

Mon programme
d'auto-thérapie

Aurélie Gauchet

Psychologue et formatrice
en gestion du stress

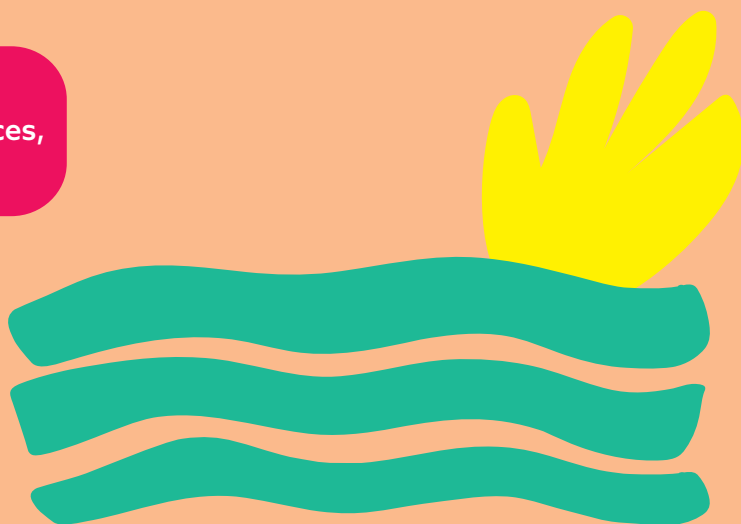
Marine Paucsik

Psychologue clinicienne
et psychothérapeute

Je gère mon stress grâce aux TCC

Inclus

Cahiers d'exercices,
audios, corrigés



10 semaines pour mettre en pratique
la méthode CBSM et apprivoiser son stress !

DBS

Aurélie Gauchet
Marine Paucsik

Je gère mon stress grâce aux TCC

DBS

Dans la collection

Mon programme d'auto-thérapie

Je me libère de mes traumatismes grâce à l'EMDR

Je lutte contre l'anxiété grâce à la pleine conscience

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur, 2026

rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et incessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessibles sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : février 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/017

ISBN 978-2-8073-7343-3

SOMMAIRE

À propos des autrices	5
Qu'est-ce que le stress et en quoi la méthode CBSM peut-elle vous aider?	7
Étape 1 Comprendre l'impact du stress sur votre vie	21
👉 Semaine 1 : identifier vos stressseurs	22
👉 Semaine 2 : apprendre à identifier les symptômes du stress	44
Étape 2 Faire de vos émotions une force	55
👉 Semaine 3 : comprendre le rôle des émotions dans le stress	56
👉 Semaine 4 : apprendre à gérer la colère	68
Étape 3 Sortir du cycle infernal de vos pensées	91
👉 Semaine 5 : identifier les pensées automatiques et distorsions cognitives	92
👉 Semaine 6 : apprendre la pensée rationnelle	104
Étape 4 Maîtriser votre stress	119
👉 Semaine 7 : comprendre ce qu'est la gestion du stress ou le <i>coping</i>	120
👉 Semaine 8 : choisir les stratégies de <i>coping</i> adaptées	133
Étape 5 Se renforcer face au stress	145
👉 Semaine 9 : pratiquer l'affirmation de soi	146
👉 Semaine 10 : construire votre réseau de soutien social	163
Conclusion : votre programme personnel de gestion du stress	179
Plan global du programme	183
Témoignages	184
Boîte à outils	187

À propos des autrices

Aurélié Gauchet est professeure en psychologie de la santé à l'Université Savoie Mont Blanc, membre du laboratoire LIP/PC2S et psychologue. Ses travaux de recherche portent sur les mécanismes psychosociaux qui sous-tendent les comportements de santé, avec un intérêt particulier pour la gestion du stress et les interventions permettant d'en réduire l'impact sur le bien-être. Elle étudie notamment comment les émotions, les stratégies d'adaptation et les représentations de la maladie influencent l'adhésion aux soins et la qualité de vie des personnes vivant avec une maladie chronique. Ses recherches contribuent au développement d'approches cliniques visant à renforcer les ressources psychologiques, promouvoir la santé mentale et prévenir le burn-out. Elle est également coautrice d'ouvrages sur la psychologie de la santé et sur la gestion du stress.

