

STRESS SOLUTIONS QUESTIONNAIRE

Votre adresse e-mail _____ Date _____

Examinez les phrases suivantes et cochez le chiffre de 1 à 7 qui correspond le mieux à votre situation en sachant que le chiffre 1, signifie que vous êtes totalement en désaccord avec la phrase et que plus vous allez vers le 7, plus vous êtes en accord avec ce qui est proposé. Répondez à toutes les propositions même si certaines peuvent vous paraître similaires, chaque réponse a son importance.

	Totalem en désaccord					Totalem en accord	
1. Je suis le genre de personne qui agit plutôt que de se plaindre.	1	2	3	4	5	6	7
2. J'ai tendance à m'inquiéter facilement au sujet des choses qui ne se passent pas bien.	1	2	3	4	5	6	7
3. J'essaie d'éviter tout ce qui est mauvais ou stressant pour moi comme l'abus d'alcool, de drogues ou comportements hostiles envers les autres.	1	2	3	4	5	6	7
4. Je prends tous les challenges de la vie non pas comme des dangers mais comme des opportunités de me tester et d'apprendre.	1	2	3	4	5	6	7
5. Quand des actions m'apparaissent comme utiles ou pertinentes, j'ai tout de suite tendance à les considérer comme devenant des obligations.	1	2	3	4	5	6	7
6. Même lorsque je fais face à des événements douloureux, j'essaie de considérer la situation stressante dans un contexte élargi et de prendre en compte les perspectives à long terme.	1	2	3	4	5	6	7
7. Dans un travail de collaboration, j'ai tendance à prendre les choses très à cœur et à me sentir obligé de tout faire.	1	2	3	4	5	6	7
8. J'ai plutôt tendance à m'attarder plus sur les événements plaisants du passé que sur les déplaisants.	1	2	3	4	5	6	7
9. Je me focalise souvent sur les risques d'échecs quand j'envisage le futur.	1	2	3	4	5	6	7
10. J'accepte que le changement fasse partie de la vie et je suis plutôt flexible par rapport à mes projets.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quand quelque chose ne fonctionne pas bien, j'ai tendance à dramatiser et à exagérer les éventuels effets négatifs de la situation.	1	2	3	4	5	6	7
12. Je ne me laisse pas perturber par les petites choses sans importance.	1	2	3	4	5	6	7
13. Quand les choses se passent mal, je pense immédiatement que j'en suis responsable.	1	2	3	4	5	6	7
14. Quand je suis confronté à la survenue d'événements déplaisants, je me focalise sur la façon dont je vais pouvoir gérer les situations.	1	2	3	4	5	6	7

	Totallement en désaccord							Totallement en accord						
15. J'apparais souvent comme quelqu'un qui a de nombreuses exigences envers lui-même.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
16. J'ai tendance à ne pas prendre les choses personnellement.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
17. J'ai tendance à prendre les recommandations comme des obligations auxquelles je ne peux déroger.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
18. Quand j'ai accompli quelque chose, je suis capable de penser que mes talents y sont pour beaucoup.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
19. Quand je réussis quelque chose, il m'apparaît évident que c'est grâce à mes capacités.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
20. Lorsque je reçois un feedback qui est positif avec quelques remarques négatives, j'ai tendance à négliger le positif et à me focaliser que sur le négatif.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
21. Je n'ai pas l'impression que je doive faire mes preuves constamment pour savoir que je suis une personne valable.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
22. J'ai tendance à prendre les demandes des autres pour des obligations.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
23. Je n'ai aucun problème à accepter le rôle positif de mes compétences dans les actions que j'accomplis.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
24. Lorsque je dois faire face à des difficultés, j'ai tendance à m'encourager par des pensées positives pour essayer de faire de mon mieux.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
25. Lorsque tout se passe bien, il est facile pour moi de reconnaître que j'y suis pour quelque chose.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
26. Je ne me fais pas de soucis pour les choses pour lesquelles je ne peux rien faire.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
27. Je me sens souvent incompetent lorsque je suis confronté à mes échecs.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
28. Je sais toujours parfaitement ce que je veux dans la vie.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
29. Je m'attribue facilement les crédits de mes succès.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
30. J'essaie toujours de trouver une façon de contourner les obstacles que je rencontre dans la vie, il n'y a pas grand-chose qui m'arrête.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
31. J'ai tendance à me mettre beaucoup de pression lorsque je dois finir une tâche.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
32. Je suis capable de me sentir compétent quand les choses ont été accomplies.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
33. Je me fixe des objectifs personnels et je me donne les moyens concrets qui me permettront de les atteindre.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7