

Visiapy

QUESTIONNAIRE POUR EVALUER MON ETAT DE STRESS

Objectif : Analyser mon état de stress

I - Avant un évènement important :

Dans quel état d'esprit je suis à l'idée d'un prochain évènement important?

.....
.....
.....
.....
.....

**Mettre un chiffre sur une échelle de 0 à 10 (10 étant le maximum) à chacune des propositions:
Face à cette situation délicate, j'ai plutôt tendance à être :**

- Anxieux (se) :
- Enervé(e) :
- Découragé :

Si la situation est plus stressante et tendue, je deviens :

- Agité(e) :
- Susceptible :
- Fatigable :

Quand les choses ne vont pas comme je veux, je suis :

- Inquiet(e) :
- Tendue(e) :
- Découragé(e) :

Quand je rencontre des difficultés sérieuses :

- Cela me provoque des maux de tête, des douleurs, ou bien des tensions musculaires :
- Cela me donne mal au ventre, l'estomac noué, des troubles digestifs ou intestinaux :
- Je souffre de troubles cardiaques (tachycardie, arythmie, angine de poitrine) :
- Ou respiratoires (essoufflement, toux, asthme...) :

II - En général : (Sur les critères suivants je me situe sur une échelle de préférence **1 peu** à **5 beaucoup**, entourez le chiffre qui vous convient)

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. J'observe, j'écoute et j'explore de nouvelles pistes même sans aucune nécessité : | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Lorsqu'un évènement me contrarie ou ne se passe pas comme prévu, je m'adapte et révisé facilement ma position et mes plans : | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Je suis conscient que les choses sont toujours plus complexes que les apparences et cherche à approfondir ma perception : | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je prends du recul et considère d'autres points de vue pour faire la part des choses : | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Je prends le temps de comprendre et d'analyser les situations avant : | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Je me construis ma propre opinion que j'assumerai pleinement et j'agis en Conséquence : | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Face à un problème qui me met en difficulté (sur une échelle de préférence **1 peu** à **5 beaucoup**):

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. J'ai besoin de passer tout de suite à l'action en appliquant ce que je connais déjà: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Je tends à m'appuyer sur ma façon de faire: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. J'ai tendance à dramatiser la situation: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je m'appuie sur mes principes et mes certitudes: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Je cherche des solutions concrètes et immédiates, qui ont déjà démontré leur efficacité: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Pour décider, je suis attentif à ce que les autres pourront penser de moi: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

III - Je supporte difficilement... Mettre une note de 1 à 10 (10 étant le plus vrai pour vous)

1. L'irresponsabilité, les personnes qui ne mesurent pas les conséquences de leurs actes :
2. La prétention, les personnes qui prennent les autres de haut :
3. L'échec, les personnes qui échouent dans ce qu'elles entreprennent :
4. Le gaspillage, les personnes qui consomment inutilement sans compter :
5. La naïveté, les personnes ridicules par manque de sens social :
6. La rigidité, les personnes qui pensent et s'expriment de façon tranchée :
7. L'inefficacité, les personnes qui perdent du temps :
8. La banalité, les personnes sans originalité :
9. La bêtise, les personnes qui agissent sans chercher à comprendre :
10. L'impolitesse, les personnes qui manquent de tact vis-à-vis des autres :

IV – 1. Quelles sont mes exigences dans le cadre des relations avec les IRP ("Je dois impérativement..., je n'ai pas le droit de...") qui me semblent "évidentes", indissociables de mes objectifs ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. J'analyse pourquoi il me paraît nécessaire (que ce soit rationnel ou non) de m'imposer de telles exigences (même si l'enjeu est important) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Comment pourrais-je réduire ou aménager ces exigences ?

.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

V – Auto-évaluation de mon stress relationnel

1. Quelles sont mes réactions personnelles de stress et le mode relationnel que je privilégie lorsque je suis stressé(e) :

- Pour chaque réaction ou émotion, indiquer dans la 1ere colonne le chiffre correspondant à la fréquence de la réaction ou l'émotion considérée.
- Reporter le chiffre dans la case blanche (colonne de droite).
- Ensuite indiquer les totaux, pour chaque état, dans la dernière ligne du tableau. Ils indiquent votre "mode réactionnel dominant" en matière de stress.

Notez votre état émotionnel lié au stress De 0 à 3	0: Jamais 1: Rarement 2: Souvent	Fuite	Lutte	Inhibition
		<i>Reporter dans cases vides ci-dessous vos notes de la 1ere colonne ((0, 1 ou 2)</i>		
Dispersion				
Agitation				
Claustrophobie				
Anxiété				
Tension intérieure				
Impatience				
Susceptibilité				
Agressivité, colère				
Inertie				
Découragement				
Désir de protection				
Vision négative				
	Totaux de chaque colonne			
		Fuite	Lutte	Inhibition