

CONCOURS **O**UTREMER

LA GESTION DU STRESS DANS LES CONCOURS



TABLE DES MATIÈRES

I. COMMENT GÉRER LE STRESS ?	4
A. LES FACTEURS DE STRESS SONT MULTIPLES DANS LES CONCOURS	4
1. REFOULEZ VOS PENSÉES NÉGATIVES, SOYEZ OBJECTIF	6
2. POUR VOUS PRÉPARER, HABITUEZ-VOUS À LA VISUALISATION	7
B. VOICI DONC TROIS AUTRES FAÇONS DE GÉRER LE STRESS AVANT LES CONCOURS...	10
C. UNE BONNE GESTION DU STRESS AVEC LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUES (PNL).....	13
D. MAÎTRISER SUFFISAMMENT SA TIMIDITÉ, SON ÉMOTIVITÉ	17
E. VOUS ET LE STRESS	19



LA GESTION DU STRESS DANS LES CONCOURS

Nous vous remercions pour votre téléchargement.

N'avoir que quelques minutes pour convaincre le jury est source de stress. Apprendre à gérer ses émotions devient donc pour vous crucial. Prenez des notes pour faire une synthèse et passez à la pratique.

- Quelles stratégies adopter face au stress ?
- Comment en utiliser les aspects positifs ?

Retrouvez tous nos conseils pour vous préparer au mieux à travers ce guide.

Si vous souhaitez aller plus loin et vous procurer une méthode complète d'aide à la gestion du stress spécialement développée pour la préparation des concours et examens, n'hésitez pas à contacter nos formateurs expérimentés en la matière dans nos agences !

An advertisement for 'Concours Outremer'. It features a woman's profile on the right, looking towards the left. The background is a grey wall with various letters and symbols floating in the air. In the top left corner, there is a logo for 'Concours Outremer' in a blue and red oval. At the bottom, there is a red banner with white text. The website address 'WWW.CONCOURS-OUTREMER.ORG' is written in red above the banner.

Concours Outremer

WWW.CONCOURS-OUTREMER.ORG

PRÉPAREZ VOS ORAUX EN SALLE CHAQUE SEMAINE AVEC NOS FORMATEURS

NUMÉRO 1 DE LA FORMATION DANS LES DOM TOM DEPUIS 15 ANS

I. COMMENT GÉRER LE STRESS ?

A. LES FACTEURS DE STRESS SONT MULTIPLES DANS LES CONCOURS

Qu'est-ce que le stress ?

Certaines personnes affirment que le stress les stimule ; cela signifie t- il qu'il existe un bon et un mauvais stress ? Y a- t- il plusieurs types de stress et de stressés ?

Le stress est une réaction de l'organisme d'un individu face à des stimuli liés aux contraintes et astreintes de la vie moderne. Les individus sont plus ou moins sensibles au stress en fonction de leur profil psychologique. Enfin, le stress favorable est celui qui vous pousse et n'est d'ailleurs même pas perçu comme du stress s'il aboutit à une réussite.

Quand considère-t-on le stress comme handicapant ?

Le stress est handicapant quand il procure une sensation de malaise intérieur.

Comment gérer ce stress ?

Une bonne préparation est une préparation qui se déroule sur une base régulière, il ne faut pas attendre la dernière minute !

Avoir une bonne hygiène de vie c'est important. Le sport transforme le stress psychologique en saine fatigue.

Y a-t-il un moyen de le contrôler ? Faut-il en tirer parti ? Ou bien peut-on apprendre à se détendre ?

Nos conseils ? Se relaxer, adopter une respiration réglée, ample, abdominale, expiratoire, lente, synonyme de calme et de détente.

**Que dire de la prise de poste : les lauréats entrent dans un service avec une équipe inconnue.
Comment parvenir à relativiser ce nouvel évènement capital pour ne pas stresser ?**

Il faut toujours un temps d'adaptation, c'est naturel. Et si, dans l'exercice de ses fonctions, on rencontre des problèmes, il faut en discuter, le pire est de ne rien dire.

Peut-on apprendre à dissocier un évènement -comme un concours- du stress qu'il provoque ?

Que craint-on ? Le concours ou l'échec ? Généralement, c'est l'échec. Le meilleur moyen alors, est de le prendre en compte comme une possibilité et de trouver des solutions de remplacement, des alternatives.

Peut-on prévenir le stress ou apprend-on simplement à vivre avec ?

Le stress n'est pas une maladie. C'est un état physiologique. Il se gère. Il faut apprendre à diminuer sa sensibilité aux facteurs stressants.

Y a-t-il des exercices simples, des anti-stress permettant de se débarrasser de son stress ?

La respiration contrôlée : Il s'agit d'une technique issue de l'autosuggestion. En même temps que vous inspirez, pensez que vous absorbez de la sérénité et quand vous expirez, que vous expulsez le stress, en vous le répétant dans votre tête : « j'absorbe la sérénité », « je rejette le stress ». Il faut aussi apprendre à se préserver des choses dont on sait qu'elles sont « stressogènes », et plutôt s'occuper de soi-même et de son propre avenir.

Le stress, c'est d'abord un état interne, une façon de vivre un moment (tristesse, joie...). Le stress, c'est le doute. On a des doutes sur le fait qu'on va réussir, qu'on est à la hauteur, qu'on a les capacités.

Les états internes ? Les états internes, on les subit (on est de bonne ou de mauvaise humeur), mais la bonne nouvelle, c'est qu'on peut changer d'état interne et donc choisir celui qui est le plus approprié à la situation.

Pour le prouver, voici un petit exercice que nous vous demandons de faire :

Fermez les yeux et pensez à quelque chose de très triste. Lorsque c'est fait, ouvrez les yeux. Vous vous sentez triste ? C'est normal.

Maintenant, applaudissez très fort... comme si vous veniez à quelque chose qui vous plait vraiment (un concert, une représentation théâtrale ou autre chose qui donne envie de sauter partout en l'air). Vous vous sentez joyeux ? Normal. Le fait d'applaudir est souvent relié à la joie.

Vous êtes donc passé tout seul d'un état de tristesse à une grande joie. Il est donc possible d'arrêter de subir le stress et leurs autres états internes comme une fatalité.

1. REFOULEZ VOS PENSÉES NÉGATIVES, SOYEZ OBJECTIF

- Penser que vous allez tout rater augmente vos risques d'échec.
- Prenez conscience que votre trac et votre stress sont liés à la crainte d'un rejet immédiat.
- Avant d'aborder votre épreuve orale, vous devenez anxieux, cela déclenche des pensées négatives :
 - Concentration sur le danger et sur ce qui va mal.
 - Exagération de la situation
 - Se croire responsable des événements qui se produisent
 - Catastrophisme

Ces pensées sont à limiter, elles vous trompent sur la réalité.

Soyez objectif sur la situation :

- Observez les effets du trac et du stress sur vous
- Cherchez des motifs de trac.
- Positivez la situation : vous avez bien préparé la situation.
- Concentrez-vous sur votre volonté de réussir.
- Prenez du recul
- Relativisez, détendez-vous.

En suivant ces conseils, vous jugerez plus la réalité sous le seul éclairage de vos croyances immédiates et négatives.



Votre intervention comportera toujours des risques, mais vous serez lucide sur vos nombreuses chances de réussite.

Préparez-vous mentalement.

2. POUR VOUS PRÉPARER, HABITUEZ-VOUS À LA VISUALISATION

Cette technique est bien adaptée pour les interventions courtes.

