

## 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.