

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
- Tendue : 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