Pratiquez cet exercice pour en ressentir tous les bienfaits deux jours ou une heure avant votre intervention.

Pour visualiser, respectez les étapes suivantes :

- installez-vous au calme et relaxez-vous
- imaginez-vous comme dans un film
- évaluez votre état de tension
- répétez votre texte à voix basse, puis à voix haute en appuyant sur les moments clés (amorces, transitions, arguments)
- imaginez les réactions favorables de votre interlocuteur
- réévaluez votre état de tension
- détendez-vous avant de revenir à la réalité

En procédant ainsi régulièrement, vous envisagez les risques et vous augmenterez votre efficacité le jour J.

Pour aller plus loin - qu'est-ce que le trac ?

Le trac est une forme d'anxiété de performance, à classer parmi les phobies sociales. Prendre la parole brièvement constitue une cause classique de trac.

Il y a trois raisons à cela :

- c'est un réflexe conditionné dès l'enfance, la peur d'être jugée par les autres.
- C'est un sentiment de vulnérabilité
- C'est une névrose d'échec, un sentiment de culpabilité.

Le trac est dangereux, car il est inhibiteur

Il se manifeste par :

- des pensées négatives concentrées sur le danger, le risque, la peur, le sentiment d'une contrainte.
- Des symptômes physiques : palpitations, troubles respiratoires, transpirations, vertiges, tremblements, bouche sèches.
- Des comportements d'évitement.



Qui utilise la visualisation mentale ?

Les techniques de visualisation mentale sont utilisées dans le domaine du sport en particulier, ceux qui font appel à la précision du geste.

Évaluez votre trac

Répondez à chacune de ces questions en restant sincère.

Cochez la réponse correspondant le mieux à votre état d'esprit.

	Questions	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1	Vous avez peur que l'on vous juge.				
2	Vous pensez qu'il y a chez vous quelque chose que l'autre n'aime pas.				
3	Vous croyez que vous allez faire beaucoup d'erreurs.				
4	Vous percevez l'autre comme un ennemi.				
5	Vous cherchez tout ce qui pourrait vous éviter une situation gênante.				

6	Vous sentez que votre fréquence cardiaque s'accélère et cela vous inquiète.			
7	Vous avez peur d'oublier ce que vous avez à dire.			
8	Vous avez le sentiment général de ne pas avoir assez préparé votre intervention.			
9	Vous n'aimez pas les situations où vous devez convaincre quelqu'un.			
10	Vous avez l'impression de ne pas être capable de vous adapter s'il y a contretemps.			
11	Vous pensez que votre interlocuteur aura toujours quelque chose à critiquer.			
12	Vous avez peur d'ennuyer votre auditoire.			
13	Quand vous débutez une intervention, vous n'êtes plus sûr de savoir ce que vous avez à dire.			
14	Avant même de parler en public, vous savez que vous allez être mauvais.			
15	Vous craignez d'être tendu durant toute l'intervention.			

Mettez en pratique ces exercices quel que soit le type de concours.

De nombreux candidats ont réussi grâce à nos méthodes, continuez le parcours et découvrez les autres fiches, même si certains points se répètent, tout ceci est normal afin de bien faire passer des éléments indispensables qu'il vous faut connaître.

B. VOICI DONC TROIS AUTRES FAÇONS DE GÉRER LE STRESS AVANT LES CONCOURS

Développer sa confiance en soi

La force contraire du doute, c'est la confiance en soi. Plus on développe la confiance, moins on doute, moins on stresse.

Voici donc une clé possible : développer la confiance en soi.

Pour cela, il suffit de compiler l'ensemble des réussites qu'on a pu avoir. Il en résulte un outil simple à fabriquer : **le film du succès**.

Voici comment le fabriquer :

Identifiez les compétences dont vous aurez besoin pour passer votre épreuve (esprit de synthèse, concentration, rapidité, clairvoyance, adresse...)

Recherchez dans votre passé des moments où vous avez obtenu un succès en activant l'une ou l'autre ou toutes ces compétences (un devoir de maths réussi, un carton au partiel d'anglais, un oral...).

N'hésitez pas à aller piocher dans des succès qui n'ont rien à voir avec le domaine purement scolaire : familial, sportif, personnel...

Lorsque vous avez trouvé au moins trois succès, fermez les yeux pour revivre ces moments. Durant cette séquence, vous devez vous projeter comme si vous y étiez, voir ce qu'il a à voir, écouter ce qu'il y a à écouter, ressentir ce qu'il y a à ressentir, vous remettre dans les mêmes conditions. Puis, faites cet exercice pour chaque succès.

Il faut arriver à se créer un film du succès en enchaînant les différentes séquences. Votre film est réussi si à chaque fois que vous le visualisez, vous vous sentez plus confiant.

Il faut se passer le film inlassablement, à chaque fois que vous en ressentez le besoin.



Conseil :

Un détail à ne pas négliger : si vous avez déjà très bien réussi avec une tenue particulière, des gadgets, un stylo particulier, remettez ces vêtements et/ou apportez ces affaires. Ce n'est pas du fétichisme, c'est ce qu'on appelle un phénomène d'ancrage, d'état interne positif...

Savoir se relaxer

Voici un petit exercice à faire pour se détendre : le stress bloque la respiration et réduit son amplitude. Donc voici un exercice pour apprendre à respirer sereinement :

Debout ou allongé, concentrez-vous sur votre respiration.

Respirez profondément en faisant circuler l'air de haut en bas en soufflant. Visualisez l'air qui passe partout dans votre corps et quand vous arrivez aux pieds, insufflez en remontant des pieds à la tête.

Faites cet exercice 3 fois.

Pendant les phases d'expiration, vous devez détendre votre cou, vos bras et dans les phases d'inspiration, redressez-vous le plus possible.

Il est plus facile de se concentrer en fermant les yeux, mais vous pouvez faire cet exercice n'importe où. L'important est de concentrer votre pensée sur votre respiration.

Cet exercice oxygène votre cerveau et libère des tensions. Il est à faire à chaque fois que vous êtes tendu, stressé, agacé par quelque chose..., lorsque vous attendez derrière la porte de la salle d'examen par exemple.

