

MANAGER LE STRESS

Bonjour,

Veillez trouver ci-après trois imprim'écrans du questionnaire et un exemple de restitution HTML des résultats générée pour la personne ayant répondu au questionnaire. Bonne lecture !

HOME > TEST - MANAGER LE STRESS

Test - Manager Le Stress

Invitation à tester gratuitement les produits en ligne Manager le Stress

Merci mon stress, le test !

Imaginez que la situation suivante vous arrive. Ensuite, choisissez une fréquence pour chaque réponse proposée :
quand réagissez-vous comme cela ? Cinq fréquences sont disponibles :
PRESQUE JAMAIS – RAREMENT – PARFOIS – SOUVENT – PRESQUE TOUJOURS.
Ensuite, passez à la question suivante.

1. Votre journée est extrêmement chargée : vous courez dans tous les sens. Quelqu'un à qui il est difficile de dire non vous demande de faire passer en priorité une tâche qu'il vous confie. Que ressentez-vous ?

Ça vous « plombe », vous êtes découragé(e).

Presque jamais Rarement Parfois Souvent Presque toujours

Vous restez serein(e).

Presque jamais Rarement Parfois Souvent Presque toujours

Ça vous inquiète, vous avez peur (de ne pas venir à bout de vos tâches, de dire non...)

Presque jamais Rarement Parfois

Ça vous énerve, vous êtes en colère.

Presque jamais Rarement Parfois

HOME > TEST - MANAGER LE STRESS

Test - Manager Le Stress

Invitation à tester gratuitement les produits en ligne Manager le Stress

Merci mon stress, le test !

Pour chaque proposition, déplacez le curseur sur l'une des cinq positions disponibles.
La phrase correspondant à la position du curseur change en fonction du déplacement.

Complétez les 10 propositions suivantes en sélectionnant la position qui correspond le mieux à votre réaction spontanée lorsque vous êtes face à :

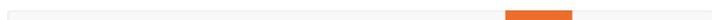
des personnes qui ne se sentent pas responsables de leurs actes ni des conséquences de ceux-ci...

... Me dérangeant moyennement



des personnes qui se sentent supérieures et prennent les autres de haut...

... Me rendent réactif(ve)



Invitation à tester gratuitement les produits en ligne Manager le Stress

Merci mon stress, le test !

Imaginez la situation proposée. Puis indiquez, pour chacune des six réponses, la position qui correspond, intuitivement, le mieux à votre manière normale de procéder. Pour cela, déplacez le curseur de chaque réponse entre les deux propositions.

Vous vous êtes apprêté(e) à vivre un événement important pour vous. Malheureusement, quand il débute, rien ne se passe comme vous l'aviez prévu : la situation échappe totalement à votre contrôle. Comment réagissez-vous ?

Je réagis au quart de tour pour rétablir mon contrôle.

Je prends le temps d'observer, d'écouter, d'appréhender les éléments inattendus.



J'accepte l'imprévu et m'adapte à ces nouvelles circonstances.

Changer en dernière minute ma manière de faire me dérange. Je tente de rester fidèle à ce que j'avais prévu.



Je me dis que cette situation imprévue n'est pas si problématique et lui cherche des avantages.

Rien ne va plus. J'ai le sentiment que les problèmes s'accumulent et que je vais droit dans le mur...



Invitation à tester gratuitement les produits en ligne Manager le Stress

Merci mon stress, le test !

Vous avez répondu au questionnaire « Merci mon stress »

Bravo pour ce premier pas vers une vie plus sereine !

Félicitations 🎉

Vous avez fini le test « Votre profil face au stress » et vous pouvez dès à présent en voir les résultats.

Vous pouvez également utiliser les autres outils Merci Mon Stress pour en apprendre plus sur le stress et les outils pour l'apaiser lorsqu'il apparaît.

Votre profil face au stress



Accédez dès maintenant à votre rapport personnalisé !



