

Philip CARTER & Ken RUSSELL

Tests de personnalité (2)

Traduit de l'anglais et adapté par
Mandane de RAIGNIAC-FRAÏSSÉ

© Groupe Eyrolles, 2004
ISBN : 2-7081-2938-4

EYROLLES



Comment réagissez-vous sous la pression ?

Choisissez parmi les trois alternatives possibles, celle qui, personnellement, répond le mieux à la question ou à l'affirmation présentée dans l'énoncé.

- ① Quelle importance accordez-vous au succès ?
 - a) Une importance moyenne.
 - b) Une très grande importance.
 - c) Le succès ne me préoccupe pas beaucoup.

- ② Vous est-il déjà arrivé de prendre des jours de congé parce que vous étiez stressé(e) ?
 - a) Une ou deux fois.
 - b) Plus de deux fois.
 - c) Jamais.

- ③ Vous considère-t-on comme une personne sachant conserver son sang froid en période de crise ?
 - a) Parfois, mais ceux qui arrivent à garder la tête froide en période de crise n'ont généralement pas saisi la gravité de la situation.
 - b) Pas vraiment.
 - c) Oui, je pense être à juste titre perçu(e) ainsi.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

- ④ Parmi les propositions suivantes, laquelle est la plus à même de vous détendre et de réduire votre stress après une journée particulièrement éprouvante ?
- a) Quelques heures de sommeil dans ma chaise longue préférée.
 - b) Une bonne rasade de whiskey ou d'un autre alcool.
 - c) Une barre chocolatée.
- ⑤ Les délais vous stimulent-ils ?
- a) Non, mais les délais sont un mal nécessaire avec lequel il faut apprendre à vivre.
 - b) Non, les délais ont tendance à me stresser et je préfère travailler à mon rythme.
 - c) Oui, je pense que je travaille mieux quand je suis sous pression.
- ⑥ Pensez-vous que la vie actuelle génère plus de stress qu'il y a 40 ans ?
- a) Peut-être.
 - b) Oui.
 - c) Non.
- ⑦ Votre neveu vous demande de garder ses trois enfants un peu turbulents pendant le week-end en raison d'une crise familiale. Comment envisagez-vous cette situation ?
- a) Cela m'inquiète terriblement.
 - b) L'idée de garder ces trois enfants me terrifie à un point tel que je chercherai probablement un moyen d'y échapper.
 - c) C'est un nouveau défi que je relèverai avec plaisir.
- ⑧ Le stress vous a-t-il déjà conduit(e) à endommager des choses ?
- a) Non, je n'ai jamais rien fait de tel mais il m'est déjà arrivé de raccrocher brutalement le téléphone.
 - b) Oui.
 - c) Non.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

- 9) Vous arrive-t-il d'être ennuyé(e) par des petits riens ?
- a) Oui, parfois.
 - b) Assez souvent.
 - c) Rarement voire jamais.
- 10) Que ressentiriez-vous si vous deviez vous familiariser avec une nouvelle technologie ?
- a) Rien de particulier. Si je devais me familiariser avec un nouvel outil de travail pour des raisons professionnelles, je m'adapterais sans difficulté.
 - b) Cela m'inquiéterait un peu.
 - c) J'aime apprendre des choses nouvelles, je trouve cela très intéressant.
- 11) Quel est, à votre avis, l'objectif premier des week-ends ?
- a) La possibilité de passer du temps avec ses amis et sa famille.
 - b) La possibilité de ne pas travailler aussi dur que durant la semaine même si je ne parviens jamais à me détendre complètement.
 - c) La possibilité de se détendre et d'oublier le travail.
- 12) Que ressentez-vous lorsque vous effectuez des travaux chez vous ?
- a) Cela ne me dérange pas particulièrement car c'est nécessaire.
 - b) Je suis un peu tendu(e) durant les travaux car cela perturbe ma routine.
 - c) Je suis très content(e) et parfois excité(e) selon la nature des travaux effectués.
- 13) Avez-vous des amis de confiance vers lesquels vous tourner en cas de difficulté ?
- a) Peut-être.
 - b) Pas vraiment.
 - c) Oui.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

