

## AVEZ-VOUS UNE PERSONNALITÉ CAPABLE DE FAIRE FACE AU STRESS ?

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)**

- 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.

