

Ce questionnaire a pour but de vous aider à prendre conscience de votre niveau de stress.

Les **raisons** de votre anxiété **sont bien souvent reliées entre elles**, il est donc important de penser à agir sur chacune d'entre elles pour réduire notre anxiété sur le long terme.

Présentation du tableau suivant:

Il liste **les signes et symptômes** les plus communs du stress.

Il est à utiliser pour identifier **les symptômes** dont vous souffrez quand vous êtes stressé.

En apprenant à reconnaître ces **signaux d'alerte**, vous pourrez mieux vous préparer à gérer vos émotions avant d'en perdre le contrôle.

INSTRUCTIONS

Sur la grille qui suit, notez les symptômes de stress que vous avez ressentis durant le dernier mois.

Chaque symptôme est suivi des chiffres 0, 1, 2 et 3.

Répondez en cochant le 0 si vous n'avez pas du tout senti le symptôme en question.

Cochez le 1 si vous l'avez un peu senti ou rarement.

Cochez le 2 si vous l'avez senti modérément ou assez souvent.

Cochez le 3 si vous l'avez beaucoup senti ou continuellement.

Note: Les énoncés suivis d'un astérisque décrivent des manifestations d'un état de stress désirable, que nous appelons équilibre. Répondez-y de la même manière.

0 - pas du tout

1 - un peu

2 - modérément

3 – beaucoup

Stress test symptômes physiques	0	1	2	3
<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				
<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
J'ai des nausées
Mon cycle menstruel est changé
J'ai de l'hypertension artérielle (je fais de la "haute pression")
Certains de mes symptômes physiques se sont aggravés
(arthrite, hypoglycémie, cholestérol, ulcères ou autre)
J'ai le souffle court ou de la difficulté à respirer
profondément

INTERPRÉTER LES RÉSULTATS

TOTAL

Stress test symptômes psychologiques

Symptômes émotionnels :

Je ressens de la joie*
Je m'inquiète outre mesure
Je panique
Je suis impatient(e)
J'ai les nerfs à fleur de peau
Je me sens frustré(e)
Je change d'humeur pour rien
Je fais des colères pour des riens
Je suis de mauvaise humeur
Je suis triste
Je suis déprimé(e)

Symptômes perceptuels :

Je trouve la vie agréable*
Je n'ai plus le sens de l'humour
Je me sens pressé(e) ou débordé(e)
Je ne tire pas plaisir des petites choses de la vie

Je suis préoccupé(e)
Je vois tout comme une montagne
Dès que je vois quelqu'un, je crains qu'il n'ait quelque chose à me demander
J'ai perdu confiance en moi
Je fais des drames avec des riens
J'ai une attitude négative, je prends tout mal
Je pense que je ne vauds pas grand chose ou que je ne fais jamais rien de bon

Symptômes motivationnels :

Je suis motivé pour mes projets*
Je fais passer mes tâches avant tout
Je ne sais pas ce que je veux.
Je manque d'enthousiasme
Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit
J'ai perdu intérêt pour beaucoup de choses
J'ai de la difficulté à me mettre à la tâche, je remets au lendemain
J'ai perdu mon désir d'apprendre, de m'instruire
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 ronge 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

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

INTERPRÉTER LES RÉSULTATS

TOTAL