**46 QUESTIONS MON PROFIL SOUS STRESS**

|  |
| --- |
| Quand je suis confronté à un problème épineux, j’ai plutôt tendance à être... |
| Question 1/46: anxieux | 8 |
| Question 2/46: énervé | 5 |
| Question 3/46: découragé |  |
| Lorsque je suis face à une situation stressante pour moi... |
| Question 4/46: je me sens agité, confus ou perturbé | 8 |
| Question 5/46: je deviens susceptible, impatient et contrôle mal mes réactions et gestes | 5 |
| Question 6/46: je me sens découragé, abattu ou déprimé | 3 |
| Quand les choses ne vont pas comme je veux... |
|   |  |
| Question 7/46: je suis inquiet | 8 |
|   |
| Question 8/46: je suis tendu | 8 |
|   |
| Question 9/46: je suis découragé | 5 |
|   |

|  |
| --- |
| Quand je rencontre des difficultés sérieuses... |
|   |  |
| Question 10/46: cela me provoque des maux de tête, des douleurs, ou bien des tensions musculaires | 9 |
|   |
| Question 11/46: cela me donne mal au ventre, l’estomac noué, des troubles digestifs ou intestinaux | 2 |
|   |
| Question 12/46: je souffre de troubles cardiaques (tachycardie, arythmie, angine de poitrine) ou respiratoires (essoufflement, toux, asthme...) |  |

Partie 2

|  |
| --- |
| En général |
|   |  |
| Question 13/46: je suis curieux : j’observe, j’écoute et j’explore de nouvelles pistes même sans aucune nécessité | 9 |
|   |
| Question 14/46: je suis adaptable : lorsqu’un événement me contrarie ou ne se passe pas comme prévu, je m’adapte et révise facilement ma position et mes plans | 9 |
|   |
| Question 15/46: je suis conscient que les choses sont toujours plus complexes que les apparences et cherche à approfondir ma perception | 9 |
|   |
| Question 16/46: je relativise les choses : je prends du recul et considère d’autres points de vue pour faire la part des choses | 8 |
|   |
| Question 17/46: je prends le temps de comprendre et d’analyser les situations avant d’agiruestion 18/46: je me construis ma propre opinion - que j’assumerai pleinement - et j’agis en conséquenceFace à un problème qui me met en difficulté Question 19/46: j’ai besoin de passer tout de suite à l’action en appliquant ce que je connais déjà9 Question 20/46: je tends à m’accrocher à ma façon de faire6 Question 21/46: j’ai tendance à dramatiser la situation2 Question 22/46: je m’appuie sur mes principes et mes certitudes5 Question 23/46: je cherche des solutions concrètes et immédiates, qui ont déjà démontré leur efficacité7 Question 24/46: Pour décider, je suis attentif à ce que les autres pourront penser de moi1 | 8 |

Partie 3

|  |
| --- |
| Je supporte difficilement... |
|   |  |
| Question 25/46: l’irresponsabilité, les personnes qui ne mesurent pas les conséquences de leurs actes | 8 |
|   |
| Question 26/46: la prétention, les personnes qui prennent les autres de haut | 5 |
|   |
| Question 27/46: l’échec, les personnes qui échouent dans ce qu’elles entreprennent | 3 |
|   |
| Question 28/46: le gaspillage, les personnes qui consomment inutilement sans compter | 3 |
|   |
| Question 29/46: la naïveté, les personnes ridicules par manque de sens social | 3 |
|   |
| Question 30/46: la rigidité, les personnes qui pensent et s’expriment de façon tranchée | 8 |
|   |
| Question 31/46: l’inefficacité, les personnes qui perdent du temps | 7 |
|   |
| Question 32/46: la banalité, les personnes sans originalité | 2 |
|   |
| Question 33/46: la bêtise, les personnes qui agissent sans chercher à comprendre | 9 |
|   |
| Question 34/46: l’impolitesse, les personnes qui manquent de tact vis-à-vis des autres | 5 |

PARTIE 4

|  |
| --- |
| Dans mon travail (ou mes études) |
|   |  |
| Question 35/46: je me fixe des objectifs très ambitieux et je m’interdis d’échouer. C’est indispensable pour progresser | 7 |
|   |
| Question 36/46: même lorsqu’on exige de moi des objectifs trop ambitieux par rapport aux moyens dont je dispose, je me refuse d’accepter le risque d’échec | 5 |
|   |
| Question 37/46: j’ai beaucoup d’exigences, il me faut des résultats | 7 |
|   |
| Question 38/46: je considère mes objectifs comme un cap à atteindre, et je me détache de la préoccupation du résultat. Je concentre mon énergie sur la mise en place des moyens et actions pour y parvenir | 7 |
|   |
| Question 39/46: lorsque j’ai des objectifs ambitieux, je mets les moyens pour y arriver et j’accepte le risque d’échec | 9 |
|   |
| Question 40/46: je me concentre sur la bonne réalisation de mes actions sans être préoccupé par le résultat | 4 |

|  |
| --- |
| Dans ma vie privée |
|   |  |
| Question 41/46: je me fixe des objectifs très élevés et je m’interdis d’échouer. C’est indispensable pour progresser | 7 |
|   |
| Question 42/46: même lorsque les autres ont des attentes trop importantes par rapport à mes moyens, je me refuse à accepter le risque d’échec | 6 |
|   |
| Question 43/46: j’ai beaucoup d’exigences, il me faut des résultats | 6 |
|   |
| Question 44/46: je considère mes objectifs comme un cap à atteindre, et je me détache de la préoccupation du résultat. Je concentre mon énergie sur la mise en place des moyens et actions pour y parvenir | 7 |
|   |
| Question 45/46: lorsque j’ai des objectifs ambitieux, je mets les moyens pour y arriver et j’accepte le risque d’échec | 7 |
|   |
| Question 46/46: je me concentre sur la bonne réalisation de mes actions sans être préoccupé par le résultat | 4 |