

3°)L'échelle de Holmes et Rahé

Chacun réagit différemment et les réactions varient en fonction du passé, du patrimoine génétique, de l'état de santé, de l'importance donnée à la situation ou à l'événement qui contribue à l'état de stress.

Ce test permet de déterminer le total de stress éprouvé en cumulant les valeurs relatives d'effort, connues sous le nom D'échelle d'unités de changement de la vie, pour différents événements.

Notez-les de 0 à 3 = 0 si pas du tout ressenti le symptôme en question, 1 si on l'a ressenti un peu ou rarement, 2 si on l'a ressenti modérément ou assez souvent, 3 si on l'a ressenti beaucoup ou continuellement. Puis faites le **total** de vos points.

Stress test symptômes physiques

	Date	
<p><u>Symptômes de tension musculaire :</u> Mes muscles sont plutôt détendus* J'ai le visage tendu (les mâchoires serrées, le front crispé, etc.) J'ai des tensions dans la nuque ou dans le cou Je sens de la pression sur mes épaules Je suis crispé(e)(j'ai les poings serrés, j'ai tendance à sursauter, etc.) Je sens un point entre les omoplates J'ai des maux de tête J'ai des maux de dos J'ai des tremblements J'ai continuellement besoin de bouger J'ai de la difficulté à me détendre</p> <p><u>Autres symptômes physiques :</u> Je suis en pleine santé* Je me sens fatigué(e) Je sens une boule dans l'estomac Je sens une boule dans la gorge J'ai les yeux cernés Je vieillis vite Je dors mal / je prends des médicaments pour dormir Je mange plus (ou moins) que d'habitude Je ressens des bouffées de chaleur ou des frissons J'ai des palpitations J'ai souvent froid aux mains ou aux pieds Je transpire, j'ai les mains moites J'ai des étourdissements ou des vertiges Je digère mal J'ai des brûlures d'estomac J'ai de la constipation ou de la diarrhée</p>		

<p>J'ai des nausées</p> <p>Mon cycle menstruel est changé</p> <p>J'ai de l'hypertension artérielle (je fais de la "haute pression")</p> <p>Certains de mes symptômes physiques se sont aggravés (arthrite, hypoglycémie, cholestérol, ulcères ou autre)</p> <p>J'ai le souffle court ou de la difficulté à respirer profondément</p>		
INTERPRÉTER LES RÉSULTATS : total		

Stress test symptômes psychologiques

<p><u>Symptômes émotionnels :</u></p> <p>Je ressens de la joie*</p> <p>Je m'inquiète outre mesure</p> <p>Je panique</p> <p>Je suis impatient(e)</p> <p>J'ai les nerfs à fleur de peau</p> <p>Je me sens frustré(e)</p> <p>Je change d'humeur pour rien</p> <p>Je fais des colères pour des riens</p> <p>Je suis de mauvaise humeur</p> <p>Je suis triste</p> <p>Je suis déprimé(e)</p> <p><u>Symptômes perceptuels :</u></p> <p>Je trouve la vie agréable*</p> <p>Je n'ai plus le sens de l'humour</p> <p>Je me sens pressé(e) ou débordé(e)</p> <p>Je ne tire pas plaisir des petites choses de la vie</p> <p>Je suis préoccupé(e)</p> <p>Je vois tout comme une montagne</p> <p>Dès que je vois quelqu'un, je crains qu'il n'ait quelque chose à me demander</p> <p>J'ai perdu confiance en moi</p> <p>Je fais des drames avec des riens</p> <p>J'ai une attitude négative, je prends tout mal</p> <p>Je pense que je ne vaud pas grand chose ou que je ne fais jamais rien de bon</p> <p><u>Symptômes motivationnels :</u></p> <p>Je suis motivé pour mes projets*</p> <p>Je fais passer mes tâches avant tout</p> <p>Je ne sais pas ce que je veux.</p> <p>Je manque d'enthousiasme</p> <p>Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit</p> <p>J'ai perdu intérêt pour beaucoup de choses</p> <p>J'ai de la difficulté à me mettre à la tâche, je remets au lendemain</p> <p>J'ai perdu mon désir d'apprendre, de m'instruire</p>		
---	--	--

Je ne veux pas de projets stimulants, de défis
Je suis découragé
Je me contente de faire ce qu'on exige de moi

Symptômes comportementaux :

J'agis le plus souvent de façon saine et appropriée*
J'ai des comportements brusques, j'échappe tout, j'ai des gestes malhabiles
Je fais tout vite (manger, marcher, bouger, travailler, etc.)
Je tape du pied, des doigts, je me mords l'intérieur de la bouche, je me ronges les ongles, je ris nerveusement, etc
Je me préoccupe constamment de l'heure
Je saute des repas
Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultat
Je fuis tout ce que je peux fuir
Je bois davantage de café ou d'alcool ou je fume davantage
Je prends des médicaments pour les nerfs
Je prends de la drogue

Symptômes intellectuels :

Je me sens en pleine possession de toutes mes facultés intellectuelles*
Je passe beaucoup de temps en divertissements faciles
J'ai un tourbillon d'idées dans la tête
J'ai les idées confuses
J'ai des idées fixes
Je rumine les mêmes choses, je tourne en rond, sans déboucher
J'ai de la difficulté à me concentrer
J'ai des troubles de mémoire
Je ne produis rien, intellectuellement
Je trouve que tout est trop compliqué
J'ai la tête vide

Symptômes relationnels :

Je me sens bien avec les autres et je me sens bien seul*
J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes
Je suis intolérant(e)
J'ai beaucoup de ressentiment
J'éprouve constamment de l'agressivité
J'ai de la difficulté à être aimable
J'ai moins le goût d'écouter les autres
Je fuis les relations intimes
Je suis distrait(e) quand je suis en compagnie d'autres personnes
Mon désir sexuel a changé
J'ai des idées fixes
Je m'isole

<p>Symptômes existentiels : Je trouve que la vie est belle* Je me sens inutile Je ne sais plus à quelles valeurs me raccrocher Ma vie spirituelle a changé J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé J'ai l'impression de ne plus me reconnaître Je suis au bout de mon rouleau J'ai un sentiment de vide Je pense que la vie n'a pas de sens Je suis désespéré(e) J'ai des idées suicidaires</p>		
<p>INTERPRÉTER LES RÉSULTATS : total</p>		

REPRENDRE RÉGULIÈREMENT LE QUESTIONNAIRE

Nos réponses nous indiquent notre état de tension actuel.