

MES REACTIONS SPONTANÉES EN CAS DE STRESS

Quand je suis en compétition (avant ou pendant), situation stressante, quelles sont mes réactions les plus habituelles ? Quel est mon « stress préféré » ?

Etat émotionnel lié au stress	Jamais 0 point	Rarement 1 point	Souvent 2 points	Le plus souvent 3 points	FUITE TOTAL : /12
Confusion					
Agitation					
Déconcentration					
Anxiété					

Etat émotionnel lié au stress	Jamais 0 point	Rarement 1 point	Souvent 2 points	Le plus souvent 3 points	LUTTE TOTAL : /12
Tension intérieure					
Impatience					
Susceptibilité					
Agressivité, colère					

Etat émotionnel lié au stress	Jamais 0 point	Rarement 1 point	Souvent 2 points	Le plus souvent 3 points	INHIBITION TOTAL : /12
Inertie, difficulté à passer à l'action					
Découragement					
Désir de protection besoin d'être soutenu					
Vision négative					

Un résultat de 6 à 8/12 montre une tendance qu'il sera nécessaire de prendre en compte comme un « signal d'alarme » pour utiliser des outils qui permettent de basculer dans le mode adaptatif.

Un résultat de 9 à 12/12 montre une réaction exagérée à la situation stressante et devra être traité en priorité par le préparateur mental dans l'optique d'une pratique à long terme.