Vous disposerez d'un panorama complet de votre stress et d'une série d'exercices pratiques pour l'apaiser lorsqu'il apparaît... Et éviter qu'il ne fasse trop fréquemment.

Grâce à ce rapport vous pourrez :

- Identifier les réactions de stress
- Comprendre le fonctionnement du stress
- Identifier les ressources utiles pour lutter contre le stress

ACCEDER
AU RAPPORT

MANAGER
LE STRESS



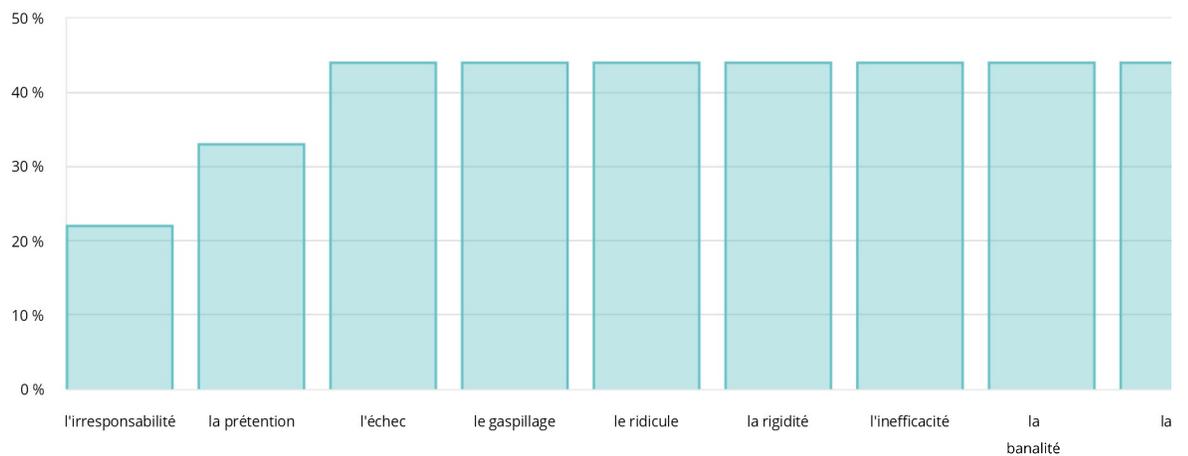
Résultats

Bonjour Et,

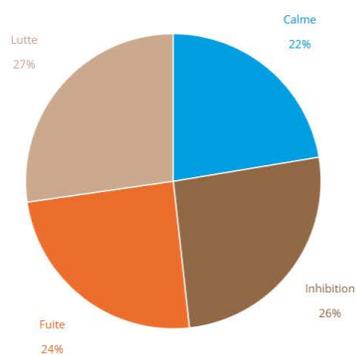
Voici un aperçu de votre profil face au stress, correspondant à vos réponses au questionnaire en ligne. Le présent document n'a pas de prétention scientifique, mais contient des tendances cliniques désignant vos sources potentielles de stress, votre manière d'y réagir et vos points forts ou d'amélioration pour réduire le stress.

Bonne lecture.

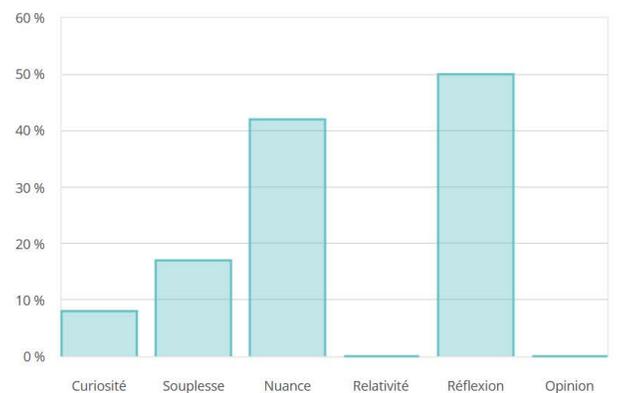
Ce qui vous stresse



Votre manière de stresser



Pour revenir rapidement au calme



CE QUI VOUS STRESSE

À l'origine, le stress est un mécanisme de protection. Lorsque notre survie est menacée, nous déclenchons une réaction de stress. Toutefois, dans la vie de tous les jours, nous pouvons également ressentir du stress face à une attitude, un comportement ou une situation qui nous dérangent.

