

Check-up : quelle est votre addiction à l'urgence ?

Répondez aux questions suivantes en attribuant un chiffre à chacune d'entre elles.

1 = pas du tout

2 = un peu

3 = souvent

4 = très souvent

5 = toujours

Puis calculez le nombre total de points.

Jouez le jeu. Personne ne voit le résultat. C'est pour vous.

- 1) Je crois que je ne travaille jamais aussi bien que lorsque je suis sous pression.
- 2) Je pense que si je n'étais pas toujours en train de courir et sous la pression des circonstances extérieures, je pourrais consacrer du temps à une recherche personnelle, en profondeur.
- 3) Je suis souvent frustré par la lenteur des gens et des choses autour de moi. Je déteste attendre ou faire la queue.
- 4) Je me sens coupable lorsque je prends du temps sur mon travail.
- 5) J'ai toujours l'impression de courir d'un point à un autre, d'une chose à une autre.
- 6) Je m'aperçois que je repousse souvent des gens pour pouvoir aboutir un projet.
- 7) Je suis angoissé dès que le contact avec le bureau est coupé pendant plus de quelques minutes.

- 8) Je suis souvent préoccupé par une chose lorsque je suis en train d'en faire une autre.
- 9) Je suis au maximum de mon efficacité dans les situations de crises.
- 10) 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.
- 11) Je renonce souvent à passer un temps qualitativement riche avec des personnes qui comptent pour moi afin de régler une crise.
- 12) Je suppose que les autres se montreront compréhensifs à mon égard si, pour faire face à une crise, il me faudra les décevoir ou les laisser tomber.
- 13) J'ai besoin de résoudre des crises pour donner du sens à mon activité de la journée.
- 14) Je prends souvent mes repas en travaillant.
- 15) Je pense toujours qu'un jour je serai capable de vraiment faire ce qui compte pour moi.
- 16) Plus j'ai coché de lignes dans ma liste des choses à faire pour la journée, plus je me sens productif.

Résultat :

0 à 25 points : Vous vous laissez peu gouverner par les impératifs liés à l'urgence.

26 à 45 points : Vous vous laissez fortement gouverner par l'urgence.

46 et plus : Vous dépendez de l'urgence comme d'une drogue.

