

# Inventaire de Stress du missionnaire interculturel

Karen Carr, 2009, révisé le 03/2011

Évaluez votre fréquence de stress selon chacun des aspects de vie interculturelle ci-dessous en utilisant une échelle de 1-5. Un chiffre élevé indique la présence d'un grand stress dans un domaine de votre vie et un chiffre bas, que ce n'est pas un domaine de stress pour vous actuellement ou bien que vous avez trouvé des moyens pour l'atténuer.

**1 – Presque  
Jamais**      **2 – Rarement**      **3 – Parfois**      **4 – Souvent**      **5 – Fréquemment**

## Ministère

- \_\_\_ Attentes des autres
- \_\_\_ Attentes de soi-même
- \_\_\_ Capacité de fixer des priorités
- \_\_\_ Sentiment de faire la différence
- \_\_\_ Capacité d'accomplir mes buts
- \_\_\_ Soutien financier

**Score total du ministère:** \_\_\_

## Spirituel

- \_\_\_ Relation avec Dieu
- \_\_\_ Temps de prière
- \_\_\_ Temps dans la Parole
- \_\_\_ Redevabilité
- \_\_\_ Communion fraternelle
- \_\_\_ Croissance spirituelle

**Score total spirituel:** \_\_\_

## Relationnel

- \_\_\_ Mariage/Relations avec colocataire
- \_\_\_ Relations avec la famille
- \_\_\_ Relations avec les amis
- \_\_\_ Relations avec le leadership
- \_\_\_ Relations avec les co-équipiers

\_\_\_ Relations avec la culture d'accueil

**Score total relationnel** \_\_\_

## Emotionnel

- \_\_\_ Déception et frustrations
- \_\_\_ Blessures et trahison
- \_\_\_ Sentiments de colère
- \_\_\_ Peurs et anxiété
- \_\_\_ Sentiments de manque de joie/bonheur
- \_\_\_ Perte du sens de l'humour

**Score total émotionnel** \_\_\_

## Environnemental

- \_\_\_ Climat
- \_\_\_ Trafic
- \_\_\_ Infrastructure (courant/eau/courriel)
- \_\_\_ Dangers/Instabilité
- \_\_\_ Oppression: socio-politique/spirituelle
- \_\_\_ Corruption

**Score total environnemental** \_\_\_

## Traumatisme

\_\_\_ Traumatisme violent causé par des humains

\_\_\_ Menace de mal/dommage

\_\_\_ Accidents

\_\_\_ Décès

\_\_\_ Désastres naturels

\_\_\_ Perte

**Score total de traumatisme** \_\_\_\_

### **Interculturel**

\_\_\_ Différences de valeurs culturelles

\_\_\_ Langue

\_\_\_ Sentiment de solitude

\_\_\_ Attentes interculturelles

\_\_\_ Sentiment de jugement critique culturel

\_\_\_ Différences de genres

**Score total interculturel** \_\_\_\_

### **Santé**

\_\_\_ Bien-être physique

\_\_\_ Bien-être émotionnel

\_\_\_ Bien-être mental

\_\_\_ Bien-être sexuel

\_\_\_ Sommeil

\_\_\_ Temps de repos

**Score total pour la santé** \_\_\_\_

### **Développement/Transition**

\_\_\_ Enfants: éducation, ajustement

\_\_\_ Processus de vieillissement (de soi ou parents)

\_\_\_ Changement de rôle

\_\_\_ Changement de lieu

\_\_\_ Changement de système de soutien

\_\_\_ Retraite

**Score total de développement/transition**

\_\_\_\_

### **Résumé des scores et prochaines étapes:**

1. **Inscrivez les catégories et leurs scores totaux du score le plus haut (indiquant le domaine le plus stressé) au score le plus bas (indiquant le domaine le moins stressé).**

**Catégorie**

**Score total de la catégorie**

1.



**5. Ecrire 3-4 démarches spécifiques que vous allez entreprendre dans les 2 semaines à venir.**

Note: Cet inventaire n'est à utiliser que pour stimuler la réflexion et la discussion concernant les sources de stress interculturel et les moyens de les gérer. Il n'a pas été soumis à des études pour être validé et ne devrait donc pas être utilisé pour prendre des décisions médicales. Pour toute information sur un inventaire développé après d'intenses recherches, voir : [www.cernysmith.com](http://www.cernysmith.com).