



Quel est votre niveau de stress ? (Source : Headington Institute)

Attention : ce test ne représente pas un diagnostic clinique mais permet de faire le point pour votre développement personnel. Les questions permettent d'identifier les symptômes les plus courants du stress. Si vous avez des inquiétudes au sujet de sur votre santé émotionnelle, n'hésitez pas à prendre contact avec un professionnel.

Consignes : sur le dernier mois, combien de fois avez-vous accompli les actions suivantes ? Pour chaque question, indiquer le score qui représente le mieux la réalité !

0 | Jamais

1 | Rarement

2 | Parfois

3 | Souvent

4 | Toujours

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Je suis fatigué.e | <input type="checkbox"/> 14. Je consomme plus de caféine ou de nicotine que d'habitude |
| <input type="checkbox"/> 2. C'est très difficile pour moi de me relaxer | <input type="checkbox"/> 15. Je me sens dépassé.e et sans issue face à ma situation |
| <input type="checkbox"/> 3. C'est difficile pour moi de prendre des décisions | <input type="checkbox"/> 16. J'ai des habitudes nerveuses (par exemple : me ronger les ongles, grincer des dents, avoir la bougeotte, etc.) |
| <input type="checkbox"/> 4. Mon cœur bat fort et ma respiration est rapide | <input type="checkbox"/> 17. J'oublie des petites choses (par exemple : où j'ai mis mes clés, le nom des gens, des détails discutés la semaine dernière en réunion d'équipe, etc.) |
| <input type="checkbox"/> 5. J'ai du mal à penser clairement | <input type="checkbox"/> 18. J'ai des problèmes d'estomac (par exemple : nausées, vomissements, diarrhées, constipations, ballonnements, etc.) |
| <input type="checkbox"/> 6. Je mange trop, ou trop peu | <input type="checkbox"/> 19. Je suis facilement irrité.e ou énervé.e |
| <input type="checkbox"/> 7. J'ai des maux de tête | <input type="checkbox"/> 20. J'ai des changements brusques d'humeur et je suis hyper-sensible |
| <input type="checkbox"/> 8. Je me sens engourdi.e émotionnellement | <input type="checkbox"/> 21. J'ai du mal à me concentrer |
| <input type="checkbox"/> 9. Je n'arrête pas de ressasser mes problèmes toute la journée | <input type="checkbox"/> 22. J'ai du mal à voir que la vie a du sens |
| <input type="checkbox"/> 10. J'ai des problèmes de sommeil (par exemple : du mal à m'endormir, un sommeil très léger, du mal à me lever le matin, des cauchemars, etc.) | <input type="checkbox"/> 23. Je suis en retrait et j'ai l'impression d'être loin des autres |
| <input type="checkbox"/> 11. J'ai du mal à trouver de l'espoir | <input type="checkbox"/> 24. Je bois de l'alcool et/ou d'autres drogues pour tenir le coup |
| <input type="checkbox"/> 12. Il m'arrive de prendre des risques inutiles, ou d'avoir des comportements à risque pour ma santé et/ ou ma sécurité | <input type="checkbox"/> 25. Mes performances au travail ont décliné et j'ai du mal à finir ce que j'ai commencé |
| <input type="checkbox"/> 13. J'ai mal au dos, à la nuque, ou d'autres courbatures chroniques | |

TOTAL : _____ (additionner vos scores)

Interprétation des scores

0-25 :

Un tel score montre que vous êtes probablement en grande forme face au stress !

26-50 :

Un tel score montre que vous êtes probablement dans une phase de stress léger à modéré.

51-75 :

Un tel score montre que vous êtes probablement dans une phase de stress modéré à élevé.

76-100 :

Un tel score montre que vous êtes probablement dans une phase de stress très élevé.