Marine Paucsik est maîtresse de conférences en psychologie clinique, psychologue clinicienne et psychothérapeute spécialisée dans la régulation émotionnelle. Elle conçoit et met en œuvre des programmes d'entraînement à la gestion émotionnelle destinés aussi bien au grand public qu'aux populations cliniques. Ses travaux de recherche portent sur les processus psychologiques qui soutiennent le sentiment de sécurité et les compétences émotionnelles. Elle est également coautrice de plusieurs ouvrages portant sur la thérapie fondée sur la compassion et la psychologie positive, dans lesquels elle s'efforce de rendre les connaissances scientifiques accessibles et utiles pour mieux comprendre, accueillir et gérer les expériences émotionnelles. À travers ses enseignements, ses recherches et sa pratique clinique, elle œuvre à diffuser une approche et des outils scientifiquement basés pour soutenir la santé mentale.

Qu'est-ce que le stress et en quoi la méthode CBSM peut-elle vous aider ?

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme face aux exigences de la vie quotidienne. Dans certaines situations, il peut être utile : il nous prépare à réagir rapidement et à mobiliser nos ressources. Mais lorsqu'il devient chronique ou que l'on éprouve des difficultés à le réguler, le stress peut entraîner des conséquences négatives sur notre santé physique, psychologique et relationnelle.

🌸 Pourquoi développer votre façon de gérer le stress ?

Le stress ne disparaît pas de lui-même. Bien au contraire : lorsqu'il s'installe dans la durée et qu'aucune stratégie n'est mise en place, il peut miner l'équilibre psychologique et physique. Ce qui fait réellement la différence, c'est la manière dont nous apprenons à le gérer.

Développer vos compétences de gestion du stress vous protège avant tout de l'épuisement émotionnel et du burn-out. En France, des enquêtes récentes montrent que plus de la moitié des personnes inter-

rogées se sentent stressées. Les chiffres révèlent bien ce constat. Par exemple, l'enquête People At Work 2024 révèle que plus de 6 actifs français sur 10 (61 %) se sentent stressés au moins une fois par semaine. Le baromètre d'Empreinte Humaine et Opinion Way, publié en septembre 2024 montre que 30 % des actifs français ont déjà été en burn-out modéré ou sévère au moins une fois au cours de leur carrière.

”
Témoignage

Depuis que je travaille seul chez moi, je perds mes repères. Je fais des journées interminables sans vraiment savoir quand m'arrêter. Je me sens coupé du reste du monde et de plus en plus anxieux.

Lucas, 34 ans ✕

Mais le stress ne concerne pas que les salariés. Chez les étudiants, par exemple, une enquête du ministère de l'Enseignement supérieur a révélé que 60 % se sentent souvent ou même en permanence épuisés et que 36 % présentent des signes de détresse psychologique.

”
Témoignage

Mes examens approchent et je ne pense qu'à ça. Je passe mes journées à réviser, mais plus j'apprends, plus j'ai l'impression de ne rien savoir. Je n'arrive plus à dormir et j'ai souvent l'estomac noué.

Nadia, 19 ans ✕

Une enquête d'Isabelle Roskam menée en 2017 montre que les parents aussi peuvent ressentir du stress dans leur rôle de parent : en cas d'épuisement c'est ce que l'on appelle le « burn-out parental » et environ 8 % de la population en France en souffre.

C'est donc un constat sans appel : sans outils adaptés, la spirale du stress peut mener à un véritable effondrement des ressources personnelles.

Effectivement, la gestion du stress est aussi et surtout une question de santé globale. Le stress chronique dérègle le sommeil, affaiblit le système immunitaire et épuise les réserves d'énergie. Or, apprendre à identifier les situations stressantes, à repérer les manifestations

du stress, à réorganiser ses pensées et à mettre en place des comportements protecteurs permet de restaurer peu à peu un équilibre, d'améliorer la qualité du sommeil et de retrouver une meilleure santé mentale et physique.