- ⑭ Avez-vous l'impression que nous vivons dans un monde encore plus compétitif qu'auparavant ?
- a) Le monde moderne est peut-être un peu plus compétitif que celui de nos parents ou grands-parents.
 - b) Oui, j'en suis convaincu(e).
 - c) Non, je pense que la compétition est restée la même.
- ⑮ Vous arrive-t-il de discuter avec les autres de ce que vous ressentez ?
- a) Parfois.
 - b) Rarement voire jamais.
 - c) Assez souvent.
- ⑯ Pensez-vous qu'il soit nécessaire de toujours vous efforcer d'aller de l'avant ?
- a) Parfois.
 - b) Oui, je pense que c'est la seule manière de réussir dans la vie.
 - c) Non, la vie est bien trop courte.
- ⑰ Travailler sur différents projets en même temps vous dérange-t-il ?
- a) Non.
 - b) Oui, je préfère me concentrer sur une chose à la fois.
 - c) Au contraire, je préfère cela.
- ⑱ Vous arrive-t-il de vous en vouloir ou d'être en colère après avoir commis une erreur ou si les choses ne se déroulent pas comme prévu ?
- a) Parfois, comme la plupart des gens, je suppose.
 - b) Probablement plus souvent que les autres.
 - c) Probablement moins souvent que la plupart des gens.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

- 19) Avez-vous déjà suivi un traitement, ou pris des médicaments, contre le stress ?
- a) Parfois.
 - b) Assez souvent.
 - c) Jamais.
- 20) Votre santé a-t-elle déjà été affectée par la mort ou la maladie d'un être proche ?
- a) Non, mais cela pourrait arriver dans le futur, je ne sais pas.
 - b) Oui.
 - c) Non, cela m'est arrivé et j'en ai beaucoup souffert comme tout un chacun mais cela n'a jamais eu de répercussions sur ma santé.
- 21) Avez-vous déjà souffert du stress des examens ?
- a) Les examens me stressent un peu mais pas plus que la plupart des gens.
 - b) Oui.
 - c) Non.
- 22) Que pensez-vous des traitements alternatifs comme l'acupuncture pour soigner le stress ?
- a) Je ne sais pas trop quoi en penser. J'y viendrais peut-être si le besoin s'en fait sentir.
 - b) Je n'envisagerai jamais un tel traitement.
 - c) Cela peut être très bénéfique.
- 23) Vous arrive-t-il d'être stressé(e) à l'idée d'accomplir certaines corvées ménagères comme la lessive ou la tonte de la pelouse ?
- a) Non cela ne me stresse pas même si ces tâches ne sont pas particulièrement réjouissantes.
 - b) Oui.
 - c) Jamais.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

- 24) Vous est-il facile de faire le vide et de vous détendre complètement ?
- a) Cela dépend des moments.
 - b) C'est quasiment voire carrément impossible.
 - c) J'ai la chance de pouvoir assez facilement faire le vide et me détendre.
- 25) Vous est-il souvent arrivé d'être sous pression et de n'arriver à combattre ce stress qu'en vous immergeant dans le travail ?
- a) Parfois.
 - b) Plus souvent que je ne le voudrais.
 - c) Rarement voire jamais.
- 26) Vous êtes coincé(e) dans un embouteillage. Que ressentez-vous ?
- a) De la colère.
 - b) De la frustration.
 - c) De l'ennui.
- 27) Ressentez-vous *plus* ou *moins* de pression avec l'âge ?
- a) À peu près pareil.
 - b) Plus.
 - c) Moins.
- 28) Que ressentiriez-vous si vous deviez déménager à nouveau ?
- a) J'aime assez ma maison actuelle mais cela pourrait présenter certains avantages.
 - b) Je préfère éviter tous les tracas liés à un déménagement.
 - c) Cela demande beaucoup de travail mais c'est généralement un évènement que l'on prend plaisir à planifier.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

- 29) Le stress a-t-il souvent eu des répercussions sur votre vie sexuelle ?
- a) Parfois.
 - b) Relativement souvent.
 - c) Jamais.
- 30) Avez-vous souffert du stress après avoir arrêté de fumer ou de boire du café ?
- a) Non, mis à part quelques crises de manque.
 - b) Oui.
 - c) Non.

