



STRESSÉ.E ? FAIS LE TEST



1. Quand tu penses à ton travail, tu te sens :

- A. Excité.e, prêt.e à relever tous les défis !
- B. Un peu fatigué.e, mais ça va.
- C. Comme si tu étais coincé.e dans un marathon sans fin.
- D. Prêt-e à tout plaquer pour partir élever des chèvres dans les montagnes.

2. Ton patron te donne une nouvelle tâche à accomplir. Tu réagis :

- A. « Super, j'adore les défis ! »
- B. « Ok, je vais m'y mettre tout de suite. »
- C. « Encore ? Mais j'ai déjà trop de boulot ! »
- D. « Je vais me cacher sous mon bureau et espérer qu'il m'oublie. »

3. À la fin de la journée, tu es :

- A. Plein.e d'énergie, prêt.e pour une soirée entre amis.
- B. Un peu fatigué.e, mais content.e de ta journée.
- C. Épuisé.e, avec une envie irrésistible de t'affaler sur le canapé.
- D. En mode zombie, incapable de penser à autre chose qu'à dormir.

4. Tes collègues :

- A. Sont tes meilleurs ami.es, vous adorez travailler ensemble.
- B. Sont sympas, même si parfois ils t'agacent un peu.
- C. Te stressent avec leurs demandes incessantes.
- D. Te donnent envie de changer de planète.

5. Quand tu as un délai serré, tu :

- A. Te sens motivé.e et concentré.e
- B. Tu t'organises pour tout finir à temps.
- C. Paniques un peu, mais tu y arrives.
- D. Perds complètement tes moyens et rêves de fuir.

6. Ton sommeil :

- A. Est parfait, tu dors comme un bébé.
- B. Est correct, même si tu penses parfois au boulot avant de dormir.
- C. Est perturbé, tu te réveilles souvent en pensant au travail.
- D. Est inexistant, tu passes tes nuits à stresser.



Note tes choix et regarde les réponses ! C'est parti !

Majorité de A

Tu es zen ! Le stress au travail ne t'atteint pas.

Continue comme ça et n'oublie pas de partager tes astuces avec tes collègues.

Majorité de B

Tu gères bien mais attention à ne pas trop en faire.

Prends des pauses et chouchoute-toi un peu.

Majorité de C

Le stress commence à te peser. Essaie de parler à ton manager ou à tes collègues pour alléger ta charge.

Et pense à des techniques de relaxation.

Majorité de D

Alerte rouge ! Tu es au bord de l'explosion.

Il est temps de demander de l'aide, de revoir tes priorités et de prendre soin de toi. Tu mérites de te sentir mieux !