Mieux gérer son stress, c'est également renforcer ses relations. Le stress tend à rendre irritable, impatient, moins disponible pour les autres. En apprenant à le reconnaître et à le canaliser, on préserve sa capacité d'écoute, sa patience, et l'on entretient des liens plus harmonieux avec son entourage.

Enfin, le développement de ces compétences augmente le sentiment d'efficacité et de confiance. Être capable d'identifier ses déclencheurs de stress, de mettre en place des stratégies adaptées et de prendre du recul face aux situations difficiles donne un vrai sentiment d'autonomie. **On ne subit plus le stress : on apprend à l'approprier.**

À RETENIR

- * Le stress est une réaction normale, mais lorsqu'il devient chronique, il fragilise la santé physique et psychologique.
- * En France, près de **30 % des actifs** ont déjà vécu un burn-out, et **60 % des étudiants** se disent régulièrement épuisés.
- * Apprendre à gérer son stress, c'est se protéger durablement, préserver ses relations et renforcer son sentiment d'efficacité au quotidien.

RÉFLEXION GUIDÉE

Mesurez l'impact du stress sur votre vie

L'un des outils les plus utilisés pour mesurer le niveau de stress perçu est la PSS (*Perceived Stress Scale*), développée par Cohen et Williamson. Cette échelle s'appuie sur l'approche transactionnelle du stress, qui considère le stress comme le résultat d'une interaction entre l'individu et son environnement, en mettant en lumière les mécanismes psychologiques et cognitifs impliqués. Composée de dix questions simples, elle permet d'évaluer rapidement dans quelle mesure une personne perçoit certaines situations comme imprévisibles, incontrôlables ou pénibles.

Maintenant, à vous de répondre aux dix questions afin de vous aider à déterminer et à interpréter votre niveau de stress actuel.

Au cours du dernier mois...

1. Combien de fois avez-vous été dérangé par un événement inattendu ?

1	2	3	4	5
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

2. Combien de fois vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?

1	2	3	4	5
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

3. Combien de fois vous êtes-vous senti nerveux ou stressé ?

1	2	3	4	5
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

4. Combien de fois vous êtes-vous senti assez confiant pour prendre en main vos problèmes personnels ?

5	4	3	2	1
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

5. Combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?

5	4	3	2	1
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

6. Combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?

1	2	3	4	5
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

**7. Combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre éner-
vement ?**

5	4	3	2	1
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

8. Combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?

5	4	3	2	1
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

**9. Combien de fois vous êtes-vous senti irrité parce que les événe-
ments échappaient à votre contrôle ?**

1	2	3	4	5
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

**10. Combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s'accumu-
laient à un point tel que vous ne pouviez les contrôler ?**

1	2	3	4	5
Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent

Comment calculer et interpréter votre score de stress perçu ?

Pour comprendre votre score, il vous suffit d'additionner les chiffres correspondant à vos réponses sur l'échelle PSS. Le total vous donne une estimation de votre niveau de stress perçu en fonction du barème ci-dessous.

Si votre score est inférieur à 21 : vous savez généralement bien gérer votre stress et vous adapter aux imprévus. Vous trouvez facilement des solutions et vos ressources personnelles vous permettent de maintenir un bon équilibre. Dans ce cas, ce livre pourra vous aider à renforcer encore vos compétences, consolider vos connaissances et développer des stratégies préventives pour continuer à avancer sereinement, même face à de nouvelles difficultés.

Si votre score est compris entre 21 et 26 : vous réussissez souvent à faire face au stress, mais certaines situations vous déstabilisent.

Il peut vous arriver de ressentir un sentiment d'impuissance, ce qui entraîne des perturbations émotionnelles. Grâce aux outils proposés dans ce programme, vous apprendrez à utiliser des stratégies efficaces de *coping* : analyser la situation, évaluer vos ressources, ajuster vos réactions et trouver de nouvelles façons de reprendre le contrôle. Le livre vous aidera à transformer ces moments de fragilité en opportunités de croissance personnelle.

