



QUEL EST VOTRE TYPE DE STRESS ?

Répondez à ce questionnaire, il vous permettra de savoir de quel type de profil vous vous rapprochez le plus en terme de stress.

1-Etes-vous toujours en train de courir :

- A.Oui, systématiquement
- B.Oui, quand la situation l'exige
- C.Non, vous avez besoin de perdre votre temps
- F. Jamais, vous ne supportez pas

2-En situation d'urgence :

- C.Vous perdez tous vos moyens
- A.Vous êtes encore plus éveillé
- E.Vous n'en tenez pas compte : vous suivez votre rythme
- B.Vous prenez tout de même le temps d'analyser la situation

3-Vous devez faire plusieurs choses en même temps :

- A.Ca vous stimule
- C.Ca vous paralyse
- B.Vous faites un choix
- D.Vous faites toujours plusieurs choses en même temps

4-Ce matin, rien ne va comme vous voulez :

- A.Vous râlez toute la journée
- C. Vous ruminez en silence
- E.Vous décidez de faire une pause
- F.Vous vous recouchez

5-Le surnom qui vous convient le mieux :

- C.Le faux-calme
- E.La force tranquille
- A.La cocotte-minute
- D. Le buldozer

6-Un chauffard vous agresse :

- F.Vous êtes ulcéré, mais vous n'en laissez rien paraître
- D.Vous vous emportez violemment
- B.Vous lui répondez calmement
- E.Ca vous laisse indifférent

7-Avec vos collaborateurs :

- D.Vous êtes exigeant voire tatillon
- C.Vous comptez sur les autres
- B.Vous savez faire confiance aux autres
- F.De toute façon, les responsabilités vous affolent

8-La promotion que vous attendiez est refusée :

- A.Vous partez en claquant la porte
- D.vous fulminez tout haut
- C.Vous ne dites rien, mais cultivez votre rancœur
- B.Vous vous faites une raison

9-Quelque chose vous contrarie ou vous déplaît

- A.Vous répondez immédiatement avec agressivité et colère
- C.Vous ne dites rien, mais ça vous rend malade
- B.Vous répondez calmement
- D.Vous ne pouvez pas répondre mais vous devenez agité et nerveux.

10-Votre emploi du temps

- A.Il est surchargé et mal structuré
- C.Vous ne savez jamais ce que vous avez à faire
- E.Il est équilibré entre travail, famille et loisirs
- F.Vous n'aimez pas avoir d'emploi du temps

11-On vous demande de travailler ce week-end. Vous répondez :

- B.Simplement non
- C.Oui, mais vous n'en pensez pas moi
- D.Chic ! ça va m'occuper
- A.Vous hurlez que c'est inadmissible

12-Avec vos collègues, vous vous sentez :

- D.Souvent en compétition
- C.Parfois dépassé
- B.Toujours à votre place
- A.Vous voulez être le meilleur

13-Vous êtes en vacances

- D.L'inaction vous ennue et vous avez hâte de retourner au bureau
- A. Vous alternez sports et loisirs sans une minute de répit
- F.Vous en profitez pour trainer et dormir
- E. Vous vous sentez bien

14-On vous explique une histoire longue et compliquée

- A.Vous n'avez pas la patience d'attendre la fin
- D.Vous voulez tout de suite connaître l'essentiel
- F.Vous ne comprenez rien et vous perdez le fil
- B.Vous écoutez patiemment

15-Vous devez prendre une décision très rapidement :

- A.C'est ce que vous faites à longueur de journée
- C. C'est la panique
- B.Pourquoi pas ? Vous maîtrisez toutes les situations
- E. Qu'on vous laisse 10 min de réflexion !



Vous avez une majorité de A et de D

- Vous êtes de « type A »
- Plutôt extraverti, vous exprimez toujours vos réactions parfois de façon disproportionnée
- C'est le profil des ambitieux et des perfectionnistes qui réagissent par l'action
- Le corps, lui, répond par un excès d'adrénaline qui rend les « type A » peu sensibles aux dépressions nerveuses mais vulnérables aux AVC.

Vous avez une majorité de B et de E

- Vous êtes de « type B »
- Équilibré et bien armé pour bien maîtriser le stress
- Votre self-contrôle vous aide à maîtriser chaque situation
- C'est vers le « type B » que tendent les traitements anti-stress

Vous avez une majorité de C et de F

- Vous êtes de « type C »
- Introverti et renfermé
- Votre réponse se manifestera par une absence de réaction ou par une inhibition
- Sur le plan biologique, ce comportement se traduit par une sécrétion massive de cortisol et entraîne une baisse de défenses immunitaires
- Les « type C » présenteraient plus de risques de rhumatismes, dépressions, infections