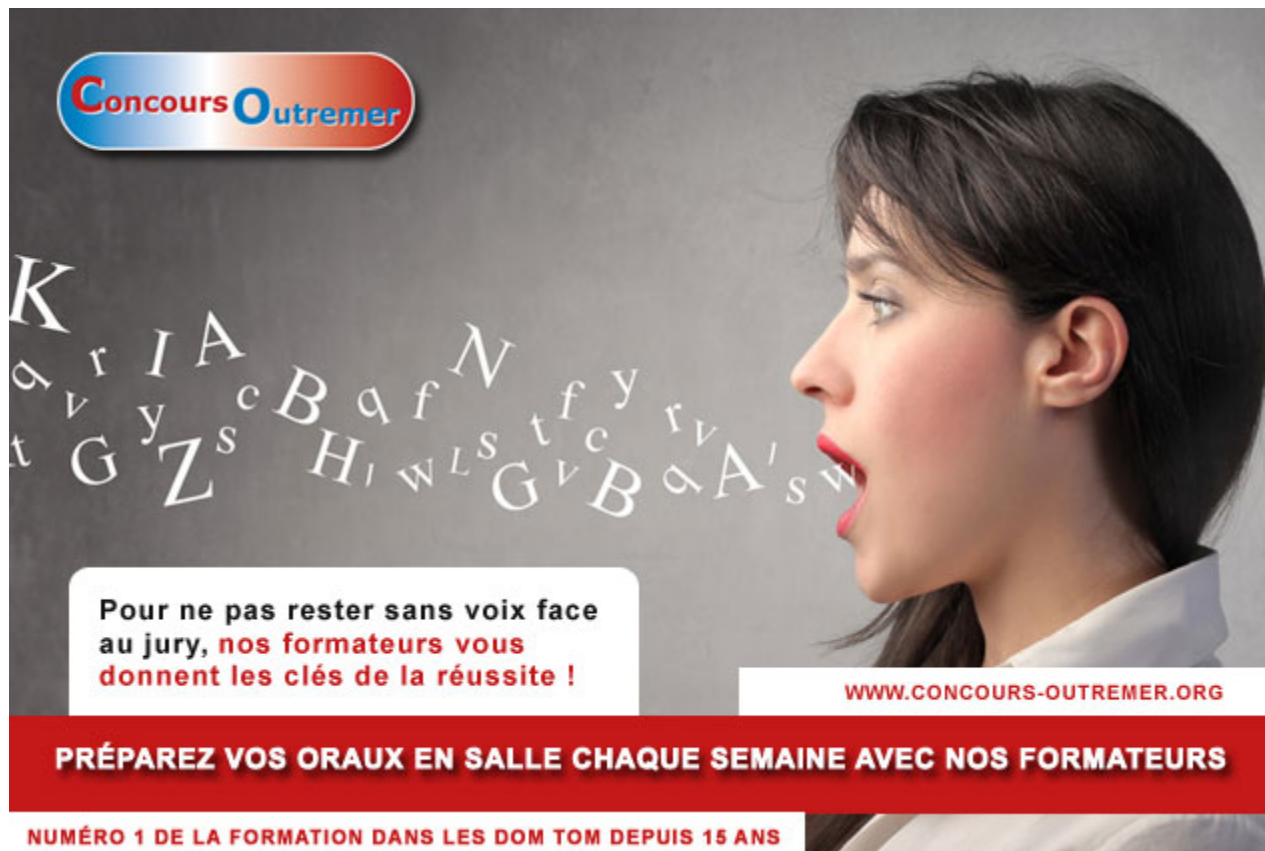
Si vous avez vécu des moments positifs sur une musique par exemple, repassez-la en même temps que vous faites cet exercice ; elle va déclencher des états internes qui sont associés au moment vécu sur cette musique.



Adopter un comportement positif

À chaque état interne est associé un comportement. Lorsqu'on est gai, on a de l'entrain, on marche vite, on sourit. En général, le comportement associé au stress est le suivant : une respiration moins ample, des épaules basses, la tête basse et les yeux plutôt occupés par ce qui se passe au sol que devant soi.

Si vous **changez de comportement**, vous verrez que vous allez également **modifier votre état interne**. Quand vous stressiez, redressez-vous, redressez la tête et les épaules, regardez droit devant vous et respirez profondément avec le ventre...



Concours Outremer

Pour ne pas rester sans voix face au jury, **nos formateurs vous donnent les clés de la réussite !**

WWW.CONCOURS-OUTREMER.ORG

PRÉPAREZ VOS ORAUX EN SALLE CHAQUE SEMAINE AVEC NOS FORMATEURS

NUMÉRO 1 DE LA FORMATION DANS LES DOM TOM DEPUIS 15 ANS

C. UNE BONNE GESTION DU STRESS AVEC LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUES (PNL)

Le stress est un problème majeur dans nos sociétés modernes. C'est aussi une vraie nuisance pour notre santé et notre bien-être. Je vous propose une approche qui a le mérite d'être efficace et immédiatement applicable. Ce n'est pas la solution miracle (y en a-t-il?) et à ce titre ne dispense pas d'aborder d'autres techniques. Je vous recommande cette manière de procéder lorsque l'action sur le stress doit être rapide, puissante et immédiatement efficace (sport, examens, prise de parole en public...).

Le stress passe par nos 5 sens. C'est d'abord une sensation désagréable, même si parfois cette sensation est stimulante.

Nous sommes stressés parce que nous recevons des informations qui provoquent notre stress. Ces informations peuvent être d'origine visuelle, auditive... ; elles peuvent venir de ce qui nous parvient de l'extérieur (facteurs externes) et aussi de ce que nous nous disons, des images que nous nous fabriquons ou que nous nous remémorons... donc de l'intérieur (facteurs internes).

Nous vous proposons de démêler tout cela, un peu comme lorsque l'on démêle une pelote de ficelle afin d'y voir plus clair et de pouvoir agir efficacement sur le stress.

Exploration de nos cinq sens

Nous captons des informations du monde extérieur grâce à nos cinq sens : V.A.K.O.G

- V pour visuel.
- À pour auditif.
- K pour kinesthésique (sensation).
- pour olfactif.
- G pour gustatif.

Par convention, l'olfactif et le gustatif sont regroupés dans le kinesthésique qui correspond à l'ensemble des sensations perçues et ressenties.

Le VAK externe

Tout ce qui vient de l'extérieur est symbolisé par la lettre « e », tout ce qui est positif est symbolisé par le signe +, tout ce qui est négatif est symbolisé par le signe -.

Ainsi, si nous regardons quelque chose d'agréable, ce que nous voyons sera symbolisé par $Ve+$; si ce que nous voyons est désagréable ce sera symbolisé par $Ve-$.

Sélection, distorsion, généralisation

Nous ne pouvons pas tout voir, entendre, sentir ; nous sélectionnons ce qui nous intéresse (sélection) et souvent nous le déformons (distorsion).

Enfin, pour nous faire une opinion, nous ne pouvons pas expérimenter mille expériences identiques donc nous généralisons au bout de quelques-unes d'entre elles.

Le VAK interne

Lorsque les informations sont à l'intérieur de nous, nous parlons d'interne : « i ».

Si ces informations sont positives nous les symbolisons par le signe +, si c'est négatif par -.

Ainsi, nous pouvons donc parler d'auditif interne positif ($Ai+$) si ce que nous nous disons est positif. Les images que nous voyons sont symbolisées par Vi .

Les sensations internes que nous ressentons sont symbolisées par $Ki+$ ou $Ki-$.

En résumé :

Ve : les images que nous voyons.

Ae : les sons que nous entendons.

Ke : toutes les sensations qui nous parviennent (toucher, odorat, goût).

Vi : les images que nous formons dans notre esprit.

Ai : ce que nous nous disons.

Ki : les sensations que nous éprouvons.



Passons au peigne fin une personne stressée.

Une personne stressée rumine souvent une phrase négative alimentée d'images et de pensées négatives. On peut parler de radio mentale négative ou de vidéo mentale négative. L'excitation provoquée par cette rumination mentale conduit à un épuisement des énergies disponibles. Et en tout cas, à un détournement de l'énergie vers quelque chose de contre-productif. Tout se passe comme si vous augmentiez en plein hiver votre chauffage et que vous laissiez les fenêtres ouvertes ! Vous consommez tout votre produit de chauffage pour un résultat décevant.

Importance de l'auditif interne négatif dans le stress.

Une personne qui se répète une phrase négative, parfois en boucle, est en auditif interne négatif (Ai-).

Cet Ai négatif donne des images internes négatives (Vi -).

1) Technique de changement de registre sensoriel

Il s'agit de substituer à l'Ai- un autre registre tout en restant en interne : Ai- remplacé par un Vi+ (images remémorées agréables ou images construites...).