Si votre score est supérieur à 27 : le stress occupe une place très importante dans votre vie. Vous percevez souvent les situations comme menaçantes et avez le sentiment de les subir sans pouvoir agir. Cette position peut être épuisante et fragilisante. Ce livre vous apportera des outils concrets pour modifier vos schémas de pensée, développer de nouvelles réactions face aux difficultés et retrouver un sentiment de maîtrise. Pour renforcer ce travail, il peut être utile de l'associer à un accompagnement personnalisé comme une psychothérapie, afin d'agir en synergie et de soutenir votre démarche de changement.

Qu'est-ce que la méthode CBSM?

La méthode CBSM (*Cognitive Behavioral Stress Management*) est une approche validée scientifiquement qui combine des techniques issues de la psychologie cognitive et comportementale avec des outils pratiques de relaxation, de gestion émotionnelle et de résolution de problèmes. Elle vous aidera à mieux comprendre vos réactions face au stress, à développer des stratégies qui vous aideront à atteindre vos objectifs et à maintenir un équilibre émotionnel. Le programme CBSM a été conçu dans les années 1990 par Michael H. Antoni, professeur de psychologie à l'Université de Miami, en collaboration avec Charles S. Carver, également professeur de psychologie à l'Université de Miami. Conçu à l'origine pour soutenir les patients atteints de cancer, il a montré son efficacité dans de nombreux contextes où le stress joue un rôle central. Les premières études se sont portées sur les femmes accompagnées pour un cancer du sein. Les résultats de cette étude pilote révèlent que le programme a permis de réduire significativement le stress perçu et la dépression modérée, tout en augmentant l'optimisme et la qualité de vie. Sur le plan physiologique, les participantes ont présenté une diminution du cortisol et une

amélioration de la relaxation. Puis, au fil des années, le programme CBSM a été adapté à différents publics :

1. **Parents** : pour agir sur la réduction de l'anxiété et de la dépression liées au stress parental.
2. **Étudiants et professionnels** : pour améliorer la gestion du stress et le développement de stratégies de résilience face aux pressions académiques et professionnelles.
3. **Patients atteints de maladies chroniques ou de fatigue chronique** : pour favoriser la diminution des symptômes et développer une meilleure qualité de vie.

L'ensemble des études scientifiques réalisées à ce jour convergent vers plusieurs effets positifs :

1. Réduction du stress perçu et des émotions négatives, telles que l'anxiété et la colère.
2. Renforcement des stratégies d'adaptation et de régulation émotionnelle, permettant de mieux faire face aux situations difficiles.
3. Effets physiologiques positifs, incluant une baisse du cortisol et une meilleure récupération.
4. Amélioration de la qualité de vie, avec un sommeil de meilleure qualité, plus de vitalité et un sentiment d'efficacité personnelle accru.
5. Bénéfices à long terme : notamment pour certains patients atteints de cancer, une amélioration des indicateurs de santé et de la survie.

En résumé, le CBSM n'est pas seulement une technique de relaxation : c'est un programme complet qui vous permettra de développer des compétences sur le plan cognitif, émotionnel et physiologique, offrant des outils concrets pour mieux gérer le stress, renforcer ses ressources internes et améliorer durablement la qualité de vie.

🌸 Comment se déroule le programme CBSM?

Le programme CBSM est structuré autour de 10 séances, chacune ayant des objectifs précis pour aider les participants à mieux comprendre le stress, son fonctionnement, et à développer des stratégies efficaces pour le gérer. Traditionnellement, ces séances sont réalisées en groupe, animées par un psychologue ou un intervenant formé. Cependant, nous savons qu'il n'est pas toujours possible de rejoindre un groupe de psychothérapie pour des raisons de disponibilité, de localisation ou de préférence personnelle. C'est pour cette raison que nous avons développé ce livre d'autoformation, qui permet de suivre le programme seul ou de l'accompagner parallèlement à un programme en groupe.

