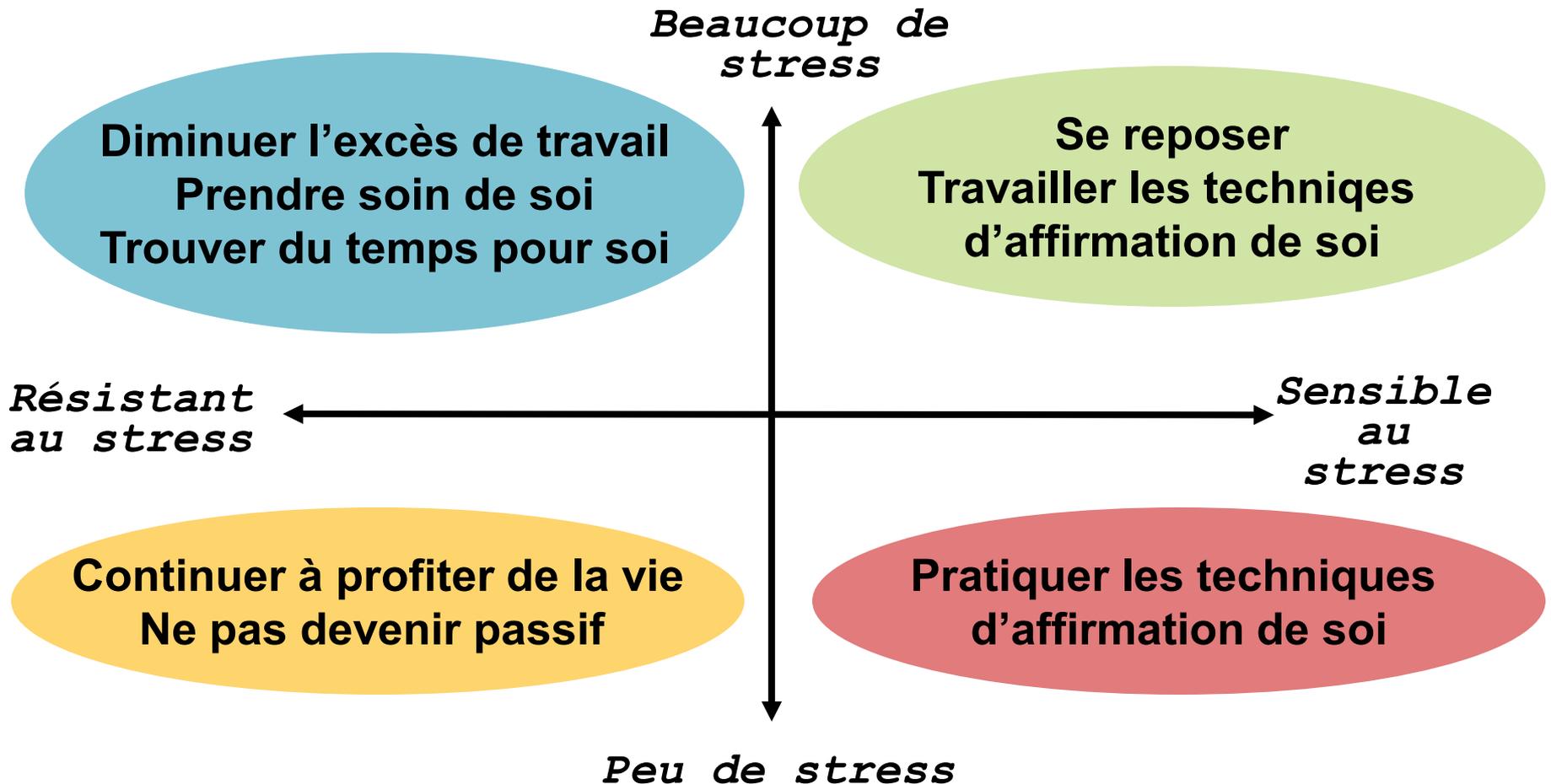
- **Eviter de se mettre la pression**
- **Maîtriser ses propres jugements**
- **Regarder ce qui est déjà accompli**
- **Examiner les pensées négatives avec gentillesse**
- **Réfléchir aux progrès**
- **Savourer les fruits des progrès**
- **Etre impeccable, mais pas parfait !**



**S'occuper de soi,  
Se faire plaisir !**

- **Se relaxer**
- **Se faire masser**
- **Choisir un hobby**
- **Chercher les priorités**
- **Essayer de dégager du temps pour soi**

# Que conseiller aux patients stressés?



# 3 questions clés

**Qui êtes-vous ?**

**Que voulez-vous  
réellement ?**

**Qui vous contrôle ?**

# Se reconnecter à ses priorités

**« Qu'est-ce qui me porte dans la vie? »**

**« Qu'est-ce qui m'habite, me  
passionne? »**

**« Qu'est-ce qui me donne un petit  
plaisir »?**

# Exister comme une personne

- **S'accepter comme une personne**
- **Se détacher des faire, des supposés**
- **Se dépouiller des superflus, des futilités**
  - **Chercher le fond du fond de l'être**
  - **Rechercher la parfaite humilité**
- **Souffler sur nos braises de spiritualité**

# Revoyez votre journée avec gratitude

- **Qu'est-ce que j'en ai fait?**
- **Comment ai-je utilisé les dons de la vie?**
- **Les ai-je gardés pour moi ?**

**St Ignace**

# Résumé : le temps du patient

- **Respecter son rythme**
- **Tenir compte de son vécu à long terme**
- **Il faut du temps pour changer**
- **Négocier par baby step**
- **Gérer son temps, son stress**
- **Choisir son temps, ses valeurs**
- **Que puis-je faire pour moi ?**

**Une vie qui touche le cœur  
peut vivre pour toujours**

**Merci**  
**À tous**  
**À mes collaborateurs**  
**À tous nos patients**

**[alain.golay@hcuge.ch](mailto:alain.golay@hcuge.ch)**

**[www.hug-ge.ch/  
education-therapeutique](http://www.hug-ge.ch/education-therapeutique)**