

### À quelle caractéristique du CINÉ êtes-vous le plus sensible ?

D'abord, dans le but de mettre en contexte les situations qui vous stressent, vous pouvez aisément utiliser les tableaux décrits dans le chapitre résumant le programme *Détresse et Progresse*. De plus, mes étudiants et moi avons récemment développé un questionnaire (appelé *questionnaire CINÉ*) vous permettant de détecter à laquelle des quatre caractéristiques du CINÉ vous êtes le plus sensible. Je vous donne quelques questions tirées de ce questionnaire. Votre tâche est de prendre connaissance de chacune des situations décrites. Ensuite, il vous suffit de noter de 1 à 7 le niveau de stress que les situations suivantes vous feraient ressentir (1 étant très peu stressant et 7, extrêmement stressant).

1. Vous avez économisé toute l'année pour un beau voyage dans le sud (tout inclus). Une fois arrivé à destination, il pleut toute la semaine.  

1	2	3	4	5	6	7
Très peu stressant			Très stressant			
2. Vous obtenez une promotion au travail qui entraîne des modifications importantes à votre poste.  

1	2	3	4	5	6	7
Très peu stressant			Très stressant			
3. Votre fille de 18 ans a toujours été fascinée par l'Afrique. Elle vous annonce qu'elle part trois mois au Togo pour faire du bénévolat dans une clinique qui se spécialise dans le traitement de sidéens.  

1	2	3	4	5	6	7
Très peu stressant			Très stressant			



- L'addition des questions 4 et 6 représente votre sensibilité à l'égo menacé (É)

Le chiffre le plus élevé représente la caractéristique du CINÉ à laquelle vous êtes le plus sensible. Nous avons développé ce questionnaire en créant près de 100 situations que nous considérons comme étant majoritairement caractérisées par l'une ou l'autre des caractéristiques du CINÉ.

Par la suite, nous avons demandé à 150 travailleurs de prendre connaissance de ces 100 situations et de déterminer le pourcentage de poids que chaque situation présentait sur chacune des caractéristiques du CINÉ (par exemple, 30 % de manque de contrôle et 70 % d'imprévisibilité). Nous avons ensuite choisi les questions qui présentaient les plus hauts taux (70 % et plus) d'accord et avons construit le questionnaire en conséquence. Le questionnaire final comprend 60 questions, mais ce modeste échantillon du questionnaire vous donne une très bonne idée de votre degré de sensibilité à l'une ou plusieurs des quatre caractéristiques du CINÉ.

La majorité des situations décrites dans le questionnaire CINÉ n'ont rien à voir avec le travail. Pourtant, lorsque je donne des conférences à des travailleurs et que je leur administre le petit questionnaire CINÉ, je suis toujours surprise de voir que la majorité des travailleurs provenant d'une même entreprise présentent un score élevé à la *même* caractéristique du CINÉ!

Ainsi, des travailleurs en télécommunication présentent en majorité une plus grande sensibilité à l'imprévisibilité. À l'inverse, des professeurs présentent en majorité une plus grande sensibilité à la nouveauté. Vous pourriez dire que ceci est normal puisque tous ces gens travaillent dans le même environnement de travail et qu'ils sont donc tous soumis aux mêmes conditions stressantes.

Toutefois, je vous rappelle que les situations du questionnaire CINÉ ne sont pas liées au travail. Elles sont liées à des situations de tous les jours qui n'ont rien à voir avec le milieu des télécommunications ou le milieu scolaire. Ainsi, le fait que la majorité des travailleurs d'un même milieu présente une grande sensibilité à la même caractéristique ne peut pas être interprété comme étant lié à leur travail. Au contraire, il faut plutôt se demander si ce n'est pas justement ce trait commun