

Avez-vous une personnalité capable de faire face au stress ?

Pour bénéficier de la fonction de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

Semaine nationale de la santé mentale 2003

1. « Des rencontres avec de nouvelles personnes m'apportent beaucoup de stress. » _____
2. « Mon entourage me considère comme un fonceur et trouve que je travaille trop. » _____
3. « Ce qui se passe dans ma vie est une affaire de hasards et de circonstances. » _____
4. « Si j'ai le choix, je préfère travailler seul. » _____
5. « Quand le travail n'est pas bien structuré pour moi, je commence à ressentir de l'anxiété. » _____
6. « Une évaluation négative concernant mon travail me rend déprimé pendant des jours. » _____
7. « Je suis fier d'être celui qui obtient les meilleurs résultats dans son département. » _____
8. « Prendre des décisions dans mon travail est une grande source de stress pour moi. » _____
9. « Je ne peux pas faire grand chose pour influencer les décisions de ceux qui ont du pouvoir dans mon milieu de travail. » _____
10. « Mon travail est moins productif si je dois le faire avec d'autres. » _____
11. « Je me fie davantage aux opinions d'autrui qu'aux miennes. » _____
12. « J'aime mieux avoir un gain stable sur lequel je peux compter que d'avoir un travail stimulant où je prends des responsabilités. » _____
13. « J'ai du mal à supporter les échecs. » _____
14. « Comme c'est impossible de changer une vaste organisation, j'ai tendance à me ranger du statu quo. » _____
15. « J'ai tendance à ménager les autres plutôt qu'à oser les affronter. » _____
16. « Si une méthode marche bien, je ne vois pas pourquoi je la changerais. » _____
17. « J'ai besoin des éloges de mon entourage pour être sûr que je fais du bon travail. » _____
18. « Pour éviter des échecs, je ne prends pas de risque. » _____
19. « Je ne me sens pas bien dans ma peau. » _____
20. « Des changements dans ma vie habituelle me tracassent et me troublent. » _____
21. « Je n'ai pas l'habitude de me livrer aux autres. » _____
22. « Je suis excessivement prudent et anxieux face à une situation nouvelle. » _____
23. « J'ai tendance à accomplir de plus en plus de travail dans un temps réduit. » _____

Nombre de points à accorder :

- 1 : Jamais
- 2 : Rarement
- 3 : Parfois
- 4 : Fréquemment
- 5 : Toujours

Note :
Pour alléger le texte, la forme masculine est utilisée et inclut le féminin.

Avez-vous une personnalité capable de faire face au stress ? (suite)

Semaine nationale de la santé mentale 2003

24. « Mon travail m'empêche de faire les choses que j'aurais vraiment envie de faire dans la vie. » _____
25. « Quand on me critique, je commence à douter de moi. » _____
26. « Je suis fier d'être ordonné, soigneux et ponctuel. » _____
27. « Je n'aime pas les réceptions ou autres réunions où les gens sont nombreux. » _____
28. « Le succès est en grande partie une affaire de chance. » _____
29. « Je profite de mes loisirs pour parler de mon travail ou faire des choses reliées à mon travail. » _____
30. « Cela m'agace terriblement d'être contredit. » _____
- TOTAL :** _____

Première analyse

134 à 150 points : Certains traits de votre personnalité sont à la base de votre stress. **114 à 133 points :** Vous êtes quelqu'un qui peut difficilement supporter de grands stress sur de longues périodes. **74 à 113 points :** Vous aurez un effort à faire pour garder un comportement positif dans des situations de stress. **44 à 73 points :** Vous êtes capable de bien prendre en main la plupart des situations. **30 à 43 points :** Vous possédez des caractéristiques qui désamorcent beaucoup de stress dans votre vie. Vous fonctionnez bien sous pression.

Deuxième analyse

Il est possible d'identifier les traits de votre personnalité qui sont en cause dans votre façon de réagir. Voici des sous-groupes parmi les questions précédentes. Faites-en l'addition pour voir lequel est le plus chargé.

<u>Sous-groupe</u>	<u>Questions</u>	<u>Total</u>
1. Votre estime personnelle : basse (25) ou haute (5)	6, 11, 17, 19, 25	_____
2. Rigide (25) ou flexible (5)	5, 16, 20, 26, 30	_____
3. Introverti (25) ou extraverti (5)	4, 10, 15, 21, 27	_____
4. Blâme autrui (25) ou prend sur lui (endosse la responsabilité) (5)	3, 9, 14, 24, 28	_____
5. Sujet au stress (25) ou plutôt immunisé au stress (5)	2, 7, 13, 23, 29	_____
6. Cherche la sécurité (25) ou accepte le risque (5)	1, 8, 12, 18, 22	_____

Source : Adaptation de *Enseigner ou la dynamique d'une relation*, Guy Delaire, Ed. d'Organisation, Paris, 1988.