Exemple : je remplace ma phrase intérieure négative par une image mentale agréable (vacances, ami(e), enfants...

Ai- remplacé par Ki+ (respiration abdominale).

Vi- remplacé par Ai+ (la vie est belle, bientôt les vacances, je vais réussir, j'y crois...).

Vi- remplacé par Ki+ etc....

2) Technique d'inversion négatif/positif dans le même registre sensoriel

On reste dans le même registre visuel ou auditif ou kinesthésique et toujours en interne : Ai- remplacé par Ai+.

Exemple : remplacer une phrase négative que l'on se répète par une phrase stimulante comme : tu peux y arriver, tu peux réussir. Tu te calmes, restes calme. La vie est belle... ou par une musique agréable ou stimulante, que l'on se chante en mental.

Ki- = sensation de stress remplacé par Ki+ = respiration abdominale.

Vi- par un Vi+.

Cette technique en PNL s'appelle le SWITCH. L'image négative occupe la totalité d'un écran ; en bas, dans un petit coin de l'écran, l'image positive va grandir rapidement et va remplacer l'image négative en 1/10e de seconde. On renouvelle l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que l'on parvienne à ne plus faire apparaître l'image négative.

3) Passer de la représentation mentale à la perception : passage de « i » à « e »

Il s'agit du système de représentation au système de perception, du « (VAKO)i » au « (VAKO)e ».

Ai- à Ae+ : remplacer une phrase que l'on se répète en boucle par une musique agréable et stimulante.

Vi- à Ve+ : placer dans son bureau des photos agréables que l'on regarde quand on est habité par une image ou une vidéo négative.

Ki- à Ke+ : quand on est stressé, avoir des gestes qui calment. Placer les mains à plat sur le bureau, avoir des gestes lents; marcher tranquillement.

Associer les trois en faisant une partie de golf de bureau : je sens mes pieds bien à plat sur le sol, je sens dans mes mains le club de golf, je fais faire au club un mouvement lent vers l'arrière (Ke+), je frappe la balle, ce qui fait un petit bruit (Ae+), et je suis la balle des yeux (Ve+) qui rentre dans le trou pour mon plus grand plaisir (Ki+). Si vous regardez une image, placez-la en hauteur pour stimuler l'aire visuelle du cerveau.

4) Les ancres

Une ancre, c'est quelque chose de visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif qui donne un accès direct à une sensation mémorisée.

Exemple : je passe devant un restaurant où il y a une odeur de sardines grillées, ce qui me reconnecte tout de suite à mes dernières vacances alors que je n'y pensais pas.

Il y a des ancres positives qui réactivent de bons souvenirs ou me stimulent. À l'inverse, il existe des ancres négatives qui ont l'effet inverse.

Le stress est provoqué ou entretenu par l'accumulation et l'empilement d'ancres négatives.

Pour combattre leurs influences, il convient d'augmenter sa réserve d'ancres positives : des Ae+ : musique agréable ou stimulante, des Ve+ : images agréables vacances, famille, personne dont on est

amoureux..., des Ke+ : sensations agréables (respiration, activité physique déstressante, golf de bureau, billard de bureau).

Les personnes stressées expliquent pourquoi elles sont stressées ; en en parlant, elles font revenir les images, les sons, les sensations liées à leur stress ; ce qui est une autre manière d'augmenter ce stress. Elles se demandent rarement comment réduire ce stress et ses effets, ce qui est à l'origine du stress, ce qui le provoque, et ne peut pas forcément être changé ; ce qui peut être changé, c'est la représentation que l'on en a et les rapports que l'on a établis avec l'environnement. Concrètement pour vous-même et vos connaissances.

Utilisez des images agréables, des sons agréables, des odeurs...

Nous sommes en permanence « bombardés » par des infos négatives, organisons notre propre bombardement d'ancres positives.

D. MAÎTRISER SUFFISAMMENT SA TIMIDITÉ, SON ÉMOTIVITÉ

Une meilleure communication

Quel est, au fond, le problème à résoudre, pour un candidat stressé ? Votre admission au concours n'implique pas nécessairement que vous ayez résolu votre timidité, votre émotivité.

Par contre, vous devez savoir les maîtriser suffisamment pour fonctionner normalement dans le dialogue avec le jury.

Cela signifie que votre trac ne perturbe plus vos capacités d'écoute, de réflexion, de formulation.

Vous pouvez alors compter sur la plus grande partie de vos qualités intellectuelles que vous allez mettre au service de la communication, dans ce jeu de questions/réponses qui constituent le « noyau dur » de tous les types d'entretien.



Le jury compréhensif

Rappelons, pour réconforter ceux et celles d'entre vous qui, malgré la préparation recommandée, se sentiraient encore quelque peu paralysés à l'entrée dans la salle où siège le jury, que celui-ci accepte généralement un certain flottement dans votre entrée en matière. Il ne vous pénalisera pas rapidement.

Il se montre plus compréhensif que vous l'imaginez, surtout dans des circonstances sortant un peu de l'ordinaire. Cette illustration devrait vous rassurer.

Certains présidents de jury, à l'instar de M. L. (concours de surveillant de l'administration pénitentiaire), vont même, dans certains cas, amener les candidats à se détendre et à leur prodiguer quelques encouragements.

Sonia, elle, préfère stopper d'elle-même son exposé pendant un court instant pour avouer son malaise et sa peur de ne pas trouver ses idées devant un sujet qui l'avait déstabilisé. Elle fait le pari que cette franchise sera payante et elle a finalement raison : le jury l'aide un peu et elle retrouve son fonctionnement intellectuel normal. Crispée, peut-être, mais souriante !

M. L., dans une typologie des candidats, affiche sa préférence, on le comprend, pour ceux qui se montrent plus détendus et plus « communicants ». Il n'est pas le seul membre de jury dans ce cas !

Dites-vous bien que votre malaise, s'il persiste, induit forcément un malaise dans le jury et ce phénomène vous desservira au bout du compte.

Mme F., membre de jury : « Il faut se souvenir qu'on a été soi-même de l'autre côté de la barrière. On sait ce que représente le stress à l'oral ! Il faut que le candidat soit le plus à l'aise possible. Cela dit, on rencontre tous les cas. Je me suis retrouvée très mal à l'aise devant des candidats qui tremblaient, fondaient en larmes. Il y a deux ans, j'ai connu une candidate qui s'était trompée de lycée, était arrivée en retard à cause d'une grève de train. Elle a littéralement explosé en arrivant dans la salle. Il a fallu la réconforter pendant cinq bonnes minutes. Et puis tout s'est très bien passé ensuite, elle a même été notre meilleure candidate avec 18 à l'oral ».

E. VOUS ET LE STRESS

Pour chaque question, notez la réponse la plus proche de ce que vous ressentez au moment où vous lisez en repensant à votre comportement habituel dans la vie de tous les jours.

Ne choisissez qu'une seule réponse parmi celles qui vous sont proposées en vous fiant toujours à votre premier mouvement.

Répondez sans réfléchir à la réponse qui serait bonne ou mauvaise, plus vous êtes sincère plus le résultat sera fiable.

Partie 1

Vous avez un avion à prendre pour honorer un rendez-vous professionnel en France ou à l'étranger. S'il s'agit de la première fois, imaginez ... Sinon quelles sont vos habitudes ?

