

Prénom :

Date :

Questionnaire d'auto-évaluation

Consigne : Lis les phrases et lorsque c'est demandé colorie le chiffre qui correspond à ce que tu penses, 0 *représente pas du tout* et 6 *totalement*.

1. Qu'est-ce que le stress ?

Pour moi le stress c'est _____

2. Avant de faire un exposé devant toute la classe je me sens stressé.e :

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6

3. Je suis confiant.e et content.e de présenter mon travail à ma classe :

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6

4. Je pense à bien respirer avant de parler, je prends mon temps et je parle calmement :

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6

5. Je sais reconnaître les signes de stress en moi :

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6

6. Je sais comment calmer mon stress lorsqu'il surgit :

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6

7. Je connais et je peux facilement expliquer à un ami une technique pour diminuer le stress lorsqu'il survient :

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6

Explique ta technique en quelques mots :

