

INVENTAIRE DE SES SYMPTÔMES DE STRESS

Source : LAFLEUR, Jacques, psychologue et BÉLIVEAU, Robert. Tiré du livre : *Les quatre clés de l'équilibre*, Les Éditions Logiques, 1994.

Ce questionnaire a pour but d'aider à prendre conscience de son niveau de stress.

INSTRUCTIONS

Sur la grille qui suit, on note les symptômes de stress qu'on a ressentis durant le dernier mois. Chaque symptôme est suivi des chiffres 0, 1, 2 et 3. On répond en cochant le 0 si on n'a pas du tout ressenti le symptôme en question. On coche le 1 si on l'a ressenti un peu ou rarement. On coche le 2 si on l'a ressenti modérément ou assez souvent. On coche le 3 si on l'a ressenti beaucoup ou continuellement.

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

SYMPTÔMES PHYSIQUES

0 - pas du tout 1 - un peu 2 - modérément 3 - beaucoup

Symptômes de tension musculaire :

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| • Mes muscles sont plutôt détendus * | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai le visage tendu (les mâchoires serrées, le front crispé, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai des tensions dans la nuque ou dans le cou | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je sens de la pression sur mes épaules | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je suis crispé (j'ai les poings serrés, j'ai tendance à sursauter, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je sens un point entre les omoplates | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai des maux de tête | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai des maux de dos | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai des tremblements | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai continuellement besoin de bouger | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai de la difficulté à me détendre | 0 | 1 | 2 | 3 |

Autres symptômes physiques :

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| • Je suis en pleine santé* | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je me sens fatigué | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je sens une boule dans l'estomac | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je sens une boule dans la gorge | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je vieillis vite | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai les yeux cernés | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je dors mal/ je prends des médicaments pour dormir | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je mange plus (ou moins) que d'habitude | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je ressens des bouffées de chaleur ou des frissons | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai des palpitations | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai souvent froid aux mains ou aux pieds | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je transpire, j'ai les mains moites | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai des étourdissements ou des vertiges | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai le souffle court ou de la difficulté à respirer profondément | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Je digère mal | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • J'ai des brûlures d'estomac | 0 | 1 | 2 | 3 |

- J'ai de la constipation ou de la diarrhée 0 1 2 3
- J'ai des nausées 0 1 2 3
- Mon cycle menstruel est changé 0 1 2 3
- J'ai de l'hypertension artérielle (je fais de la haute pression) 0 1 2 3
- Certains de mes symptômes physiques se sont aggravés
(arthrite, hypoglycémie, cholestérol, ulcères ou autre) 0 1 2 3

SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

Symptômes émotionnels :

- Je ressens de la joie* 0 1 2 3
- Je m'inquiète outre mesure 0 1 2 3
- Je panique 0 1 2 3
- Je suis impatient 0 1 2 3
- J'ai les nerfs à fleur de peau 0 1 2 3
- Je me sens frustré 0 1 2 3
- Je change d'humeur pour un rien 0 1 2 3
- Je fais des colères pour des riens 0 1 2 3
- Je suis de mauvaise humeur 0 1 2 3
- Je suis triste 0 1 2 3
- Je suis déprimé 0 1 2 3

Symptômes perceptuels :

- Je trouve la vie agréable* 0 1 2 3
- Je n'ai plus le sens de l'humour 0 1 2 3
- Je me sens pressé ou débordé 0 1 2 3
- Je ne retire pas de plaisir des petites choses de la vie 0 1 2 3
- Je suis préoccupé 0 1 2 3
- Je vois tout comme une montagne 0 1 2 3
- Dès que je vois quelqu'un, je crains qu'il n'ait quelque chose à me demander 0 1 2 3
- J'ai perdu confiance en moi 0 1 2 3
- Je fais des drames avec des riens 0 1 2 3
- J'ai une attitude négative, je prends tout mal 0 1 2 3
- Je pense que je ne vaudrais pas grand-chose ou que je ne fais jamais rien de bon 0 1 2 3

Symptômes motivationnels :

- Je suis motivé pour mes projets* 0 1 2 3
- Je fais passer mes tâches avant tout 0 1 2 3
- Je ne sais pas ce que je veux. 0 1 2 3
- Je manque d'enthousiasme 0 1 2 3
- Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit 0 1 2 3
- J'ai perdu intérêt pour beaucoup de choses 0 1 2 3
- J'ai de la difficulté à me mettre à la tâche, je remets au lendemain 0 1 2 3
- J'ai perdu mon désir d'apprendre, de m'instruire 0 1 2 3
- Je ne veux pas de projets stimulants, de défis 0 1 2 3
- Je suis découragé 0 1 2 3
- Je me contente de faire ce qu'on exige de moi 0 1 2 3

Symptômes comportementaux :

- J'agis le plus souvent de façon saine et appropriée* 0 1 2 3
- J'ai des comportements brusques, j'échappe tout, j'ai des gestes malhabiles 0 1 2 3
- Je fais tout vite (manger, marcher, bouger, travailler, etc.) 0 1 2 3
- Je tape du pied, des doigts, je me mords l'intérieur de la bouche, je me ronge les ongles, je ris nerveusement, etc. 0 1 2 3
- Je me préoccupe constamment de l'heure 0 1 2 3
- Je saute des repas 0 1 2 3
- Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultat 0 1 2 3
- Je fuis tout ce que je peux fuir 0 1 2 3
- Je bois davantage de café ou d'alcool ou je fume davantage 0 1 2 3
- Je prends des médicaments pour les nerfs 0 1 2 3
- Je prends de la drogue 0 1 2 3