- a. Vous avez organisé vos affaires la veille et arrivez à l'aéroport en avance pour vous laisser le temps de vous enregistrer et même de prendre un café. (4)
- b. La veille du départ, vous pouvez être tendu. En fait vous redoutez de rater votre avion donc vous comptez des délais assez larges pour le transport à l'aéroport, puis arrivez parmi les premiers pour l'enregistrement et l'embarquement. (3)
- c. Après un rapide calcul du temps de transport pour accéder à l'aéroport, vous partez au moment opportun, ni trop en avance, ni trop en retard, ce qui vous laisse le temps de finaliser votre projet à présenter. (2)
- d. Vous ne vous affolez pas, que vous ayez l'habitude du protocole à suivre ou non, vous ne voyez pas l'intérêt de partir trop à l'avance. (1)

Vos amis pourraient dire de vous que vous êtes ?

- a. Toujours en train de courir. (2)
- b. Dans les temps. (1)
- c. Ponctuel comme une horloge. (4)
- d. Constamment en retard. (3)

Vous attendez un client important depuis plus d'une heure maintenant. Aucun signe de sa part par téléphone ou par mail. Votre réaction :

- a. Vous espérez qu'il ne lui est rien arrivé, d'habitude vous ne l'attendez pas ainsi. (3)
- b. Votre patience en usure progressive, vous appelez sa secrétaire pour faire le point avec elle. (2)
- c. Vous cogitez : « franchement il abuse, il pourrait au moins me prévenir ou mieux s'excuser ». Vous ne supportez pas l'idée d'être suspendu à son bon vouloir, mais vous ne vous permettez pas de l'appeler non plus. (4)
- d. Vous prenez votre mal en patience, il va finir par arriver : au pire le rendez-vous sera reporté. (1)

Votre agenda professionnel est avant tout :

- a. Un élément indispensable, si vous le perdez c'est la catastrophe. (1)
- b. Un allié efficace pour vous organiser. (4)
- c. Un fidèle compagnon qui vous indique la marche à suivre. (3)
- d. Un ensemble de notes un peu disparate : un peu sur votre ordinateur, un peu sur des documents, un peu sur vos paumes de main. (2)

Que pensez-vous de ceux ou celles qui ont recours à la chirurgie esthétique pour atténuer les effets du vieillissement ?

- a. S'ils se sentent mieux ainsi et s'ils en ont les moyens, ils auraient tort de s'en priver. (4)
- b. Personnellement je ne dirai pas « Fontaine je ne boirai pas de ton eau de jeunesse » ! (2)
- c. Je pense qu'il n'est pas donné à tous de pouvoir supporter les traces du temps qui passe en toute quiétude, je me sens plutôt serein par rapport à cela. (1)
- d. Ces interventions sont le signe de la lutte fébrile et vaine contre l'inéluctable fuite du temps. (3)

Partie 2

Vous apprenez, à votre insu, qu'un de vos proches collègues convoite de très près le futur poste à pouvoir pour lequel vous étiez tout désigné. Votre réaction :

- a. Dégouté, mais piqué au vif, vous redoublez d'ardeur pour le coiffer au poteau. (2)
- b. Vous vous sentez trahi par ce « lagon » enfin démasqué, mais vous n'êtes pas complètement surpris, l'ambition n'emprunte pas toujours des chemins vertueux. (4)
- c. Vous avez reçu un coup de poignard dans le dos, difficile pour vous de pardonner, vous repensez amèrement à vos moments de complicité et aussi à vos confidences sur vos aspirations : vous vous en voulez, vous lui avez pavé le chemin pour vous doubler. (3)

- d. Vous décidez d'inverser la vapeur en le piégeant à son tour avec stratégie. (1)

Vous avez une demande à faire à votre supérieur, imaginons une augmentation de salaire que vous estimez bien méritée mais qui tarde à voir le jour. Votre approche :

- a. Séductrice : vous orientez votre demande en usant d'arguments professionnels, mais aussi affectifs qui peuvent le convaincre. (2)
- b. Tactique : Vous prenez le parti de demander beaucoup pour obtenir moins, mais à la hauteur de vos espérances. (1)
- c. Organisée : vous avez préparé un dossier récapitulant vos réalisations et succès ainsi que les profits réalisés grâce à votre travail, ainsi vous pensez votre demande légitime. (4)
- d. Découragée : comme vous ne vous faites pas trop d'illusion, vous remettez à plus tard et votre demande se solde par une récrimination auprès d'un autre destinataire, votre conjoint ou votre meilleur ami. (3)

Voilà quelques jours voire quelques semaines, que l'ambiance n'est pas au mieux au bureau. Quelle est votre attitude ?

- a. Vous essayez de vous protéger au maximum, car de genre de désagrément est un puissant frein à l'efficacité personnelle. (4)
- b. Vous convoquez chacun lors d'une réunion informelle autour de la machine à café, rien de tel que la parole pour dénouer les tensions. (1)
- c. N'y tenant plus, vous mettez les pieds dans le plat, quitte à provoquer une dispute. Vous supportez difficilement les ambiances pourries et l'inertie du groupe pour y remédier. (3)
- d. Cette mauvaise ambiance commence à déteindre sur votre entrain, mais vous ne savez pas quoi faire, vous attendez que ça passe en tempérant les humeurs de chacun pour l'instant. (2)

Pour vous, conflit rime avec :

- a. Vie (1)
- b. Soucis (2)
- c. Prendre parti (3)
- d. Cris (4)



Vous vous êtes beaucoup donné sur un projet important pour votre équipe et votre société. Vos objectifs brillamment atteints, l'urgence du lancement du projet court-circuite les honneurs qui vous sont dus :

- a. Vous vous concentrez sur le projet en plein boum, mais en profitez pour tendre quelques perches et récolter des bravos. (3)
- b. Vous ne vous formalisez pas, si le projet explose littéralement c'est grâce à votre action, il y aura un temps opportun pour célébrer votre réussite. (4)
- c. Vous exultez en vantant votre mérite. (1)
- d. Vous êtes un peu déçu, vous avez fourni tellement d'efforts, de temps, d'énergie. Et même pas un merci digne de cet engagement / sacrifice. (2)

Partie 3

Vous vous réjouissez à l'idée de votre projet de weekend à la campagne dans un relais château. Le repos, le silence, la verdure ... mais un énorme dossier arrive sur votre bureau la veille du départ (avec la notice non avouée de Dubosc de le déposer traité lundi matin).

Réaction :

- a. Vous explorez rapidement les solutions à disposition et refilez une partie du dossier à des collègues, tandis que vous conservez l'autre partie pour la travailler dans le train. Vous revaudrez le service plus tard et rassemblez l'ensemble lundi matin en arrivant plus tôt au bureau. (3)
- b. Vous emportez le dossier à la campagne et faites votre maximum. (1)
- c. Vous décidez de parler à votre supérieur pour essayer d'obtenir un délai de quelques jours en l'assurant de l'importance du weekend et aussi de votre efficacité décuplée au retour. (2)
- d. Après divers noms d'oiseaux à l'encontre de votre supérieur sans-gêne et tout-puissant, voire quelques larmes de rage ravalées, vous annulez votre projet, c'est ça ou vous faites une croix sur votre crédibilité professionnelle durement et longuement acquise. (4)

Pression rime mieux avec :

- a. Bouton (1)
- b. Patron (2)
- c. Pognon (3)
- d. Promotion (4)

Pour vous, quel est le meilleur levier d'efficacité au travail :

- a. L'adéquation personnalité / travail (1)
- b. L'argent (2)
- c. Le plaisir (4)
- d. Les perspectives d'évolution (3)

Que vous inspirent les constats désabusés de certains sur leur absence d'évolution au sein de leur poste/ leurs aspirations professionnelles déçues ?

