

## Est-ce que vous en faites trop?

Testez-vous!

|  | Oui | Non |
|--|-----|-----|
| 1- Je préfère faire quelque chose moi-même plutôt que de demander à quelqu'un d'autre de le faire.                   |     |     |
| 2- Je deviens très impatient quand je dois attendre quelqu'un, ou dans une file d'attente qui avance trop lentement. |     |     |
| 3- J'ai toujours l'impression d'être pressé et de participer à une course contre la montre.                          |     |     |
| 4- Je me sens coupable de ne pas travailler ou de ne pas être occupé.  |     |     |
| 5- Je tiens absolument à voir le résultat de ce que je fais.   |     |     |
| 6- Les choses ne bougent pas ou ne s'accomplissent jamais assez vite pour moi.                                       |     |     |
| 7- J'ai tendance à me créer du stress en m'imposant des délais trop serrés.  |     |     |
| 8- J'ai de la difficulté à me détendre quand je ne travaille pas.  |     |     |
| 9- Je ne me permets pas la moindre erreur.   |     |     |
| 10-J'oublie, j'essaie d'ignorer ou je minimise l'importance des réunions familiales ( fêtes, anniversaires, etc.)    |     |     |

### Interprétation

Si vous avez plus de trois réponses positives, ralentissez le pas.

Si vous avez répondu oui à plus de six questions Il n'y a aucun doute.