

Questionnaire de réflexion personnelle

Quel est mon niveau de « Gestion du Stress » ?

Introduction :

Le questionnaire qui suit est mis gracieusement à votre disposition par Egregoria SPRL. Il a pour but de permettre à de futurs ou d'anciens participants de se situer dans le contexte de notre programme de formation « Le Leadership de Soi et le Stress ».

Il ne s'agit pas d'un questionnaire psychométrique normé mais bien d'un document de réflexion personnelle qui vous invite à faire le point sur votre situation.

Vous trouverez à la page suivante, une série de proposition.

Chaque proposition s'accompagne d'une échelle de score de 1 à 4 qui peut se comprendre comme suit :

- 1** = Je ne suis pas du tout en lien avec la proposition, cela ne correspond pas du tout avec ma situation
- 2** = Je ne me reconnais que très partiellement dans cette proposition, il m'arrive très rarement de me trouver dans cette situation.
- 3** = Je me retrouve souvent dans cette situation, je me reconnais très bien.
- 4** = Cela m'arrive quotidiennement, je me sens complètement en phase avec cette situation

A la fin du questionnaire une grille de calcul et un feedback sommaire vous seront proposés.

N'hésitez pas à nous contacter à info@egregoria.net pour nous faire part de vos réflexions et recevoir une première guidance par rapport à votre situation.

Bonne réflexion !

Proposition	Votre Score
1. Quand je ne me sens pas bien, je suis conscient de ce qui se passe dans mon corps et je prends le temps de rentrer en « contact » avec ces sensations	① ② ③ ④
2. Quand cela ne se passe pas bien, j'en ris et je prends du recul	① ② ③ ④
3. Je sais ce qui me ressource et je prends du temps pour le faire	① ② ③ ④
4. Je suis conscient de mes limites et de mes zones d'effort	① ② ③ ④
5. Je trouve la vie injuste et je suis en colère quand je n'obtiens pas ce que je veux	① ② ③ ④
6. Je me pose la question « pourquoi c'est à Moi que cela arrive »	① ② ③ ④
7. Face à un défi, une situation d'effort, je procrastine (je remets au lendemain)	① ② ③ ④
8. Je considère que c'est normal de « faire » comme j'ai toujours fait. J'ai difficile à remettre mes pratiques en question	① ② ③ ④
9. Je m'imagine vieillir jusqu'à au moins 100 ans	① ② ③ ④
10. J'ai des habitudes de vie et des habitudes alimentaires saines et régulières	① ② ③ ④
11. Je suis conscient que je ne peux pas contrôler ce qui se passe dans ma vie, mais bien de gérer ce qui se passe à l'intérieur de moi	① ② ③ ④
12. Je m'adapte aux situations, je pratique le lâcher-prise et la Pleine Conscience	① ② ③ ④
13. La vie n'a pas beaucoup de sens pour moi, c'est une charge que j'assume du mieux que je peux. Je ne peux compter que sur moi.	① ② ③ ④
14. Lorsque je vis des choses difficiles, je rentre dans ma « coquille » et j'attends que cela passe. Je n'en parle à personne, je n'ai pas envie de déranger.	① ② ③ ④
15. Avant c'était quand même beaucoup mieux que maintenant, nous allons tout droit dans le mur...	① ② ③ ④
16. Je me dis que si j'avais « cela », cela irait beaucoup mieux ou encore quand j'aurai « cela », tout ira mieux.	① ② ③ ④

Analyse des réponses :

Calcul	Résultat
Somme des scores des propositions 1 à 4 et 9 à 12 = SR	
Somme des scores des propositions 5 à 8 et 13 à 16 = SN	
Formule de calcul du Score final = SR+ 40 - SN	

Feedback :

Score entre 16 et 30

Vous semblez avoir pris des habitudes qui vous rendent sensible au stress. Attention !. Vous avez comme tout un chacun des limites physiques et émotionnelles, si vous les dépassez, votre corps se rappellera à vous. On appelle cela communément le « burn out » mais en réalité, il s'agit d'un rappel à l'ordre de votre système interne afin que vous changiez vos habitudes « toxiques ». Est-il vraiment utile d'attendre jusque-là pour vous écoutez en profondeur...

Nous vous invitons à suivre nos programmes « Développer le leadership et le coaching de soi » et « Le leadership de Soi et le Stress » pour vous aider à identifier vos habitudes aliénantes et à vous donner les moyens d'évoluer vers un mieux-être.

Score entre 31 et 51

Vous avez développé une bonne partie des mécanismes de résilience (résistance au stress). Face à des plus grands défis et des moments intenses, vous vous chargez sans doute de trop et vous perdez vos saines habitudes.

Le programme de formation « Le leadership de Soi et le Stress » vous conviendra pour renforcer votre capacité à garder le cap même quand cela devient très difficile.

Score entre 52 et 64

Vous avez vraisemblablement développé une excellente pratique personnelle des contraintes de la vie et vous vous adaptez très bien aux situations qui vous « demandent » beaucoup. Nous vous encourageons à continuer à vous « écouter » quotidiennement.

D'autres programmes seraient sans doute plus utiles...