- a. De l'empathie, c'est assez douloureux de faire le bilan. (2)
- b. De l'incompréhension, il ne faut pas attendre que le poste évolue de lui-même, il faut le faire évoluer. (4)
- c. De l'indifférence, ils n'ont qu'à se former pour évoluer, ou changer de job. (3)
- d. De la pitié, pour rien au monde, vous ne voudriez être à leur place, vous les plaindriez. (1)

Que vous évoque la consigne « dossier important à traiter absolument dans les délais » ?

- a. De nombreuses soirées studieuses en perspectives, voire quelques nuits blanches et le stress qui les accompagnent. (4)
- b. Un goût de déjà vu /lu/ entendu : c'est le cas de nombreux dossiers, mais dans la réalité, il y a toujours une rallonge aux délais et un peu de souplesse. (1)
- c. Une chape de plomb. (2)
- d. Une surcharge de travail et l'absolue nécessité d'organiser sa répartition jusqu'à l'échéance. (3)

Partie 4

Un nouveau collaborateur intègre votre équipe, votre première réaction à cette annonce :

- a. Bienveillante : s'il a été recruté, il y a sûrement de bonnes raisons pour l'équipe et pour la société. (3)
- b. Curieuse : vous cherchez à faire connaissance rapidement et l'initiez aux ficelles de l'entreprise. (4)
- c. En attente : de confirmation de sympathie et d'efficacité de la part du nouveau venu. (2)
- d. Neutre : vous êtes avant tout là pour travailler ensemble, s'il est sympa tant mieux. (1)

Vous aviez une mission interne à traiter en solo, à choisir, vous préférez :

- a. Avoir le champ libre pour la mener. (3)
- b. Donner l'impulsion, mais viser régulièrement l'évolution du projet avec certains collaborateurs. (2)
- c. Qu'elle soit définie au préalable dans les grandes lignes. (4)
- d. Que le cadre soit posé, vous vous occupez du reste. (1)

Bien rémunérée, quelle tâche vous est le moins pénible :

- a. Une tâche ingrate. (4)
- b. Une tâche mal définie. (3)
- c. Une tâche pénible / laborieuse. (2)
- d. Une tâche complexe. (1)

Vous arrive-t-il de penser que les choses sont acquises ?

- a. Non, car c'est la voie vers le confort et l'inertie. (2)
- b. Non, on ne sait jamais, un revers de fortune. (3)
- c. Oui, parce que je les ai acquises ou construites par mes propres moyens, et donc je pourrais réitérer l'expérience. (1)
- d. Pour certaines choses oui, j'ai une certitude. (4)

Décryptage

Sur chaque partie vous pouvez obtenir un score de 5 à 20 points :



- Si vous avez entre 5 et 9 points vous avez une sensibilité au stress faible.
- Si vous avez entre 10 et 14 points, vous avez une sensibilité au stress moyenne.
- Si vous avez entre 15 et 20 points, vous avez une sensibilité au stress forte.

Partie 1 : Le stress du temps :

Nombre de 1 : X 1 =

Nombre de 2 : X 2 =

Nombre de 3 : X 3 =

Nombre de 4 : X 4 =

Total :

Partie 2 : Le stress émotionnel et relationnel :

Nombre de 1 : X 1 =

Nombre de 2 : X 2 =

Nombre de 3 : X 3 =

Nombre de 4 : X 4 =

Total :

Partie 3 : Le stress lié à la pression des objectifs :

Nombre de 1 : X 1 =

Nombre de 2 : X 2 =

Nombre de 3 : X 3 =

Nombre de 4 : X 4 =

Total :

Partie 4 : Le stress lié à l'inconnu et à l'ambiguïté :

Nombre de 1 : X 1 =

Nombre de 2 : X 2 =

Nombre de 3 : X 3 =

Nombre de 4 : X 4 =

Total :

Le stress du temps

Vous avez entre 5 et 9 points : *Sensibilité faible au stress temporel*

Le moins que l'on puisse dire, c'est que le temps semble ne pas avoir de prise sur vous. Il se pourrait même que vous fassiez parfois bien peu de cas de lui ! Ah, le temps ! Celui-là même qui semble être perçu par beaucoup comme un « tyran » ou à tout le moins comme une contrainte forte... Eh bien pour vous, pas question de courir après lui ni de presser le pas inutilement. Il semblerait bien que vous mettiez un point d'honneur à refuser de devenir esclave du temps. Par conséquent, ce n'est que de façon très ponctuelle que vous pouvez le ressentir comme un « stresser » potentiel.

Suggestions :

Drapé dans une attitude de défiance (d'arrogance?) face au temps qui passe, n'oubliez pas que refuser de se soumettre au temps, c'est aussi une façon plus ou moins détournée de ne pas se confronter à l'impérieuse nécessité d'avoir à le gérer. Attention toutefois... Si vous refusez de gérer le temps, celui-ci pourrait bien vous rattraper tôt ou tard... En effet, si vous ne vous préoccupez pas du temps, sachez que le temps ne se préoccuquera pas non plus de vous. Quoi qu'il arrive, il continuera à filer, inexorablement... Ayez également toujours à l'esprit que les personnes avec lesquelles vous pouvez être en relation n'ont pas toute la même attitude que vous face au temps. Aussi, votre nonchalance vis-à-vis des impératifs temporels pourrait bien agacer ceux pour qui le temps compte (ou est compté...). Apprenez à respecter le temps, le vôtre, celui des autres. Vous verrez, le temps peut aussi être un précieux allié lorsqu'il est bien géré !

Vous avez entre 10 et 14 points : *Sensibilité moyenne au stress temporel*

Pour vous, le temps est avant tout un repère. En le mettant à votre service et en apprenant à le gérer avec intelligence, vous avez su vous en faire un allié précieux. En effet, c'est bien le temps qui vous per-

met de vous situer dans vos journées, dans vos semaines, de planifier des échéances et au final de programmer votre progression vers les buts qui comptent réellement pour vous. Bien sûr, il vous arrive aussi de ressentir le stress du temps. En effet, il n'est pas toujours facile de le gérer, qu'il s'agisse du vôtre ou de celui des autres, le temps est toujours un partenaire exigeant, inflexible et pas toujours accommodant.

Suggestions :

Pour optimiser encore un peu plus votre rapport au temps, prenez le temps parfois de marquer une pause, de vous accorder le temps du bilan. Acceptez de ne pas être systématiquement dans la maîtrise de celui-ci. Lâcher prise est quelquefois un puissant antidote au sentiment d'impuissance prompt à se saisir de chacun d'entre nous lorsque nous nous accrochons fébrilement à ce que nous ne pouvons contrôler qu'imparfaitement ! Le temps est exigeant, apprenez à être exigeant avec lui également ! Sachez parfois lui dire non et repousser ses avances...

Vous avez entre 15 et 20 points : *Sensibilité forte au stress temporel*

Pour vous, le temps est définitivement une contrainte. Qu'il s'agisse des projets à rendre, de votre agenda qui se remplit à vitesse grand V ou encore des deadlines en tout genre... Tout pour vous est échéance ! Vous courez après le temps et avez souvent l'impression d'être en retard. De ce fait, vous vivez dans un état d'urgence perpétuel. Peut-être avez-vous le sentiment que le temps est extrêmement précieux ? Du coup, ne voulant le gâcher pour rien au monde, vous cherchez systématiquement à optimiser l'utilisation que vous pourriez en faire...

