

Mon comportement en situation de stress

Avez-vous conscience de votre comportement lorsque les émotions prennent le dessus et que vous vous trouvez en situation de stress ? Qu'avez-vous tendance à faire quand la discussion devient épineuse ? Répondez au questionnaire suivant pour découvrir de quelles façons vous réagissez en général lorsque vous vous retrouvez au beau milieu d'une conversation cruciale.

Avant de commencer, décidez si vous voulez vous concentrer sur un exemple du travail ou de la maison. Une fois le choix fait, pensez à une personne avec laquelle vous avez du mal à communiquer ou à un sujet pour lequel cela vous est difficile. **Complétez ensuite le questionnaire**. Répondez franchement aux questions par Vrai (V) ou Faux (F) en gardant cette conversation à l'esprit.

1. Il m'arrive d'éviter le contact avec des personnes avec lesquelles j'ai des problèmes.	V	F	7. Il m'arrive d'exagérer pour convaincre les autres d'adhérer à mon point de vue.	V	F
2. J'ai remis à plus tard des appels téléphoniques ou des courriels simplement parce que je ne voulais pas avoir affaire à mon interlocuteur.	V	F	8. Lorsque je ne maîtrise plus la conversation, il m'arrive de couper la parole ou de changer de sujet pour reprendre la main.	V	F
3. Il m'arrive de détourner la conversation lorsque l'autre touche un point sensible ou un sujet gênant.	V	F	9. Quand les autres font des remarques inappropriées, je leur dis ce que j'en pense sans aucun ménagement.	V	F
4. Quand je dois aborder un sujet délicat ou une conversation difficile, il m'arrive de me retenir plutôt que de dire franchement ce que je pense.	V	F	10. Lorsque quelque chose me déplaît, je fais parfois des remarques qui peuvent paraître dures ou agressives, comme « C'est n'importe quoi! », « Arrête ça ou je ... »	V	F
5. Plutôt que de dire aux autres le fond de ma pensée, il m'arrive de faire des sous-entendus, d'utiliser la plaisanterie ou le sarcasme pour exprimer ma frustration.	V	F	11. Quand le ton monte, je ne cherche plus seulement à avoir raison mais commence parfois à dire des choses blessantes.	V	F
6. Lorsque je dois aborder un sujet difficile, je fais parfois des éloges pas très honnêtes pour faire passer la pilule.	V	F	12. Quand la discussion devient épineuse, je peux me montrer dur envers mon interlocuteur qui peut parfois être touché par mes propos ou se sentir agressé.	V	F

Mon comportement en situation de stress

Pour calculer vos scores, remplissez le tableau de calcul de vos scores. Chaque domaine comprend deux questions. A côté du numéro de la question figurent un (V) ou un (F). Par exemple, sous « Dissimulation », pour la question 5, vous trouverez un (V). Cela signifie que si vous avez répondu Vrai à la question 5, vous devez griser le rond correspondant, et ainsi de suite.

Significations de vos scores

Votre score au Test du comportement en situation de stress vous montre quelles formes de silence ou violence vous adoptez le plus souvent dans la situation que vous avez considérée. Le score obtenu dans chacune des catégories peut varier entre 0 et 6. Il est possible d'avoir un score élevé dans les deux catégories. Un score élevé indique une tendance à réagir de cette manière.

Conclusion

Dans la mesure où ces scores reflètent la manière dont vous pouvez réagir dans une conversation cruciale, ils peuvent évoluer. Ce n'est ni un trait de caractère, ni un trait lié à votre personnalité. Ce n'est qu'une indication sur votre comportement en situation de stress et vous pouvez changer les choses.

Calcul de vos scores

Dissimulation	Contrôle
<input type="radio"/> 5 (V)	<input type="radio"/> 7 (V)
<input type="radio"/> 6 (V)	<input type="radio"/> 8 (V)

Evitement	Etiquetage
<input type="radio"/> 3 (V)	<input type="radio"/> 9 (V)
<input type="radio"/> 4 (V)	<input type="radio"/> 10 (V)

Repli sur soi	Attaque
<input type="radio"/> 1 (V)	<input type="radio"/> 11 (V)
<input type="radio"/> 2 (V)	<input type="radio"/> 12 (V)

Silence Total ____	Violence Total ____
--------------------	---------------------