Quel stressé êtes-vous ?

*La liste qui suit, tirée de Rathus (1985) a été élaborée à partir des descriptions de personnes issues des études de Friedman et Rosenman (1974) et de Matthews et ses collègues (1982).*

**Répondez par Oui ou par Non sans hésiter aux questions suivantes.**

Accentuez-vous fortement les mots clés dans votre langage de tous les jours ?

Mangez-vous et marchez-vous rapidement ?

Croyez-vous que les enfants devraient apprendre à être compétitifs ?

Vous impatientez-vous lorsque vous regardez quelqu’un travailler lentement ?

Pressez-vous les autres de se dépêcher à dire ce qu’ils essaient d’exprimer ?

Trouvez-vous horripilant d’être pris dans un embouteillage ou d’attendre pour une table au restaurant ou dans une file d’attente ?

Continuez-vous de penser à vos propres problèmes ou à vos affaires, même lorsque vous êtes en train d’écouter quelqu’un ?

Essayez-vous de manger et de vous raser ou de conduire et de prendre des notes en même temps ?

Rattrapez-vous les retards dans votre travail quand vous êtes en vacances ?

Amenez-vous les conversations sur les sujets qui vous préoccupent ?

Vous sentez-vous coupable quand vous passez du temps à simplement vous détendre ?

Etes-vous si absorbé(e) dans votre travail que vous ne remarquez plus les décorations au bureau ou le paysage lorsque vous vous y rendez ?

Etes-vous plus porté(e) à accumuler des biens qu’à développer votre créativité et à vous impliquer socialement ?

Essayez-vous de prévoir le plus d’activités possible dans le moins de temps possible ?

Etes-vous toujours à l’heure à vos rendez-vous ?

Fermez-vous les poings ou utilisez-vous d’autres gestes pour appuyer vos points de vue ?

Accordez-vous le crédit de vos réalisations à votre rapidité ?

Pensez-vous que les choses doivent être faites maintenant et vite ?

Essayez-vous sans cesse de trouver des moyens plus efficaces d’agir ?

Insistez-vous pour gagner au jeu plutôt que simplement vous amuser ?

Interrompez-vous souvent les autres ?

Vous sentez-vous irrité(e) quand les autres sont en retard ?

Quittez-vous la table sitôt après avoir mangé ?

Vous sentez-vous insatisfait(e) de votre niveau de performance actuel ?

***Si vous avez répondu à une majorité de OUI***

*Ambitieux, agressif, ayant le goût du risque, vous fonctionnez à pleine vapeur, plus préoccupé par la quantité que la qualité, chroniquement mécontent de vos réalisations actuelles. Les personnes de type A sont souvent aux prises avec un sentiment d’urgence. Elles sont préoccupées par le temps qui fuit et ont fréquemment le sentiment de devoir lutter ou se battre. Elles contribuent elles-mêmes à fabriquer leur stress. L’impatience dont elles font preuve, leur haut niveau de motivation et leur besoin de compétition font qu’elles se sentent constamment poussées et sous pression. En fait, ce sont des personnes qui n’acceptent que la perfection et qui exigent constamment le maximum d’elles-mêmes. Selon les cardiologues Ray Rosenman et Meyer Friedman (1974), ces personnes courent trois fois plus le risque d’une maladie cardiaque (90% des infarctus se retrouvent chez les individus de type A).*

***Si vous avez répondu à une majorité de NON***

*De type B, vous êtes généralement plus préoccupées par la qualité de la vie, que vous maîtrisez finalement mieux que les personnes de type A. Les personnes de type B contrôlent le rythme de leur vie, arrivent à se détendre et à jouir du moment présent beaucoup plus rapidement. Beaucoup moins prédisposées aux crises cardiaques, elles sont plus positives, réalistes, altruistes, patientes.*

*Selon Nicole Côté (1993), il existe une personnalité de type C, les faux calmes « qui cachent leur souffrance, intériorisent leurs réactions. Sous des dehors imperturbables, la personne de type C espère se dominer et maîtriser le stress. » comme tout se passe à l’intérieur, il semble qu’il y ait un lien avec des maladies plus pernicieuses comme le cancer, les infections, la dépression nerveuse.*