Suggestions :

Première résolution à prendre d'urgence : apprenez à faire la différence entre l'important et le « simplement urgent ». Alors que l'important est constitué des tâches qui comptent et qui peuvent avoir un impact capital sur votre réussite personnelle et professionnelle, l'urgent est quant à lui constitué de tout ce qui « doit » être fait au plus tôt ! Jetez-y un oeil de plus près... Vous constaterez rapidement que dans ces choses soi-disant urgentes, très peu sont en réalité véritablement importantes. Deuxième manière de faire baisser la pression : travaillez votre organisation ! Des techniques existent pour apprendre à donner des priorités aux tâches et gérer son quotidien. Dernier conseil enfin ; refusez de subir la pression, surtout celle qui vous est proposée (imposée ?) par les autres. Prenez aussi le temps de ne rien faire tout simplement, vous verrez, vous allez adorer !

Le stress émotionnel et relationnel

Vous avez entre 5 et 9 points : *Sensibilité faible au stress émotionnel et relationnel*

Pour vous, les relations sont tout sauf stressantes. Elles peuvent être source de joie, de plaisir, de déception voire de peine parfois, mais certainement pas de stress. Est-ce une manière habile de vous protéger de l'impact potentiellement aversif des autres sur votre équilibre personnel? Est-ce dû à un investissement relativement faible de vos connexions aux autres? Ou peut-être est-ce plus simplement induit par votre capacité à «jouer» facilement avec le registre émotionnel?

Quoi qu'il en soit, vous ne ressentez nullement cette « pression » souvent jugée insupportable par certains dès lors qu'il s'agit des relations interpersonnelles.

Suggestions :

Tout le monde ne possédant pas votre capacité à « faire avec » les aléas de la relation à l'autre, ayez toujours à l'esprit qu'une relation n'est pleinement partagée qu'à partir du moment où chacun s'y sent à l'aise et en sécurité. Vous voulez améliorer un peu plus la qualité de vos relations aux autres? Apprenez à vous centrer sur les ressentis des autres. Soyez à l'écoute des signaux non verbaux, ces inclinations de la tête ou ces froncements de sourcils imperceptibles au premier coup d'œil, mais qui trahissent mieux qu'aucune parole le décalage qui peut parfois exister entre ce que nous croyons partager avec l'autre et ce que celui-ci expérimente réellement en son for intérieur

Vous avez entre 10 et 14 points : *Sensibilité au stress émotionnel et relationnel moyenne*

En ce qui vous concerne, la sphère des relations à l'autre peut être tour à tour source d'épanouissement et de tensions. Si vous êtes particulièrement à l'aise avec certaines personnes, ceux qui vous sont chers, ceux avec lesquels vous avez su mettre en place un mode de communication authentique, certains types de relations peuvent *a contrario* vous apparaître bien plus complexes à gérer.

Comment réagissez-vous face aux conflits? Avoir à dire non vous positionne-t-il dans une situation inconfortable? Les relations aux autres sont loin d'être un long fleuve tranquille, certes. Est-ce une raison toutefois pour continuer à subir certains stress relationnels?

Suggestions :

Si affronter les conflits en mode frontal vous rebute, pourquoi ne pas travailler à les anticiper avec davantage d'attention? Beaucoup d'incompréhensions peuvent être levées par ce moyen. Vous constaterez ra-



pidement que ce genre d'attitude vous permettra d'expérimenter davantage de confort dans vos relations aux autres. D'autant plus que dans ce domaine plus que dans tout autre, le préventif est souvent bien plus efficace que la mise en œuvre de stratégies curatives une fois les incompréhensions et les conflits installés !

Vous avez entre 15 et 20 points : *Sensibilité élevée au stress émotionnel et relationnel*

En ce qui vous concerne, le domaine des relations aux autres est à n'en pas douter une source de stress potentiel particulièrement explosive ! Que ces tensions soient latentes ou présentes, exprimées ou non, elles semblent avoir un retentissement particulièrement important au sein de votre dynamique personnelle. Peut-être avez-vous des attentes particulièrement exigeantes en ce qui concerne votre rapport à l'autre? Difficile dans ce cas pour les autres de parvenir à être à la hauteur...

Suggestions :

Si vous avez l'impression que vos relations aux autres sont source récurrente de stress et d'incompréhensions, il pourrait s'avérer urgent de revoir votre façon de communiquer! Vous pensez que les autres devraient deviner vos attentes ou adhérer spontanément aux standards d'excellence que vous vous fixez pour vous-même? Exprimez- vous, Faites «parler» vos attentes! Et surtout, faites-le de manière claire. Prenez par exemple le temps d'expliquer quels sont les points de la relation qui sont importants pour vous, définissez clairement ce que vous attendez de chacun et n'hésitez pas à émailler d'images parlantes votre discours. Une fois que les autres sauront exactement quelles sont vos attentes, vous aurez beaucoup plus de chances pour qu'ils y répondent favorablement.

Le stress lié à la pression des objectifs

Vous avez entre 5 et 9 points : *Sensibilité faible au stress lié à la pression*

En ce qui vous concerne, les objectifs semblent davantage recouvrir la qualité d'indicateurs, fournissant des informations générales concernant la direction à suivre, bien plus que celle d'impératifs absolus à respecter strictement. Dans votre conception des choses, ce sont les objectifs qui doivent être à votre service et non le contraire. Du coup, pas question pour vous de tomber dans le piège du «toujours plus», de l'escalade au «toujours mieux» et de la surenchère à la performance. Cette attitude peut parfois même

vous pousser à vous y soustraire... Après tout, la meilleure manière d'échapper à la pression des objectifs n'est-elle pas encore d'éviter de s'en fixer?

Suggestions :

La stratégie peut tenir un temps... Si toutefois certains projets vous tiennent réellement à cœur, vous devez apprendre à vous fixer des objectifs ambitieux... et à vous y tenir! Ayez toujours en tête que les objectifs ne servent pas seulement à sanctionner. Bien choisis et gérés de manière efficace, ils peuvent même vous permettre de vous assurer de votre bonne progression vers les buts que vous vous fixez à vous-même. De plus, dans le cadre du travail, tout le monde possède des objectifs et c'est sur le fait d'atteindre ces objectifs que vous êtes «noté»! Être capable d'intégrer les objectifs qui vous sont assignés, s'y soumettre et les atteindre, c'est faire montre d'un niveau de responsabilité propre à encourager votre supérieur à vous faire toujours davantage confiance.

Vous avez entre 10 et 14 points : *Sensibilité moyenne au stress lié à la pression des objectifs*

Même s'il vous arrive de ressentir la pression des échéances avec une certaine intensité, d'une façon plus générale, les objectifs peuvent également exercer sur vous une influence hautement stimulante. En fonction des échéances et de la nature même des impératifs fixés, ceux-ci peuvent tantôt dynamiser votre action dans la direction attendue, tantôt ils peuvent exercer sur vous une pression pesante en définitive pas toujours positive. D'ailleurs, vous préférez certainement vous fixer vos propres objectifs plutôt que de « subir » les exigences des autres.