Analyse

Nous avons tous souffert du stress à un moment donné de notre vie et à des degrés variables mais nous ne l'avons pas tous géré de la même façon. Certains événements stressants sont plus faciles à gérer que d'autres. Le baccalauréat, par exemple, est une source de stress pour de nombreux candidats chaque année. Cependant, comme ils savent plusieurs années à l'avance quand ils le passeront, les élèves ont le temps de se faire à cette idée, de réviser et de se préparer mentalement en passant des bacs blancs.

Malheureusement, les épreuves que la vie nous réserve ne sont pas toutes aussi prévisibles. Vous trouverez ci-dessous une liste des événements et des expériences à même de provoquer un certain stress. Nous sommes plus vulnérables au stress lorsque ces événements se produisent de façon inattendue voire parfois simultanée.

- Décès du conjoint.
- Divorce/ séparation/ fin d'une relation.
- Décès d'un proche.
- Maladie.
- Maladie d'un proche.
- Déménagement.
- Licenciement.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

- Hypothèque, dettes.
- Départ des enfants.
- Changements professionnels importants : nouveau travail, nouveau patron, nouvelles responsabilités...

Les symptômes les plus fréquents du stress sont la perte de sommeil, l'irritabilité, la mauvaise humeur, l'inquiétude ainsi que toute une variété de manifestations comme les migraines, les maux de ventre, la constipation, etc. Trouver des remèdes au stress peut être difficile dans la mesure où ce qui est perçu comme stressant par une personne peut être anodin pour une autre et parce que nous réagissons à la pression de façon différente. Le mieux est donc de commencer par repérer les principaux facteurs de stress pour mieux s'y préparer. Vous pouvez prendre plusieurs mesures pour combattre le stress et ses effets.

La prévention est parfois le meilleur remède. En analysant les situations stressantes que vous avez connues dans le passé, vous arriverez à anticiper les situations similaires susceptibles de se présenter et à repérer les signes avant-coureurs indiquant que vous êtes sur le point de connaître une période de stress similaire.

Il est, en outre, tout à fait souhaitable que vous vous mainteniez en forme en faisant du sport, surtout en période de stress. Essayez également de bien dormir. Quand vous avez du mal à trouver le sommeil, efforcez-vous de combattre toute source de stress en écrivant sur une feuille les pensées négatives qui vous assaillent puis en essayant de les analyser.

Pensez également à discuter de ce qui vous arrive avec votre entourage ; en d'autres termes, ne gardez pas tout pour vous, ne vous repliez pas sur vous-même. Confiez-vous à votre conjoint, à un ami ou à un proche et si nécessaire à un conseiller professionnel. En exprimant tout haut ce qui vous oppresse, vous examinerez vos peurs sous une autre perspective et il est possible alors qu'elles vous paraissent moins importantes.

Lorsque la tension est d'origine professionnelle, vous devez absolument vous efforcer de vous « déconnecter » de cette source de stress.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

Vous pouvez par exemple vous ménager des week-ends reposants ou récréatifs pour vous détendre. Si vous n'y arrivez pas, essayez de faire un break en prenant un long week-end ou des vacances. Si c'est impossible en raison du travail que vous avez à faire, rappelez-vous que personne n'est indispensable, que votre santé et votre bien-être mental sont votre priorité.

Évaluation

Attribuez-vous 2 points à chaque réponse « c », 0 point à chaque réponse « b » et 1 point à chaque réponse « a ».