La puissance de notre réaction de stress dépend de l'expérience que nous en avons et de l'importance que nous leur accordons. En fonction de ce que nous avons vécu depuis notre enfance, en termes d'expériences, d'exemples ou d'éducation, nous nous sommes adaptés selon une dynamique assez simple : « je fais quelque chose ; je reçois la sanction positive (récompense) ou négative (punition) ; j'adapte mon comportement. Si c'était agréable, je refais. Si c'était désagréable, j'évite. Si c'était (très) douloureux, je refuse de le revivre ».

Plus notre expérience a été négative et plus leur présence a été désagréablement marquante, plus ces attitudes, comportements ou situations représentent une menace. Pour notre bien-être, pour notre manière de voir les choses, pour notre manière de faire ou de penser... Plus la menace est importante, plus notre réaction de stress sera intense.

Dans le questionnaire vous a été demandé votre ressenti par rapport à dix comportements ou situations recensées comme étant couramment sources de stress dans nos sociétés occidentales. Vous pouvez soumettre n'importe quelle autre attitude ou situation au même questionnement, et les classer dans une des trois catégories suivantes.

Vos situations neutres (Stressabilité inférieure à 22%)

Ces attitudes ou ces situations sont émotionnellement « neutres », non menaçantes, pour vous. Elles ne provoquent pas de réaction de stress. Vous disposez des ressources nécessaires pour conserver votre calme et gérer la situation pour qu'elle débouche sur un résultat constructif.

Cette neutralité provient d'interactions plutôt positives avec ces attitudes ou situations. Soit parce qu'elles ont été agréables, soit parce que votre entourage était plutôt okay avec elles, soit parce que vous avez reçu des messages positifs, soit parce que les éléments négatifs de la situation ont été dédramatisés.

Par la suite, vous avez appris à les gérer de mieux en mieux. Cela ne signifie pas que vous êtes partisan de ces attitudes ni que vous ne vous sentez pas concerné. Juste que vous n'y êtes pas particulièrement sensibles.

Vous n'avez pas de zone neutre, de « non stress ». Selon vos réponses au test, vous êtes au minimum sensibles aux 10 intolérances proposées, qui figurent parmi les plus courantes de notre société. D'une manière ou d'une autre, elles sont toutes associées, pour vous, à quelque chose de suffisamment désagréable pour que vous y réagissiez, même légèrement.

Vos situations potentiellement stressantes (Stressabilité moyenne entre 22 % et 66%)

Ces attitudes ou ces situations vous touchent, sans être vraiment menaçantes. Vous ressentez en leur présence une gêne, une légère tension qui fait que, généralement, vous ne gérez pas la situation de manière optimale. Conserver votre calme est possible, mais demande un petit effort. Si cela se prolonge, vous risquez une réaction de stress.

Cette sensibilité provient d'interactions plutôt négatives avec ces attitudes ou situations, qui sont associées à une forme légère de déplaisir et correspondent à une valeur négative : ça ne se fait pas. Vous l'avez mémorisé parce que vous avez reçu des feedbacks négatifs, des remontrances ou que des éléments désagréables sont intervenus durant ces interactions.

Au fil du temps, vous avez eu tendance à éviter ces attitudes et situations pour ne pas vivre de déplaisir ni recevoir de critique, de remarque ou toute autre forme de feedback négatif.

