



LE STRESS



Vous avez perdu votre téléphone portable.
Vous vous retrouvez coupé-e
de toute communication. Le stress monte.

A - Je fais le parcours de ma journée et je repasse dans tous les lieux où j'aurais pu l'égarer.

B - Je le considère comme définitivement perdu et je vais en acheter un autre.

C - Ça tombe bien, de l'entendre sonner sans arrêt, ça commençait à m'énerver.

D - Autre... (précisez)



LE STRESS



Un corbeau rode. Vous recevez sur votre portable ou dans votre boîte aux lettres des messages anonymes. Vous vous sentez espionné-e. Que faites-vous ?

A - Je le signale à la police.

B - Je demande à un copain de me prêter son Rottweiler.

C - Je me barricade et je ne sors plus de chez moi.

D - Je change mon numéro de téléphone ou même je déménage incognito en pleine nuit.

E - Autre... (précisez)



LE STRESS



Ça sonne, c'est le facteur ! C'est un recommandé, ça vous fait stresser !!!
La meilleure chose à faire est :

- A - Normalement le facteur sonne toujours 3 fois, donc je ne réponds pas.
- B - Ouvrir la porte au facteur et ouvrir le recommandé « Cela ne va ni me tuer, ni m'envoyer en prison ».
- C - Contacter tout de suite son assistante sociale pour avoir un rendez-vous et régler le problème au plus vite.
- D - Déposer le recommandé sur le buffet et attendre : *« j e l'ouvrirai quand j'irai bien : dans 1 semaine, 1 mois ou 1 an »*.
- E - Autre... (précisez)



LE STRESS



Vous avez perdu votre téléphone portable. Vous vous retrouvez coupé-e de toute communication. Le stress monte. Que faites-vous ?

A - Je fais le parcours de ma journée et je repasse dans les lieux où j'aurais pu l'égarer.

B - J'achète un portable jetable en attendant de le retrouver et j'avertis mon opérateur.

C - Je le considère comme définitivement perdu et je vais en acheter un autre.

D - Ca tombe bien, de l'entendre sonner sans arrêt, cela commençait à m'énerver.

E - Autre... (précisez)



LE STRESS



Il est 16 h vous devez faire un peu de ménage, aller chercher votre enfant à l'école et faire les courses car votre mère vient manger. Un-e ami-e qui ne va pas bien du tout vous appelle, il/elle a besoin de votre écoute. Le stress monte en flèche.

A - Je sélectionne les priorités. Je décommande ma mère ou dis à mon ami-e que je ne suis pas libre.

B - J'invite ma copine à se joindre à ma mère et moi pour le dîner et je fais tout ce que j'ai à faire dans le stress.

C - J'envoie ma mère, chercher mon enfant à l'école et je propose à ma copine de faire les courses et le ménage avec moi et de rester manger.

D - Autre... (précisez)



LE STRESS



Vous venez juste d'apprendre par téléphone que vous avez un entretien d'embauche dans 3 jours pour un travail qui vous plairait beaucoup. Le stress monte petit à petit au cours de la journée. Que faites-vous ?

- A - Je me prépare psychologiquement pour l'entretien et choisis ma tenue.
- B - Je repère le trajet et je m'informe sur l'entreprise.
- C - Je décide de ne pas y aller.
- D - Je me fais plaisir en faisant une sortie, une balade ou un p'tit resto.
- E - Autre... (précisez)



LE STRESS



Vous démarrez un nouvel emploi ce matin et le directeur vous demande de vous présenter devant 15 employés de la société. Vous sentez le stress monter. Que faites-vous ?

- A - Je décide d'apprendre à faire des discours de 2h sans stresser.
- B - Je fais de la respiration abdominale utilisée par les artistes avant leur entrée en scène et je me jette à l'eau.
- C - Je n'en ai pas du tout envie et prétextant d'aller aux toilettes, je me sauve, quitte à en perdre le job.
- D - Je me lance les mains moites en espérant survivre à l'épreuve.
- E - Autre... (précisez)



LE STRESS



Votre contrat de travail se termine dans 2 jours. Vous sentez le stress monter en pensant : « *ça va être comment après ?* »

A - Je pense, que je risque de me laisser aller, de reprendre mes vieilles habitudes.

B - J'organise un repas convivial au p'tit resto du coin le dernier jour.

C - Je repense à toutes les choses que j'ai retirées de cet emploi et ce que je vais en faire.

D - Autre... (précisez)



LE STRESS



Qu'est-ce qui vous déstresse le mieux ?

A - Pratiquer une activité sportive.