45-60 points

Votre score indique que vous savez très bien gérer votre stress. Vous êtes très probablement perçu(e) comme quelqu'un de très détendu presque toujours capable de garder le sens des proportions.

Cependant, cette prédisposition tout à fait appréciable ne doit pas vous empêcher de vous préparer aux situations stressantes qui ne manqueront pas de se présenter. Vous devriez arriver à gérer ces facteurs de stress imprévus en les anticipant.

N'oubliez pas non plus que le stress peut être positif puisqu'il nous pousse à réagir et à nous dépasser.

31-44 points

Même s'il vous arrive d'être tendu(e) et stressé(e) en certaines occasions, cela relève plus de l'exception que de l'habitude et cela ne dure jamais très longtemps.

Vous savez faire le vide, vous ménager et vous détendre quand cela s'avère nécessaire. Vous semblez donc capable de prendre soin de vous-même et de dire non aux requêtes déraisonnables.

Moins de 30 points

Votre score indique que le stress vous affecte de façon négative.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

Dans la mesure où le code de conduite en société ne nous autorise pas à évacuer nos émotions librement, en ayant recours à la violence par exemple ou en prenant nos jambes à notre cou pour nous éloigner de la source de stress, la pression peut s'accumuler et nous rendre particulièrement vulnérables au stress. C'est à ce moment-là que nous commençons à monter en épingle tout ce qui nous arrive. Rappelez-vous que la plupart des choses qui vous inquiètent ne se produisent jamais, que de nombreuses situations stressantes ne le sont qu'à court terme et qu'en apprenant à les gérer avec méthode, elles vous affecteraient moins. Vous n'êtes pas le (la) premier(ère) et ne serez certainement pas le (la) dernier(ère) à connaître ce type de pression.

Un grand nombre de maladies sont provoquées par le stress. C'est pourquoi, il est vital de savoir prendre du recul pour réfléchir à la situation présente, à votre vie en général et à tous ses aspects positifs – et vous en trouverez beaucoup.

Essayez d'adopter une attitude plus positive vis-à-vis de ce que nous appelons les pressions de la vie actuelle bien qu'elles soient en fait semblables à celles qu'ont connues, sous une forme identique ou différente, les générations précédentes. Les recherches modernes devraient même nous permettre de mieux gérer ces situations que nos ancêtres. Nous avons au moins la chance d'en être conscients et de connaître le danger que le stress peut générer.

Cette approche positive passera également par l'analyse et la reconnaissance de ces facteurs de stress, de vos réactions face au stress et de votre façon de le gérer. Vous aurez peut-être intérêt à modifier votre façon d'aborder le stress, en améliorant par exemple vos savoir-faire dans un contexte professionnel et en sachant vers qui vous tourner en cas de besoin et à qui parler.

Apprenez à prendre soin de vous en période de stress, non seulement pour votre bien-être personnel mais aussi pour celui de votre entourage. Vous pouvez y arriver de différentes manières :

- Ne vous limitez pas à ce qui est absolument nécessaire, efforcez-vous de vous livrer à des activités divertissantes pour vous-même et pour votre entourage.

Comment réagissez-vous sous la pression ?

- Ne soyez pas trop dur(e) envers vous-même car nous commettons tous des erreurs.
- Faites une pause.
- Essayez de vous détendre et de dormir davantage.
- Restez en forme.
- N'abusez ni de la boisson ni de la nourriture.
- Diversifiez vos centres d'intérêt.



gk - Méthodes

AUTRES SELECTIONS:

**Test de QI - Test de Personnalité - Test Psychotechnique
Test de Personnalité - Test de Logique...**

Notre sélection de tests gratuits à visualiser:

http://gk.methodes.free.fr/test_gratuit_29_Personnalite_Logique.html

**Cv - Lettres de motivation
Contrat de travail**

Notre sélection d'exemples et de modèles gratuits à visualiser:

http://gk.methodes.free.fr/lettre_de_motivation_cv.html



eyrolles.com