

# À QUEL POINT ÊTES-VOUS STRESSÉ?

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

Pour compléter ce test à l'écran,  
enregistrez-le d'abord sur votre ordinateur

## 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? Incrvez 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.

