

Test sur les facons de gérer les situations stressantes

1. Décrivez brièvement une situation stressante qui vous est arrivée ces derniers temps :

2. Le niveau de stress que vous avez ressenti lors de cette situation était :

Faible Moyen Elevé

3. Indiquez pour chacune des réactions suivantes, si vous l'avez utilisée pour faire face au problème que vous venez de décrire (cochez Non, Plutôt non, Plutôt oui ou Oui).

	Réactions face à la situation stressante	NON	Plutôt NON	Plutôt OUI	OUI
1	J'ai établi un plan d'action et je l'ai suivi.				
2	J'ai parlé à quelqu'un de ce que je ressentais.				
3	Je me suis plongé(e) dans une activité pour ne plus y penser.				
4	Je me suis senti(e) mal de ne pouvoir éviter le problème.				
5	J'ai demandé des conseils à une personne digne de confiance et je les ai suivis.				
6	J'ai pris les choses une par une.				
7	J'ai espéré qu'un miracle se produirait.				
8	J'ai discuté avec quelqu'un pour en savoir plus au sujet de cette situation stressante.				
9	Je me suis concentré (e) sur ce que je pourrais tirer de positif de cette situation par la suite.				
10	J'ai parlé avec quelqu'un qui pouvait agir concrètement sur le problème.				
11	J'ai changé des choses pour que tout puisse bien finir.				
12	J'ai essayé de tout oublier.				
13	J'ai essayé de ne pas agir de manière précipitée ou de suivre la première idée.				
14	J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un.				
15	Je me suis critiqué(e) ou sermonné(e)				



Exploitation du test

Prénom :

Nom :

4. Pour chaque question, inscrivez le nombre de « points » dans la colonne en fonction du barème suivant :

- Si vous avez coché NON : 1 point.
- Si vous avez coché PLUTOT NON : 2 points.
- Si vous avez coché PLUTOT OUI : 3 points.
- Si vous avez coché OUI : 4 points.

5. Reportez les réponses dans le tableau ci-dessous :

	Réactions face à la situation stressante	Points	Total	
1	J'ai établi un plan d'action et je l'ai suivi.			REACTIONS TOURNEES VERS LES SOLUTIONS
6	J'ai pris les choses une par une.			
9	Je me suis concentré(e) sur un aspect positif qui pourrait apparaître après.			
11	J'ai changé des choses pour que tout puisse bien finir.			
13	J'ai essayé de ne pas agir de manière précipitée ou de suivre la première idée.			
5	J'ai demandé des conseils à une personne digne de confiance et je les ai suivis.			REACTIONS TOURNEES VERS LA RECHERCHE DE SOUTIEN
8	J'ai discuté avec quelqu'un pour en savoir plus au sujet de la situation.			
10	J'ai parlé avec quelqu'un qui pouvait agir concrètement au sujet du problème.			
2	J'ai parlé à quelqu'un de ce que je ressentais.			
14	J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un.			REACTIONS EMOTIONELLES OU D'EVITEMENT
3	Je me suis plongé(e) dans une activité pour ne plus y penser.			
4	Je me suis senti(e) mal de ne pouvoir éviter le problème.			
7	J'ai espéré qu'un miracle se produirait.			
12	J'ai essayé de tout oublier.			
15	Je me suis critiqué(e) ou sermonné(e).			