

Moi, stressé.e ? Je fais le test !

? ✓ !
JV!



Es-tu stressé.e ?

Notre organisme envoie des signaux auxquels nous pouvons être attentifs de façon à interrompre le processus de l'épuisement.

Depuis plusieurs années, le monde médical a créé des indicateurs et tests permettant à chacune et chacun de s'auto-évaluer, de faire le point, de marquer une pause pour savoir où en est ?

Nous avons retenu un test d'auto-évaluation réalisé par un consortium de médecins et psychologues.



Comment le réaliser ?

Pour chacun des items, choisis ta réponse.

Jamais = 0 Parfois = 1
Assez Souvent = 2
Très souvent = 3
Tout le temps = 4

Puis additionne le total des points obtenus.

Comment interpréter tes résultats ?



Moins de 20 = Tout se passe pour le mieux en ce moment. Tu as une bonne aptitude à gérer le stress.

Entre 20 et 50 = Ton niveau de stress est acceptable,

Entre 50 et 70 = Tu es entré.e en mode résistance au stress. Ce qui te rend plus vulnérable. Tu peux commencer à mettre en vie les parades pour te détendre.

Entre 70 et 100 = Ton score est préoccupant. Il devient urgent de t'occuper de toi, de parler, de trouver des solutions par toi même mais tu peux aussi te faire aider !

Plus de 100 : Tu as besoin d'aide. Rapproche toi de ton médecin, ou de professionnels de santé.





Moi, stressé.e ? Je fais le test !

	jamais	parfois	assez souvent	très souvent	tout le temps
1. J'ai des maux de têtes, des migraines					
2. J'ai mal au dos					
3. Je me sens tendu.e					
4. Mon sommeil est perturbé (réveils, insomnies, hypersomnies)					
5. Je suis souvent enrhumé.e ou grippé.e					
6. J'ai l'impression de ne jamais avoir le temps de faire les choses					
7. Je me sens fatigué.e					
8. Les autres m'énervent					
9. Il m'arrive d'oublier des rendez-vous					
10. Je suis angoissé.e					
11. J'ai du mal à prendre des décisions					
12. Je me sens utilisé.e par les autres					
13. J'ai l'impression d'avoir trop de choses à gérer en même temps					
14. Je suis irritable					
15. Je ne me sens pas épaulé.e, pas soutenu.e					
16. Je suis mal dans ma peau					
17. Je n'ai plus goût à rien					
18. J'ai de l'acné, des problèmes de peau, des petits boutons					
19. Ma tension artérielle est trop élevée ou trop faible					
20. Mon taux de cholestérol est supérieur à la normale					
21. J'ai des palpitations cardiaques					
22. J'ai des troubles digestifs					
23. Je suis impatient.e					
24. Je suis susceptible					
25. Je suis très exigeant.e, envers moi-même et les autres					
26. Les doutes m'assaillent					
27. Je ne pense pas que les autres m'aient vraiment					
28. Je remets au lendemain ce que j'ai à faire					
29. J'égare mes clés, mes papiers...					
30. J'éprouve de la difficulté à me concentrer					
31. Je laisse brûler mes casseroles					
32. Je suis souvent dans la lune					
33. Je me sens seul.e					
34. Je fais des erreurs					
35. Je pleure					
36. Je me sens différent.e des autres					
37. Je panique					
38. Je pense que ma vie n'a pas de sens					
39. Je ne crois plus en rien					
40. Je mange et je grossis					
41. Je ne mange plus, je maigris					
TOTAL					