Suggestions :

Vous gagneriez à apprendre à accepter les objectifs «externes», ceux-là mêmes qui sont suggérés pour d'autres que vous... En travaillant votre capacité à soutenir les exigences des autres, vous signifierez à votre entourage votre aptitude à vous inscrire dans des projets communs. En effet, le fait pour une personne d'être capable d'intégrer d'autres exigences que les siennes signe un caractère coopératif et véritablement centré sur le collectif. Une qualité indispensable dès qu'il s'agit de travailler en équipe ou sur des projets ambitieux. Au besoin, n'hésitez pas à négocier ces objectifs ou à demander un allongement des délais nécessaires pour les atteindre si vous l'estimez utile. C'est souvent un moyen fort efficace pour qui-conque souhaite s'approprier réellement des exigences externes.

Vous avez entre 15 et 20 points : *Sensibilité élevée au stress lié à la pression des objectifs*

Vous vivez les objectifs comme de véritables points de validation et de sanction. Cette attitude révèle souvent une crainte d'être perçu comme insuffisamment compétent ou trop peu digne de confiance. En effet, des objectifs non atteints pourraient mettre en évidence vos manquements, voire une inaptitude chronique à délivrer les résultats attendus. C'est sans doute pour cette raison que vous avez tendance à percevoir ce qui apparaîtra d'autres comme de simples repères comme une véritable menace ! L'une des stratégies souvent employées par les personnes qui vivent les objectifs de cette manière est de faire en sorte de s'y soustraire. Peut-être pensez-vous que votre travail ne peut s'accommoder de moyens de mesure stricts ?

Certainement aspirez-vous à une appréciation qualitative de votre travail.

Suggestions :

Apprenez à mettre les objectifs à votre service. Lorsqu'ils sont fixés de manière judicieuse, les objectifs sont de réels outils au service de votre efficacité personnelle et professionnelle. La clé pour réussir : fixez-vous des buts réalistes. Abandonnez l'idée d'atteindre l'Everest en une seule étape. Divisez les objectifs les plus ambitieux en étapes. Cela vous permettra d'expérimenter le succès au quotidien, tout en continuant à œuvrer pour un but réellement ambitieux !

Le stress lié à l'inconnu et à l'ambiguïté

Vous avez entre 5 et 9 points : *Sensibilité faible au stress lié à l'inconnu et à l'ambiguïté*

Évoluer dans des environnements peu définis, voire un peu chaotiques ne vous pose pas réellement de problèmes... à partir du moment où vous vous y retrouvez ! Pour vous, la nouveauté et le changement constituent bien davantage des opportunités que des menaces. Certainement doté d'une personnalité flexible et prompt à embrasser le changement lorsque vous avez l'intime conviction que celui-ci vous portera vers de belles expériences, votre façon de faire peut parfois être vécue par les autres comme aventureuses et même pas toujours raisonnables...

Suggestions :

Si le sentiment de sécurité intérieure qui vous habite vous permet d'aborder le changement avec sérénité, vous gagneriez parfois à structurer davantage votre approche, plus particulièrement lorsque vous abordez des situations inédites. En effet, votre caractère téméraire et votre impétuosité peuvent parfois vous jouer

des tours. En préparant quelquefois votre action de façon plus minutieuse, vous pourriez bien vous épargner quelques revers de fortune.

Vous avez entre 10 et 14 points : *Sensibilité moyenne au stress lié à l'inconnu et à l'ambiguïté*

Bien sûr, vous appréciez de bénéficier d'une certaine stabilité et vous aimez que les choses soient prévisibles, au moins un peu... Pour autant pas question pour vous de vous endormir dans une routine trop confortable ! L'inconnu et l'ambiguïté font partie de la vie et vous l'avez parfaitement intégré. Votre attitude générale face au «non certain» vous permet de vous engager de manière réfléchie dans la voie du changement et de saisir les opportunités lorsque celles-ci se présentent. Pas spécialement enclin en revanche à « tenter le tout pour le tout », vous pourriez sans doute vous montrer plus rétif à faire le grand plongeon si des opportunités plus « risquées » venaient à se présenter...

Suggestions :

Votre attitude met en lumière une certaine mesure dans la prise de risque. Si cela vous permet de border efficacement la majeure partie de décisions que vous êtes amené à prendre dans votre vie personnelle ou professionnelle, vous pourriez peut-être parfois vous aventurer encore un peu davantage en dehors de votre zone de confort... Les plus belles réussites nécessitent parfois de tenter le tout pour le tout. Nul besoin toutefois de vous mettre inutilement en danger. Laissez parler votre intuition et vos ressentis. Ils sont souvent de bien meilleurs guides qu'une logique froide et calculatrice lorsqu'il s'agit de nous porter vers ce qu'il y a de meilleur pour (et « en ») chacun d'entre nous !

Vous avez entre 15 et 20 points : *Sensibilité élevée au stress lié à l'inconnu et à l'ambiguïté*

Cartésien dans l'âme, vous aimez ce qui relève de la logique. Pour vous, rien de plus stressant que d'être confronté à une situation inhabituelle et que vous avez l'impression de ne pas maîtriser totalement. Voir vos repères mis à mal ou votre environnement excessivement perturbé, voilà qui pourrait bien provoquer chez vous un certain malaise. C'est certainement pour cette raison que vous faites en sorte de conserver le contrôle sur votre environnement, quel qu'en soit le prix à payer, pour vous... mais aussi pour les autres.

Suggestions :

Tout n'est pas prévisible, mesurable, quantifiable... Exercez-vous à appréhender les situations de manière parfois plus intuitive. Libérez cette intelligence du cœur et des sentiments qui permet de «ressentir» les situations y compris lorsque celles-ci sont totalement inédites. Vous maîtrisez parfaitement l'utilisation de

votre cerveau gauche, celui de la raison et de la logique; apprenez à fonctionner à «cerveau total»! En stimulant votre hémisphère droit (celui de la créativité et de l'intuition) vous vous doterez d'outils puissants pour appréhender votre environnement avec plus souplesse et de confort. Et, bénéfice non négligeable, vous gagnerez énormément en adaptabilité !

- > 800 cours en ligne accessible 24h/24h
- > 300 formations disponibles pour préparer l'ensemble des concours de la fonction publique
- > Changer de préparation à volonté
- > Modules de formation interactifs préparés par des professeurs agréés
- > Chaque semaine des cours en salle avec votre formateur
- > Chaque mois de nouvelles astuces et méthode de travail pour augmenter vos chance de réussite.



CONCOURS OUTREMER

C'EST LA PREMIÈRE ÉTAPE
POUR INTÉGRER L'ADMINISTRATION VOTRE CHOIX



Tests
d'orientation
et construction
de votre projet
professionnel



Suivi
pédagogique
personnalisé
avec votre
formateur



Chaque
semaine, des
cas pratiques en
salle ou examens
blancs



La liste
des concours
nationaux et
territoriaux
actualisée
chaque mois

N°1 des préparations aux concours dans les DOM TOM. 3 agences : Martinique, Guadeloupe, Réunion

PRÉPARATION AUX CONCOURS DE LA FONCTION PUBLIQUE

800 Concours 600 Métiers : Devenir fonction c'est possible

CONCOURS DOM TOM

N°1 des préparations en Outre-mer

CONCOURS NATIONAUX ET VILLE DE PARIS

Taux de réussites importants

PRÉPARATION AUX ÉCOLES MÉDICALES ET SOCIALES

300 écoles recrutent, votre réorientation, c'est maintenant ou jamais !

REMISE À NIVEAU - SOUTIEN SCOLAIRE

Avec le numérique le soutien scolaire n'est plus un casse-tête

PRÉPARATION À L'ORAL

Une préparation «no limit» sans complexe.

EXAMEN - BAC - RÉVISION

Donnez à vos enfants les atouts pour réussir