
ÊTES-VOUS STRESSÉ(E) ?

OBJECTIFS

Activité individuelle ou de groupe

MIEUX SE CONNAÎTRE

S'AMÉLIORER

MATÉRIEL

Test « Êtes-vous stressé(e) »

Feuille de résultat

Crayons

DURÉE

30 minutes

DEROULEMENT

L'ANIMATEUR DISTRIBUE le test et donne les consignes suivantes :

Répondez sincèrement à toutes les questions selon votre propre mouvement, sans trop réfléchir, en cochant le carré qui correspond à votre réponse.

L'ANIMATEUR DONNE les résultats selon les totaux obtenus.

UNE DISCUSSION peut-être amorcée sur le thème de stress et des résultats du test.

TEST

1. Quels sont les médicaments que vous utilisez?
 - a) Un peu de tout
 - b) Seulement des analgésiques pour soulager les maux de tête
 - c) Aucun, à moins d'y être obligé(e)

2. Vous êtes seul (e) dans un ascenseur qui s'arrête brusquement. Que ressentez-vous?
 - a) Palpitations et nausées
 - b) Anxiété
 - c) Vous restez calme

3. Êtes-vous peiné(e) par la critique dont vous êtes l'objet?
 - a) Oui
 - b) Quelquefois
 - c) Jamais

4. Au cours d'une semaine ordinaire, prenez-vous un médicament pour vous aider à trouver le sommeil?
 - a) Oui
 - b) Quelquefois
 - c) Jamais

5. On dit que les excitants augmentent la tension nerveuse...
 - a) Vous fumez et buvez du café quotidiennement
 - b) Vous fumez et buvez du café de temps à autre sans en abuser
 - c) Ça ne vous concerne pas, car vous ne fumez pas et n'êtes pas un(e) adepte du café

6. Avez-vous souvent des inquiétudes qui s'avèrent ensuite sans fondement?
 - a) Oui
 - b) Quelquefois
 - c) Jamais

7. Votre supérieur est insatisfait de votre travail et vous critique. Quelle est votre réaction?
 - a) Vous ressentez une anxiété poignante
 - b) Vous avez un sourire embarrassé
 - c) Vous gardez le contrôle

8. Vous avez bu toute une bouteille de vin et votre état de semi-ivresse est difficile à cacher. Que faites-vous?
- a) Vous vous sentez relaxé(e) et songez à recommencer plus souvent
 - b) Vous essayez de vous tenir tranquille autant que possible
 - c) Vous profitez de cet état pour ouvrir votre cœur à votre entourage
9. Craignez-vous constamment qu'on vous fasse des reproches?
- a) Toujours
 - b) Quelquefois
 - c) Jamais
10. Vous avez une crevaison en pleine ville. Quelle est votre réaction?
- a) Rage
 - b) Incertitude
 - c) Contrôle de soi
11. La hantise des voleurs vous porte-t-elle à vérifier portes et fenêtres, plusieurs fois, avant de quitter votre appartement?
- a) Oui, toujours
 - b) Quelquefois
 - c) Non
12. Comment est votre santé physique?
- a) Vous avez des maux de tête constants
 - b) Bonne, malgré quelques indigestions
 - c) Bonne
13. Vous arrive-t-il souvent d'avoir envie de pleurer?
- a) Oui
 - b) À l'occasion
 - c) Jamais
14. Êtes-vous facilement fatigué(e) d'une façon anormale?
- a) Souvent
 - b) Quelquefois
 - c) Jamais
15. Vous voyez la vie...
- a) Comme une rude épreuve avec un avenir incertain
 - b) Parfois d'un point de vue optimiste et quelquefois pessimiste
 - c) Comme une suite d'événements heureux et intéressants

ÊTES-VOUS STRESSÉ(E) ?

16. Dans une discussion, on trouve vos idées folles...
- a) Vous vous fâchez
 - b) Vous êtes embarrassé(e)
 - c) Vous gardez le contrôle
17. Comment se passent vos nuits?
- a) Vous avez souvent des insomnies
 - b) Votre sommeil est agité
 - c) Vous réussissez à dormir vos huit heures par nuit
18. Après une journée de labeur, vous est-il difficile de vous détendre?
- a) Oui
 - b) Quelquefois
 - c) Jamais
19. Éprouvez-vous un certain sentiment de panique dans la foule?
- a) Oui
 - b) Parfois
 - c) Jamais
20. Mangez-vous vite (ce qui rend ensuite votre digestion très difficile)?
- a) Oui
 - b) Pas toujours
 - c) Non

RÉSULTATS

Faites le total de « a », « b » et « c » obtenus.

SI VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE « A » :

Vous êtes stressé(e) au plus haut degré et vous perdez facilement le contrôle de vous-même. De plus, vous examinez dans les moindres détails tous vos actes, ce qui a pour effet de vous rendre extrêmement nerveux(se). Vous avez un manque total de confiance en vous-même.

Vous devez donc éviter tous les excès qui seraient néfastes dans votre cas. Apprenez à vous relaxer! Sinon vous allez finir par exploser.

SI VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE « B » :

Vous avez tendance à passer par des périodes de stress plus ou moins aiguës, mais sachez qu'aucun être humain n'est totalement exempt de stress. Même si vous êtes en mesure d'y faire face, vous pouvez parfois éprouver des difficultés dans une situation éprouvante.

SI VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE « C » :

Votre résistance émotionnelle est très forte et vous pouvez donc faire face efficacement et sainement au stress. Vous êtes dans la catégorie « normale » et vous êtes vraiment « bien équilibré(e) ».

Source : Mieux se connaître en quelques tests