

**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?

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

**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) :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