Ce sont :

- l'irresponsabilité 22%
- la prétention 33%
- l'échec 44%
- le gaspillage 44%
- le ridicule 44%
- la rigidité 44%
- l'inefficacité 44%
- la banalité 44%
- la bêtise 44%
- l'impolitesse 44%

Vos situations « gâchettes » (Stressabilité élevée entre 67 % et 100%)

Certaines attitudes ou situations déclenchent systématiquement une réaction de stress nette, voire intense. Ce sont des « situations

gâchettes ». Vous ressentez en leur présence de la tension, de l'énervement ou du découragement. La menace est présente : il est presque impossible de conserver votre calme. Sans le savoir, vous cédez le flambeau à votre stress pour les gérer (voir page suivante).

Cette réactivité provient d'interactions très négatives avec ces attitudes ou situations. Soit vécues directement, soit observées chez d'autres, elles sont associées à un déplaisir intense et, vraisemblablement, à des souvenirs désagréables : réprimandes, violences, humiliations, sentiment de ridicule, de rejet...

Vous évitez à tout prix les confrontations. Toutefois, c'est impossible. Donc la menace se renforce : chaque confrontation entraîne du stress, générant un mauvais « résultat », qui induit davantage de risque lors de la confrontation suivante, dans un cercle vicieux.

Selon vos réponses au test, aucune des attitudes ou situations ne provoque systématiquement, chez vous, de réaction forte. Cela signifie que, sur ces sujets, vous ne gardez pas de traces émotionnelles fortes et négatives de votre passé, ce qui limite considérablement l'apparition du stress dans votre vie quotidienne. C'est tout bénéfique pour vous !

VOTRE MANIÈRE DE STRESSER

Vous avez une préférence pour la Lutte : 27.27 %

Instinctivement, en cas de stress, vous utilisez préférentiellement la stratégie de lutte. Votre énergie se détourne de la gestion de la situation pour se focaliser ce qui menace votre bien-être ou votre manière de voir les choses. Vous avez tendance à lui faire face, ce qui entraîne certains comportements automatiques, disponibles dès la naissance, sans expérience préalable. *Ils sont préprogrammés et servaient à nos ancêtres pour faire face à leurs prédateurs.*

- *Vous êtes prêt à combattre.* Visage, nuque (pour mordre) et membres supérieurs (pour griffer) sont tendus, proches de ce qui vous menace. Votre organisme se prépare à fournir un effort bref, une détente ciblée.
- *Vous cherchez à impressionner.* Pour dissuader ce qui vous « menace » de vous attaquer, vous vous énervez, avec une voix forte et catégorique. Vous devenez agressifs si vous perdez du terrain.
- *Vous êtes concentrés.* Le regard rivé sur ce qui vous menace, rien ne vous échappe. Vos attaques sont incisives, directes, les gestes soudains et précis. Les mots aussi. Vous êtes critiques. Vous répondez du tac au tac.
- *Vous vous sentez invincibles.* Votre organisme libère de l'adrénaline, ce qui vous donne du culot et un sentiment de supériorité. Vous devenez susceptible, ne supportant pas les reproches, luttant pour chaque mot. Vous voulez avoir raison, quitte à être de mauvaise foi.

Ces comportements sont normaux : vous vivez le programme de « stress de lutte ». Dans ce combat devenu symbolique, le vainqueur est celui qui a le dernier mot. Le stress s'arrête lorsque vous gagnez ou que la menace n'est plus perçue comme telle... Si la stratégie de Lutte s'avère inefficace, votre organisme passe à un autre état de stress.

Vos autres scores

Stress de « Fuite » : 24.48 %

- En stress de fuite (Flight), on cherche à échapper à ce qui est vécu comme une menace. On ressent de l'insécurité (anxiété, peur, oppression). On éprouve des difficultés à se concentrer. Résultat : notre énergie se détourne de la gestion de la situation pour se concentrer sur les stratégies permettant d'y échapper.

Stress d'inhibition : 25.87 %

- En stress d'inhibition (Freeze), on ne semble pas stressé. On cherche à se faire oublier face à ce qui est vécu comme une menace. On est sans réaction, avec peu d'énergie, un tonus bas. On ressent de la tristesse, du découragement. On voit les choses en noir, on se dévalorise. Résultat : nous n'avons pas d'énergie pour gérer la situation et ne le faisons pas.

