

## TEST: ÊTES-VOUS UNE PERSONNE STRESSÉE?

Source: LA PAN, Carole. *Moi*, Vol.2 No 4.

Vous sentez-vous à l'aise au cours d'une soirée mondaine, ou évitez-vous toutes les situations qui pourraient être sources de tension? Faites le test ci-dessous et découvrez votre degré de stress optimal.

Accordez-vous un point pour chacune des questions auxquelles vous répondez oui.

Êtes-vous assez facilement émotif(ve) lorsque vous vous heurtez à une quelconque difficulté?

Oui Non

Avez-vous souvent l'impression que votre coeur bat souvent la chamade au cours de vos activités de tous les jours?

Oui Non

Éprouvez-vous une certaine difficulté à vous concentrer?

Oui Non

Êtes-vous enclin(e) à toutes sortes de petits accidents depuis un certain temps?

Oui Non

Vous arrive-t-il de trembler ou d'avoir des tics nerveux?

Oui Non

Êtes-vous facilement agacé(e) par les petits bruits qui vous entourent?

Oui Non

Lorsque vous riez, avez-vous un rire aigu et nerveux?

Oui Non

Trouvez-vous que vous avez tendance à être impulsif(ve)?

Oui Non

Ressentez-vous parfois un besoin urgent de pleurer ou de courir pour aller vous cacher?

Oui Non

Avez-vous de la difficulté à contrôler vos émotions?

Oui Non

Ces derniers temps, vous est-il arrivé de vous frapper sur un objet en essayant d'en attraper un autre?

Oui Non

Vous arrive-t-il de ressentir une certaine confusion ou faiblesse; d'avoir l'impression que le monde est irréel?

Oui Non

Vous sentez-vous épuisé(e) au point de montrer peu d'enthousiasme devant la vie?

Oui Non

Avez-vous peur de quelque chose, sans savoir exactement de quoi il s'agit?

Oui Non

Faites-vous toujours preuve de courage?

Oui Non

Vous sentez-vous intimidé(e) en présence de vos supérieurs?

Oui Non

Êtes-vous fréquemment ému(e) jusqu'aux larmes?

Oui Non

Avez-vous toujours les nerfs en boule?

Oui Non

Votre digestion est-elle troublée par des nausées ou des vomissements?

Oui Non

Éprouvez-vous des douleurs tenaces dans le cou ou dans le bas du dos?

Oui Non

Souffrez-vous de migraines, d'ulcères ou d'hypertension?

Oui Non

Ressentez-vous un manque d'appétit, ou avez-vous, au contraire, des crises de boulimie?

Oui Non

Prenez-vous régulièrement des tranquillisants?

Oui Non

Votre consommation d'alcool est-elle plus élevée que d'habitude?

Oui Non

Avez-vous l'impression d'être toujours à bout de force?

Oui Non

Faites-vous des cauchemars?

Oui Non

Vous réveillez-vous encore fatigué(e)?

Oui Non

Vous sentez-vous plus tourmenté(e) que satisfait(e)?

Oui Non

## **LES RÉSULTATS**

- Si vous avez répondu «oui» à toutes les questions, cela signifie que votre degré de stress est particulièrement élevé: il serait impérieux d'y voir si vous voulez être en bonne santé. D'ailleurs, vous ressentez probablement déjà des malaises comme des maux de tête ou des raideurs à la nuque, signes d'une grande tension.
- Si vous avez répondu «oui» à la moitié ou plus des questions, vous subissez certainement un stress excessif. Vous devriez vous débarrasser de cette énergie refoulée en repensant votre philosophie de vie.
- Si vous avez répondu «oui» à moins de la moitié des questions, bravo! Il est évident que vous avez trouvé une façon de gérer votre stress et de jouir pleinement de la vie.