

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

en me faisant pleinement confiance

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 l'une des cases (colonnes de 2 à 5) 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.

Etat émotionnel lié au stress	Jamais Cotez 0	Rarement Cotez 1	Souvent Cotez 2	Le plus souvent cotez 3	Reports		
					Fuite	Lutte	Inhibition
Dispersion		1			1	1	
Agitation		1			1	1	
Claustrophobie	0				0		
Anxiété				3	3	3	
Tension intérieure				3		3	
Impatience		1				1	
Susceptibilité		1				1	
Agressivité, colère	0					0	
Inertie	0						0
Découragement		1					1
Désir de protection			2				2
Vision négative		1					1
Totaux (x/12)					5	5	4