B - Prendre un bain moussant.

C - Dépenser de l'argent en faisant les magasins.

D - Pratiquer un art.

E - Regarder la télé.

F - Dormir plus que d'habitude.

G - Lire.

H - Jardiner.

I - Autre... (précisez)



LE STRESS



C'est le début du stage et vous vous attendez à travailler mais à la place on vous demande de remplir un dossier administratif, avec de nombreuses pièces à fournir.

A - Je trouve cette démarche ennuyeuse mais elle fait partie du stage alors je m'y plie de bonne grâce.

B - Je me demande si j'ai bien fait de venir à ce stage.

C - Je bougonne un peu mais après tout, ça va me permettre de faire le tri dans mes paperasses.

D - Je fais de la phobie administrative alors ça m'engoisse.

E - Autre... (précisez)



LE STRESS



Comment repérez-vous que vous êtes stressé-e ?

A - Quand je me mets plus souvent en colère que je ne le voudrais ou quand je perds facilement mon sang-froid.

B - Quand je fais des insomnies.

C - Quand j'ai des douleurs physiques.

D - Moi rien ne me perturbe, Je reste presque toujours serein-e.

E - Quand je deviens susceptible ou quand je pleure facilement.

F - Quand je n'ai pas envie de bouger de mon lit et que je fais l'autruche.

G - Autre... (précisez)



LE STRESS



Vous avez un examen ou un concours dans une semaine. Passer des tests psychologiques ou des écrits vous fait stresser. Que faites-vous ?

A - Je ne m'inscris plus à des examens ou à des concours.

B - Je revise nuit et jour jusqu'au jour J.

C - Je vais m'aérer pour décompresser.

D - Je vais voir un spectacle ou un film comique.

E - Autre... (précisez)



LE STRESS



Quelle méthode naturelle avez-vous déjà utilisé pour lutter contre le stress ?

A - Les massages.

B - La sophrologie, la relaxation ou la méditation.

C - Le sport.

D - Les plantes (phytothérapie, tisanes ou huiles essentielles).

E - La musicothérapie.

F - Aucune.

G - Autre... (précisez)



LE STRESS



Vous vous étiez pourtant promis de finir ce travail à temps, malheureusement cela ne vous a pas été possible. Comment réagissez-vous ?

A - Je suis déçu-e.

B - Je me dis que je ne suis pas parfait-e et que cela ne dépendait pas que de moi.

C - Je suis habitué-e, de toute manière, je repousse toujours tous les délais.

D - Je prends une pause et passe en revue la manière dont je m'y suis pris-e.

E - Je choisis d'aller faire une activité que j'aime pour ne plus y penser.

F - Autre... (précisez)



LE STRESS



Vous êtes très énervé-e. Que faites-vous pour vous calmer ?

- A - Je casse quelque chose : de la vaisselle, des bibelots ou une dalle en béton à la masse.
- B - Je claque toutes les portes les unes après les autres.
- C - Je retourne tout mon jardin à la bêche, de toute manière il en a besoin.
- D - Je vais fumer un joint chez mon voisin.
- E - Je respire profondément.
- F - Je fais une activité qui me fait du bien.
- G - Autre... (précisez)



LE STRESS



Vous faites la fête entre amis quand Julie qui est en état d'ébriété, décide de prendre sa voiture pour rentrer chez elle.

- A - Vous tentez par tous les moyens de lui prendre ses clés quitte à vous fâcher avec elle.
- B - Vous décidez de la raccompagner chez elle (si vous êtes sobre bien sur).
- C - Elle doit faire peu de kilomètres, vous la laissez faire.
- D - Vous lui faites la morale.
- E - Autre



LE STRESS



Tous les matins vous trouvez une crotte de chien devant chez vous. Que faites-vous ?

- A - Vous vous arrangez pour savoir à qui appartient ce chien et vous allez lui dire ce que vous en pensez.
- B - Vous vous arrangez pour savoir à qui appartient ce chien et vous déposez les excréments devant la porte de son maître.
- C - Vous installez un bac sur le trottoir avec un panneau « En cas de besoin pour votre chien, c'est ici ».
- D - Autre... (précisez)



LE STRESS



Je suis invité-e à une rencontre dans laquelle je ne connais personne, excepté quelqu'un qui me donne l'impression de lui être antipathique.

A - Si j'avais su, j'aurais refusé de m'y rendre.

B - Mal à l'aise, je renverse mon verre de vin.

C - J'essaie de me dominer en faisant de la respiration abdominale.

D - Je me déplace vers elle et lui offre un verre.

E - Autre ...