L'objectif principal du CBSM est de vous aider à comprendre comment le stress agit sur vous, identifier vos réactions personnelles, et découvrir quelles stratégies fonctionnent le mieux pour vous. Chaque séance est progressive et intégrée à un apprentissage concret et pratique. Traditionnellement, le programme CBSM suit un plan précis comme illustré ci-dessous.

Contenu des 10 séances du programme CBSM

Séance 1 : définition du stress et réponse au stress
Séance 2 : stress et prise de conscience
Séance 3 : liens entre les pensées et les émotions
Séance 4 : pensées automatiques et distorsions cognitives
Séance 5 : remplacement par la pensée rationnelle
Séance 6 : différentes stratégies de <i>coping</i>
Séance 7 : réponses de <i>coping</i> efficaces
Séance 8 : gestion de la colère
Séance 9 : entraînement à l'affirmation de soi
Séance 10 : soutien social

🍃 Quelle est la méthode proposée dans ce livre?

Ce livre a été conçu pour permettre un apprentissage autonome, pas à pas. Vous pouvez donc :

- * L'utiliser comme complément à un programme en groupe, pour renforcer l'apprentissage.
- * Le suivre seul, semaine après semaine, en appliquant les exercices et en construisant vos propres stratégies personnalisées.

L'objectif reste le même : mieux comprendre le stress, ses effets sur vous et découvrir quelles stratégies fonctionnent le mieux pour votre propre vie. Chaque exercice, chaque réflexion et chaque pratique est conçu pour vous aider à devenir plus conscient de vos réactions et à reprendre le contrôle de votre bien-être au quotidien.

Le programme est conçu sur 10 semaines, qui correspondent aux 10 séances du programme CBSM, dans un ordre légèrement adapté :

- * **Étape 1 : comprendre l'impact du stress sur votre vie**
 - Semaine 1 : identifier vos stressors
 - Semaine 2 : apprendre à reconnaître les symptômes du stress
- * **Étape 2 : faire de vos émotions une force**
 - Semaine 3 : comprendre le rôle des émotions dans le stress
 - Semaine 4 : apprendre à gérer la colère
- * **Étape 3 : sortir du cycle infernal de vos pensées**
 - Semaine 5 : identifier les pensées automatiques et distorsions cognitives
 - Semaine 6 : apprendre la pensée rationnelle
- * **Étape 4 : maîtriser votre stress**
 - Semaine 7 : comprendre ce qu'est la gestion du stress ou le *coping*
 - Semaine 8 : choisir les stratégies de *coping* adaptées
- * **Étape 5 : se renforcer face au stress**
 - Semaine 9 : pratiquer l'affirmation de soi
 - Semaine 10 : construire votre réseau de soutien social

ATTENTION ! Ce programme ne fera pas disparaître le stress de votre vie. Le stress fait partie intégrante de l'existence et il y aura toujours des moments de défis, d'incertitude ou de pression. Ce que le CBSM vous propose, ce n'est pas une vie sans obstacle, mais une manière nouvelle et plus saine d'y faire face. Grâce à ce parcours, vous apprendrez à mieux comprendre vos réactions, à apprivoiser vos émotions et à mobiliser vos ressources pour ne plus subir le stress, mais le gérer avec plus de confiance et de maîtrise. Considérez ce programme comme une préparation mentale et émotionnelle : vous ne pourrez pas éviter les tempêtes, mais vous saurez naviguer plus sereinement à travers elles.

Si ce livre vous fait prendre conscience d'un état de stress intense ou inscrit dans la durée, il est INDISPENSABLE de consulter un professionnel de la santé afin d'exprimer votre mal-être.

🌸 **Le programme CBSM est-il fait pour vous? Faites le test!**

Beaucoup de personnes pensent que les méthodes de gestion du stress sont uniquement destinées à ceux qui « craquent » complètement, ou qui traversent une crise majeure. En réalité, c'est faux. Le stress n'est pas réservé aux situations exceptionnelles, il s'immisce aussi dans la vie de tous les jours, sous des formes parfois discrètes, mais bien réelles : un agenda trop chargé, une pression familiale constante, des attentes professionnelles, ou encore des études qui semblent ne jamais s'arrêter.

