

Voici les cinq grands types d'intolérance. Pour chaque type d'intolérance, tente d'identifier à quel point cela te ressemble.

L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout.

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Le perfectionnisme : je ne suis pas satisfait si ce n'est pas parfait

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

La peur du jugement des autres : je pense souvent que les autres me jugent

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables : quelque chose ne va pas dans mon corps!

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10