Symptômes intellectuels :

- Je me sens en pleine possession de toutes mes facultés intellectuelles* 0 1 2 3
- Je passe beaucoup de temps en divertissements faciles (télé, potins, jeux faciles, etc.) 0 1 2 3
- J'ai un tourbillon d'idées dans la tête 0 1 2 3
- J'ai les idées confuses 0 1 2 3
- J'ai des idées fixes 0 1 2 3
- Je rumine les mêmes choses, je tourne en rond, sans déboucher 0 1 2 3
- J'ai de la difficulté à me concentrer 0 1 2 3
- J'ai des troubles de mémoire 0 1 2 3
- Je ne produis rien, intellectuellement 0 1 2 3
- Je trouve que tout est trop compliqué 0 1 2 3
- J'ai la tête vide 0 1 2 3

Symptômes relationnels :

- Je me sens bien avec les autres et je me sens bien seul* 0 1 2 3
- J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes 0 1 2 3
- Je suis intolérant 0 1 2 3
- J'ai beaucoup de ressentiment 0 1 2 3
- J'éprouve constamment de l'agressivité 0 1 2 3
- J'ai de la difficulté à être aimable 0 1 2 3
- J'ai moins le goût d'écouter les autres 0 1 2 3
- Je fuis les relations intimes 0 1 2 3
- Je suis distrait quand je suis en compagnie d'autres personnes 0 1 2 3
- Mon désir sexuel a changé 0 1 2 3
- Je m'isole 0 1 2 3

Symptômes existentiels :

- Je trouve que la vie est belle* 0 1 2 3
- Je me sens inutile 0 1 2 3
- Je ne sais plus à quelles valeurs me raccrocher 0 1 2 3
- Ma vie spirituelle a changé 0 1 2 3

• J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé	0	1	2	3
• J'ai l'impression de ne plus me reconnaître	0	1	2	3
• Je suis au bout de mon rouleau	0	1	2	3
• J'ai un sentiment de vide	0	1	2	3
• Je pense que la vie n'a pas de sens	0	1	2	3
• Je suis désespéré	0	1	2	3
• J'ai des idées suicidaires	0	1	2	3

INTERPRÉTER LES RÉSULTATS

Ce questionnaire aide à prendre conscience de l'ensemble des manifestations de notre tension actuelle. Selon leur nombre, leur nature et leur intensité, nos symptômes nous montrent qu'on est en équilibre (la vie est belle, je me sens bien avec les autres, etc.) ou en déséquilibre (je suis découragé(e), je ressens de la fatigue, etc.).

Selon qu'on est ou non en équilibre, on aura plus ou moins de symptômes de stress, qui seront plus ou moins intenses (si on a quelques pertes de mémoire, c'est moins grave que si on oublie tout) et qui révéleront un déséquilibre plus ou moins grand (avoir des idées suicidaires, c'est plus grave que de regarder souvent l'heure).

L'idée est de constater l'état de tension qui est présentement le nôtre. Observer est une première étape. Quand on sait mieux quel est notre niveau de stress, on peut travailler à aller mieux.

1. La nature des symptômes

Notre niveau de stress est très élevé si on a noté des 2 ou des 3 pour l'un ou l'autre des symptômes suivants. Il serait bon dans ce cas d'aller chercher de l'aide professionnelle. Ce sont: je vieillis vite, je panique, j'ai les nerfs à fleur de peau, je suis déprimé, je m'isole, j'ai perdu le désir d'apprendre, je fuis tout ce que je peux fuir, j'ai un sentiment de vide, je n'ai plus le goût de rien faire, je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultat, je ne me reconnais plus, j'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé, je suis désespéré, je suis au bout de mon rouleau ou j'ai des idées suicidaires.

Si on a noté des 1 pour ces mêmes symptômes, des changements s'imposeront bientôt, pour éviter que notre état s'aggrave.

2. L'intensité des symptômes

Les symptômes de stress vont ensemble. Si on a des 2 ou des 3 dans au moins cinq des huit catégories, on est trop stressé et on a avantage à changer des choses pour vivre mieux.

3. Le nombre de symptômes

Il n'y a pas de nombre de symptômes en deçà duquel tout va bien et au-delà duquel tout va mal. Cela dit, si on ressent modérément ou beaucoup plus d'une quinzaine de symptômes (on a noté 2 ou 3), il vaut sans doute la peine de travailler à baisser notre tension. Si on en a quarante ou plus, on peut difficilement se cacher que ça va mal.

4. Les indices d'équilibre

Chaque catégorie de symptômes commence par un indice écrit en italique et suivi d'un astérisque. Ils révèlent un état d'équilibre et sont aussi importants que les autres. Ainsi, si on trouve que la vie est belle, si on a des projets et de l'énergie, si on se sent bien seul et avec les autres, on est probablement près de l'équilibre, même si on a occasionnellement des maux de tête et parfois de la difficulté à se concentrer.

Reprendre régulièrement le questionnaire

Nos réponses nous indiquent notre état de tension actuel. Dans quelques mois, selon les changements qu'on aura mis de l'avant et selon les nouveaux événements qui auront marqué notre vie, notre état de tension pourra avoir changé. C'est pourquoi il est utile de noter la date à laquelle on a rempli le questionnaire, de conserver nos résultats et de répondre de nouveau dans quelques mois, et ainsi de suite, périodiquement.