Autrement dit, chacun est concerné à sa manière par le stress. C'est pourquoi ce programme a été conçu : pour offrir des outils pratiques, utilisables aussi bien dans les moments de tension extrême que dans les tracas quotidiens.

Pour savoir si ce livre peut réellement vous aider, nous vous proposons un petit test simple. Répondez par oui ou par non à chacune des questions qui suivent. Ensuite, consultez l'interprétation de vos résul-

tats : elle vous permettra de savoir dans quelle mesure ce programme peut vous accompagner et transformer votre rapport au stress.

J'aimerais mieux comprendre comment le stress agit sur moi au quotidien.	Oui	Non
J'ai envie de développer de nouvelles façons de gérer mes émotions.	Oui	Non
Je sens que le stress influence ma santé (sommeil, énergie, tensions physiques...).	Oui	Non
J'aimerais disposer d'outils concrets pour faire face aux situations difficiles.	Oui	Non
Il m'arrive de me sentir dépassé par mes pensées ou mes préoccupations.	Oui	Non
Je souhaite renforcer ma confiance en ma capacité à gérer les imprévus.	Oui	Non
Je voudrais apprendre à prendre du recul et à relativiser dans certaines situations.	Oui	Non
Je me sens parfois prisonnier de mes habitudes de réaction face au stress.	Oui	Non
J'aimerais trouver un meilleur équilibre entre ma vie personnelle et professionnelle.	Oui	Non
Je voudrais apprendre à poser des limites et à mieux communiquer mes besoins.	Oui	Non
Je suis prêt à m'investir régulièrement dans un programme pratique, étape par étape.	Oui	Non
Je souhaite améliorer ma qualité de vie et me sentir plus aligné avec moi-même.	Oui	Non

Vous avez répondu **OUI à la majorité des questions**

C'est un signe clair que vous êtes en recherche active de solutions et d'outils pour améliorer votre gestion du stress et votre bien-être. Peut-être ressentez-vous déjà des effets du stress dans votre quotidien : fatigue, tensions physiques, difficultés de concentration, irritabilité ou encore sentiment d'être dépassé. Le fait d'avoir répondu « oui » montre que vous êtes conscient de ce besoin et que vous avez la motivation nécessaire pour entreprendre un changement.

Une réunion, un examen, un souci de santé, un embouteillage... peut être source de stress et entraîner des répercussions plus ou moins importantes sur notre quotidien. Le stress est pourtant une réaction naturelle de l'organisme, mais lorsqu'on ne parvient pas à le maîtriser, il peut rendre irritable, nous empêcher de dormir, nous affaiblir, et épuiser nos réserves d'énergie jusqu'à mener parfois au burn-out.

C'est pour éviter toutes ces répercussions qu'Aurélie Gauchet et Marine Paucsik proposent ce **programme en 10 semaines** afin de nous aider à mieux gérer notre stress.

- Apprenez ce qu'est le stress, d'où il vient et comment il se manifeste chez vous.
- Découvrez la force du programme CBSM (*Cognitive Behavioral Stress Management*), basé sur les techniques utilisées en thérapie cognitivo-comportementale (TCC).
- Progressez au fil des semaines grâce à plus de 35 exercices pratiques, 10 techniques de relaxation et 20 fiches pratiques pour suivre vos progrès.

Compléments numériques : cahiers d'exercices, audios, corrigés, etc.

Aurélie Gauchet est professeure en psychologie de la santé et formatrice en gestion du stress par le CBSM. Ses travaux portent sur les comportements de santé chez les personnes atteintes de maladies chroniques, sur l'adaptation à la maladie et la prévention du burn-out.

Marine Paucsik est maîtresse de conférences, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Sa pratique et ses travaux de recherche s'intéressent à la façon dont la compassion, et plus globalement les relations que les individus entretiennent avec eux-mêmes et les autres, ont des conséquences sur leur façon de gérer leurs émotions et leur santé mentale.

17,95 €

ISBN : 978-2-8073-7343-3



9 782807 373433



DBS