Non-stress : 22.38 %

- On peut également, face au danger, rester calme, en état de « non stress ». On est alors plutôt serein, ouvert et prêt à l'action.

POUR REVENIR RAPIDEMENT AU CALME

Depuis les années 1980, on sait que l'apparition du stress est corrélée, quand notre survie n'est pas menacée, à l'utilisation d'une stratégie insuffisamment adaptative par rapport à la situation traversée. En d'autres termes, nous utilisons une partie de notre cerveau qui repose sur des habitudes (notre « pilote automatique ») alors que nous devrions utiliser une autre partie capable de gérer l'inhabituel (notre « état d'esprit adaptatif »).

Le stress fonctionne dès lors comme un signal d'alerte, un message que nous envoie notre organisme. Il nous enjoint à adapter nos comportements pour mieux faire face à une situation qui contient une menace que nous n'avons peut-être pas perçue consciemment.

Pour cela, nous devons désactiver notre pilote automatique, qui propose des solutions « prêtes à l'emploi » en utilisant les stratégies qui ont fait leurs preuves auparavant. Et nous devons activer notre état d'esprit adaptatif. Ce qui déclenche une réponse mieux adaptée car créative, innovante, intuitive, associative et projective. Ce qui réduit le stress et ramène au calme.

C'est possible volontairement, en développant certaines compétences : ouverture, souplesse d'esprit, nuance, prise de recul, réflexion et individuation.

Mes points d'amélioration

D'autres compétences sont des points d'amélioration : accessibles, mais plus ardues à mobiliser. Vous oscillez entre deux tendances, en fonction des situations. L'apparition du stress vous indique que vous avez un petit effort à faire pour mobiliser volontairement votre état d'esprit adaptatif.

Quand je nuance, je respire (Score d'adaptativité : 42 %)

Il vous arrive de devenir manichéen : il y a ce qui est bien et ce qui est mal, qui se fait et ce qui ne se fait pas. Point barre. Inconsciemment, vous cherchez à vous faciliter la tâche en réduisant le nombre d'options disponibles, puis à réagir en fonction. Selon vos réponses au test, vous sentez qu'il est possible de tempérer cette impulsion. Lorsque le stress apparaît, il vous invite à faire preuve de nuance. Entre ce « blanc » et ce « noir » existe une infinité de niveaux de gris possibles. Il convient d'en recréer. Remettez en cause l'évidence, recherchez les alternatives, les compromis. Demandez-vous : « Qu'en penserait mon meilleur ami ? » puis « Mais encore... », plusieurs fois.

De nouvelles expériences élargissent l'expérience (Score d'adaptativité : 50 %)

Dans certaines situations stressantes, vous avez tendance à « faire comme d'habitude », à ne vous fier qu'à votre expérience, aux méthodes « qui ont fait leur preuve ». Et si elles ne marchent pas, le stress monte. Pourtant, vous sentez qu'une autre voie est possible. Que vous pourriez répondre différemment à la situation, créer une solution inédite. Considérez que ce stress est un signal d'alarme qui vous invite à prendre le temps de la réflexion et analyser la situation. Posez-vous des questions comme : « Qu'est-ce qui a créé cette situation ? » ; « De quels éléments dois-je tenir compte ? » ; « Si je fais 'ceci', que se passera-t-il... et si je fais 'cela' ? »

Mes points de transformation

Certaines compétences ne sont pas facilement accessibles. Vous devez fournir un réel effort pour ne pas céder à vos automatismes. Ce sont vos points de transformation.

