

QUESTIONNAIRE SUR LE STRESS

Ce test vous permet de mesurer votre niveau de stress. Évaluez la fréquence à laquelle vous éprouvez chacun des éléments de la liste. Prenez une période de référence de 2 semaines.

0= jamais 1=parfois 2=souvent 3=très souvent

1. Fatigue	0	1	2	3
2. Palpitations	0	1	2	3
3. Pouls rapide	0	1	2	3
4. Transpiration	0	1	2	3
5. Douleur dans le cou ou les épaules	0	1	2	3
6. Douleur dans le bas du dos	0	1	2	3
7. Grincement de dents	0	1	2	3
8. Éruption cutanées	0	1	2	3
9. Maux de tête	0	1	2	3
10. Pieds froids ou mains froides	0	1	2	3
11. Difficulté à respirer	0	1	2	3
12. Nausées	0	1	2	3
13. Diarrhée ou constipation	0	1	2	3
14. Troubles de l'estomac	0	1	2	3
15. Se ronger les ongles	0	1	2	3
16. Tics nerveux	0	1	2	3
17. Bouche sèche	0	1	2	3
18. Refroidissement ou rhume	0	1	2	3
19. Manque d'énergie	0	1	2	3
20. Excès de bouffe ou perte d'appétit	0	1	2	3
21. Sentiment de désespoir	0	1	2	3
22. Excès de tabac	0	1	2	3

23. Excès d'alcool	0	1	2	3
24. Dépenses excessives (\$)	0	1	2	3
25. Abus de médicaments	0	1	2	3
26. Instabilité	0	1	2	3
27. Nervosité et anxiété	0	1	2	3
28. Irritabilité accrue	0	1	2	3
29. Pensées tourmentantes	0	1	2	3
30. Impatience	0	1	2	3
31. Sentiment de dépression	0	1	2	3
32. Diminution de libido	0	1	2	3
33. Sentiment de colère	0	1	2	3
34. Troubles du sommeil	0	1	2	3
35. Pertes de mémoire	0	1	2	3
36. Pensées importunes ou fugaces	0	1	2	3
37. Agitation	0	1	2	3
38. Difficulté à se concentrer	0	1	2	3
39. Périodes de larmes	0	1	2	3
40. Absences du travail ou de activités	0	1	2	3

Additionnez vos points :

_____ x 1 = _____

_____ x 2 = _____

_____ x 3 = _____

TOTAL : _____

Résultats :

0 à 19 points= En dessous de la moyenne

20 à 39 points= Moyen

40 à 49 points := Légèrement plus élevé que la moyenne

50 et plus= Beaucoup plus élevé que la moyenne

Quelques conseils pour diminuer son niveau de stress :

- 1- Entretien d'une relation amicale avec soi-même.**
- 2- Faire attention aux pièges de la pensée** (les situations ont l'importance qu'on leur donne, les toujours et les jamais, nuancer sa pensée, la surgénéralisation, l'étiquetage, la lecture de pensée et le filtrage)
- 3- Entretien d'une bonne hygiène de vie :**
 - a. **Alimentation :** Oméga-3 contenus dans certains aliments (poissons, graines de lin) si consommés en doses suffisantes agissent comme un agent antidépresseur.
 - b. **Sommeil :** Routine de coucher, min de 8 heures, éviter la stimulation (internet), prioriser la détente (lait chaud contient de acides aminés qui calment).
 - c. **Exercice :** cerveau décharge des endorphines (=substance chimique qui s'apparente à dopamine et qui donne une sensation de bien-être naturel). En faire régulièrement
- 4- Passer à l'action en se fixant des objectifs.**
- 5- Les troubles anxieux :** Quand tu as tout essayé, que tu es tout simplement incapable de voir le bout et que ton stress commence à entraver ton fonctionnement normal, on parle alors des troubles anxieux. Il faut commencer à penser à voir un médecin.