

FONDATION
JEUNES
EN TÊTE



LE QUIZZ

DU LUTTEUR



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 dans 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 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. | | | | |



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, penses, et ce que tu t'apprêtes à faire.

3ème étape



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