La faiblesse de l'habitude (Score d'adaptativité : 8 %)

Votre pilote automatique a tendance à cataloguer rapidement une personne ou une situation. Il cherche à l'assimiler à quelque chose de connu. Votre réaction se base sur cette perception partielle. Et ça fonctionne... sauf dans les situations stressantes. Selon vos réponses au test, revenir sur cette première opinion est compliqué, ce qui augmente vos symptômes de stress. Considérez ce dernier comme un signal disant que vous manquez d'informations : la situation est plus complexe que vous ne le croyez. Soyez curieux, ouvert à la nouveauté. Cherchez des détails que vous n'aviez pas vus. Posez-vous la question : « Qu'est-ce qui m'a échappé ? Qu'y a-t-il que je n'ai pas vu ? »

J'accepte ce qui me dérange (Score d'adaptativité : 17 %)

Pour apporter une réponse rapide à une situation, votre pilote automatique se cantonne à ce que vous connaissez déjà. Si elle ne rentre pas dans les cases, il a tendance à arrondir les angles en rejetant ce qui ne « colle » pas avec votre expérience passée. Quand ça marche, c'est parfait. Mais l'apparition du stress indique que ça ne fonctionne pas. Il signale que vous ne prenez pas en considération une information ou un fait qui vous dérange et devrait peut-être vous amener à revoir votre position. L'effort à faire consiste à accepter qu'existe ce qui vous contrarie ou que vous préférez ne pas envisager. Posez-vous des questions comme : « Que puis-je changer dans ma manière de percevoir cette situation/cette personne ? » ; « Que puis-je en penser d'autre ? ».

Je suis certain que tout est relatif... (Score d'adaptativité : 0 %)

Vous avez tendance à ne vous fier qu'à votre jugement, avec un degré élevé de certitude... et à agir en fonction. Normal. Votre pilote automatique est efficace. Il se base sur vos expériences passées. C'est suffisant pour gérer d'innombrables situations. Mais la réalité sort parfois des sentiers battus. C'est là que le stress peut apparaître. Il est porteur d'un message : ni votre seul point de vue, ni l'expérience accumulée ne suffit dans ce cas. Il s'agit de prendre du recul sur votre vision des choses. Effectuez une démarche active d'ouverture, de remise en question de votre point de vue. Demandez-vous : « Qu'en penserai-je dans cinq ans ? » ou « Qu'en

penserait le Dalaï-Lama ? »

Sortir du regard de l'autre... (Score d'adaptativité : 0 %)

Vous êtes sensibles à la pression sociale, au regard de l'autre. Vous craignez d'être jugé ou mal perçu. C'est normal, et c'est le signe que votre pilote automatique fonctionne bien : il repère la réponse qui correspond à ce qui est attendu. Pourtant, cela génère parfois du stress. Ce stress attire votre attention sur le fait que vous n'exprimez pas ce que vous pensez vraiment, dans le fond. Il vous invite à affirmer votre opinion même si vous êtes seul à la penser, même sans être sûr d'avoir raison, même si elle contredit les personnes en présence. Posez-vous ces questions : « Si j'étais seul au monde, que ferais-je différemment ? Comment y parvenir ? »

CONCLUSION

Nul n'a jamais prétendu que le stress disparaîtra de notre vie. Il est évident que nous avons tous connus, connaissons et connaissons des moments de stress. Il est précieux puisqu'il nous avertit d'une menace. Toutefois, il interfère dans notre gestion de la situation : notre instinct de survie prend le dessus et court-circuite les mécanismes plus rationnels de notre cerveau. Ses comportements ne permettent pas de gérer correctement la situation. Seul le non-stress, le calme, y parvient. D'où l'importance de faire appel à notre état d'esprit adaptatif.

MANAGER
LE STRESS

(<https://managerlestress.com/>)

Nous contacter

MANAGER
LE STRESS

Contact

Manager le stress
avenue de Tervueren
1040 Etterbeek
Belgique

(mailto:)

Besoin de support?

Envoyez nous un mail!

Action Studio

support@action-studio.net (mailto:support@action-studio.net)

© COPYRIGHT Manager Le Stress - Darebe sa. - Politique relative aux cookies (<https://managerlestress.com/politique-relative-aux-cookies/>) - Politique de confidentialités des données (<https://managerlestress.com/politique-de-confidentialites-des-donnees/>)