

QUESTIONNAIRE PREPARATOIRE A LA FORMATION DU 28-04 et 5-05
Merci de bien vouloir nous le retourner pour le 18 avril au plus tard

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?

*Je suis dans un état d'esprit au maximum
de bien connaître mon sujet pour n'avoir
plus qu'à gérer les aléas.*

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) : 8
- Enervé(e) : 3
- Découragé : 1

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) : 8
- Tendu(e) : 5
- Découragé(e) : 1

Quand je rencontre des difficultés sérieuses :

- Cela me provoque des maux de tête, des douleurs, ou bien des tensions musculaires : 4
- Cela me donne mal au ventre, l'estomac noué, des troubles digestifs ou intestinaux : 8
- Je souffre de troubles cardiaques (tachycardie, arythmie, angine de poitrine) : 0
- Ou respiratoires (essoufflement, toux, asthme...) : 6

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 réviserai 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

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

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

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

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 ?

Être constructive et s'écouter l'autre
Permettre à chacun de conclure en "win win"

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) :

Être le plus "parfait" possible !
Conclusion : En Sans, 1 divorce 3 enfants
à gérer, perte d'emploi, de jobs difficiles
et des licenciements... je crains de m'épuiser
et je veux que cela se passe bien... ENF