



## ÉVALUATION DES SYMPTÔMES DE STRESS

Ce questionnaire a pour but d'identifier quelques-uns des symptômes de stress qui nous affligent.

**Instructions:** Encerclez le chiffre qui convient à votre situation depuis le dernier mois. Sur une échelle de zéro à trois, vous choisissez le zéro si vous n'avez pas du tout ressenti le symptôme en question. Encerclez le 1, si vous l'avez ressenti rarement. Le 2, si vous l'avez ressenti modérément ou assez souvent et le 3, ce fut beaucoup.

Affirmation	Pas du tout	Rarement	Modérément	Beaucoup
<b>Symptômes physiques</b>				
Je mange plus (ou moins) que d'habitude	0	1	2	3
Je dors mal	0	1	2	3
J'ai des palpitations cardiaques	0	1	2	3
J'ai souvent froid aux extrémités	0	1	2	3
Je transpire beaucoup	0	1	2	3
J'ai des nausées	0	1	2	3
J'ai des maux de tête	0	1	2	3
J'ai de la constipation ou de la diarrhée	0	1	2	3
J'ai des brûlures d'estomac	0	1	2	3
J'ai de la difficulté à me détendre	0	1	2	3
J'ai des étourdissements ou des vertiges	0	1	2	3
J'ai de l'hypertension artérielle (pression haute)	0	1	2	3
Je me sens fatigué(e)	0	1	2	3
J'ai des tensions dans la nuque	0	1	2	3
J'ai les muscles sont plutôt tendus	0	1	2	3
J'ai les mains qui tremblent	0	1	2	3
J'ai des maux de dos	0	1	2	3
<b>Symptômes psychologiques</b>				
Je m'inquiète constamment	0	1	2	3
Je suis parfois impatient	0	1	2	3
Je change d'humeur pour un rien	0	1	2	3
Je me sens débordé (e)	0	1	2	3
Je suis préoccupé (e)	0	1	2	3
Je sens de la pression sur mes épaules	0	1	2	3
Je me sens frustré(e)	0	1	2	3
Je n'ai plus le sens de l'humour	0	1	2	3
Je suis triste	0	1	2	3
J'ai perdu confiance en moi	0	1	2	3
Je vois tout comme un obstacle	0	1	2	3
Je suis de mauvaise humeur	0	1	2	3
Je suis déprimé(e)	0	1	2	3

Affirmation	Pas du tout	Rarement	Modérément	Beaucoup
<b>Symptômes de comportement</b>				
Je fais tout en vitesse	0	1	2	3
Je prend davantage de café, d'alcool ou de cigarettes	0	1	2	3
Je me ronge les ongles	0	1	2	3
Je saute des repas par manque de temps	0	1	2	3
Je me préoccupe constamment de l'heure	0	1	2	3
Je suis distrait(e), je suis maladroit(e) et j'échappe tout	0	1	2	3
J'ai perdu intérêt pour beaucoup de choses	0	1	2	3
Je fais passer mes tâches avant tout	0	1	2	3
J'ai le goût de rien faire	0	1	2	3
<b>Symptômes intellectuels</b>				
J'ai souvent des oublis	0	1	2	3
Je trouve souvent les choses compliquées	0	1	2	3
J'ai des difficultés de concentration	0	1	2	3
J'ai les idées qui se bousculent dans ma tête	0	1	2	3
Je tourne souvent en rond	0	1	2	3
<b>Symptômes personnels</b>				
J'ai beaucoup de ressentiment	0	1	2	3
J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes	0	1	2	3
Je me sens inutile	0	1	2	3
Je suis au bout de mon rouleau	0	1	2	3
Je suis désespéré (e)	0	1	2	3
J'ai l'impression de ne plus me reconnaître	0	1	2	3
<b>Évaluation</b>				
<p>Tout d'abord observer les réponses du tableau de façon générale. Prenez conscience des affirmations où vous avez noté un 2 ou un 3. Chaque catégorie de symptômes vous révèlent la nature de votre stress. Autrement, dit dans quelle sphère se répercussionne votre stress quotidien. Ensuite, le tableau ci-dessous, vous affiche l'intensité de ces symptômes. Dans l'ensemble des affirmations, si vous avez obtenu des 2 ou 3 dans 1 à 9 symptômes, ça ne veut pas dire que tout va bien, il y a toujours place à l'amélioration. Entre 10 et 19, vous vivez beaucoup de tension et des changements appropriés sont nécessaires. Vous avez obtenu 20 et plus, il est important de remettre vos habitudes de vie en question afin de faire baisser le niveau de stress.</p>				
<b>Suivi de votre évaluation</b>				
<p>Vos réponses indiquent votre état de tension actuel. Dans quelques semaines ou mois, selon les affirmations que vous aurez adressées, faites l'évaluation de nouveau afin d'observer les changements survenus et à apporter des modifications supplémentaires si nécessaire.</p>				

Katleen Chambers