

FONDATION JEUNES EN TÊTE

LE QUIZZ DU LUTTEUR





© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues.

LE QUIZZ DU LUTTEUR



À quelle fréquence optes-tu pour les comportements ci-dessous? Jamais, parfois, souvent, presque toujours?

Ajoute quelques notes personnelles si cela te fait penser à certaines situations en particulier.

	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	PRESQUE TOUJOURS
J'évite les situations que j'appréhende ou qui me font peur.				
Je me retire d'une situation lorsque je ne m'y sens pas bien.				
Je remets à plus tard les choses que je dois faire.				
Je crains de dire ce que je pense vraiment par peur que les autres réagissent mal.				
Je passe des heures sur Internet, sur les réseaux sociaux, à jouer à des jeux vidéo ou à écouter la télé pour me distraire ou me changer les idées.				
J'ai tendance à appeler ou à texter très rapidement mes amis ou ma famille pour obtenir du réconfort.				
J'ai tendance à m'isoler quand je ne me sens pas bien.				
Je me lance dans mille et une activités pour tenter d'oublier mon malaise.				
Je cherche à fuir l'inconfort en allant me coucher.				
Je consomme de la drogue ou de l'alcool quand je ne me sens pas bien.				
Je cherche à me faire du mal pour évacuer mon malaise.				
J'ai tendance à prendre des décisions « sur le vif » sans prendre le temps de bien réfléchir à la situation.				

© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues.

EXERCICES
EXERCICES



Si tu adoptes fréquemment plusieurs de ces comportements de lutte, tu peux pratiquer ce petit exercice lorsque tu en ressens un :

1ère étape



Ralentis. Accorde-toi quelques instants pour faire le point sur tes émotions.

2ème étape



Observe ce que tu ressens, pense à ce que tu t'apprêtes à faire.

3ème étape



Choisis l'action que tu souhaites vraiment mettre en place.

© Fondation Jeunes en Tête, Dre Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues.