

Pour chaque énoncé, inscrivez la cote correspondant le mieux à votre attitude habituelle face aux situations d'urgence. Coter de 1 à 10.

Cote 1 : je m'y reconnais très peu ↔ cote 10 : je m'y reconnais beaucoup

	COTE
1. Je crois que je travaille jamais aussi bien que lorsque je suis sous pression	
2. J'ai souvent l'impression de courir d'un point à un autre, d'une chose à une autre	
3. Je m'aperçois que je bouscule souvent des gens pour pouvoir faire aboutir mon projet	
4. Je suis souvent préoccupé(e) par une chose lorsque je suis en train d'en faire une autre	
5. Je suis au maximum de mon efficacité dans les situations de crise	
6. La décharge d'adrénaline promise par une nouvelle situation de crise me semble plus gratifiante que les résultats à long terme promis par un effort régulier	
7. Je renonce souvent à passer un temps qualitativement riche avec des personnes qui comptent pour moi afin de régler une situation d'urgence	
8. Je prends souvent mes repas en travaillant	
9. Je suppose que les autres se montreront compréhensifs à mon égard si, pour faire face à une urgence, il me faudra les décevoir ou les laisser tomber	
10. J'ai besoin d'intervenir dans des situations critiques pour donner du sens à ma vie. Je me sens davantage valorisé(e) à éteindre des feux plutôt qu'à les prévenir	
TOTAL %	

Découvertes	Applications
Ce que je découvre sur moi concernant mon attitude face à l'urgence	Ce que je vais adopter comme mesures pour contrer mon attitude face à l'urgence