

À QUEL POINT ÊTES-VOUS STRESSÉ?

Pour bénéficier de l'option de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

Source: *How stressed are you?*, Headington Institute (traduction libre)

REMARQUE

Cette échelle n'est pas un instrument de diagnostic clinique et est fournie à des fins éducatives. Il identifie simplement certains des symptômes les plus courants du stress. Si vous avez des inquiétudes concernant votre état de santé émotionnel, vous devriez consulter un professionnel de la santé mentale.

INSTRUCTIONS

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence les énoncés suivants se sont-ils avérés exacts pour vous? Incravez le chiffre qui correspond à votre réalité sur la ligne précédant chaque question.

0 | Jamais **1 | Rarement** **2 | Parfois** **3 | Souvent** **4 | Toujours**

1. ____ Je me sens fatigué.
2. ____ Je trouve qu'il est très difficile de se détendre.
3. ____ J'ai du mal à prendre des décisions.
4. ____ Mon cœur s'emballe et je me rends compte que je respire rapidement.
5. ____ J'ai du mal à penser clairement.
6. ____ Je mange trop ou trop peu.
7. ____ J'ai des maux de tête.
8. ____ Je me sens émotionnellement engourdi.
9. ____ Je pense à mes problèmes à maintes reprises pendant la journée.
10. ____ J'ai des problèmes de sommeil (ex. : problème de sommeil, difficulté à rester endormi, troubles du réveil, cauchemars, etc.).
11. ____ J'ai du mal à avoir de l'espoir.
12. ____ Je prends des risques inutiles ou j'ai des comportements dangereux pour la santé et/ou la sécurité.
13. ____ J'ai de la douleur au dos et au cou, ou d'autres douleurs chroniques liées à la tension
14. ____ J'utilise la caféine ou la nicotine plus que d'habitude.
15. ____ Je me sens accablé et impuissant.
16. ____ J'ai des comportements nerveux (ex. : me ronger les ongles, grincer des dents, taper du pied, etc.).
17. ____ J'oublie les petites choses (ex. : où j'ai mis mes clés, les noms des personnes, les détails discutés lors de la dernière réunion de travail).
18. ____ J'ai des troubles de l'estomac (ex. : nausées, vomissements, diarrhée, constipation, gaz).
19. ____ Je suis irritable et facilement agacé.
20. ____ J'ai des sautes d'humeur et je me sens trop émotif.
21. ____ J'ai du mal à me concentrer.
22. ____ J'ai du mal à penser que la vie est significative.
23. ____ Je suis retiré et je me sens éloigné, coupé des autres personnes.
24. ____ J'utilise l'alcool et/ou d'autres drogues pour m'aider à faire face.
25. ____ Ma performance professionnelle a diminué et j'ai du mal à finir ce que j'entreprends.

POINTAGE FINAL

DIRECTIVES D'INTERPRÉTATION :

0-25

Un score dans cet intervalle suggère que vous êtes probablement en très grande forme face au stress!

26-50

Un score dans cet intervalle suggère que vous risquez d'avoir un degré de stress faible à modéré.

51-75

Un score dans cet intervalle suggère que vous risquez d'avoir un degré de stress modéré à élevé.

76-100

Un score dans cet intervalle gamme suggère que vous ressentez un très haut degré de stress.

