

## QUEL EST VOTRE NIVEAU DE STRESS?

Sources : **Headington Institute**

Note : cette échelle n'est pas un instrument de diagnostic clinique et n'est fournie qu'à des fins éducatives. Il identifie simplement certains des symptômes de stress les plus courants. Si vous avez des inquiétudes au sujet de votre état de santé émotionnelle, vous devriez consulter un professionnel de santé mentale.

**INSTRUCTIONS** : Au cours du dernier mois, à quelle fréquence les propositions suivantes s'appliquent-elles à vous? Écrire le numéro qui correspond à votre réalité sur la ligne avant chaque question.

0 - Jamais    1 - Rarement    2 - Parfois    3 - Souvent    4 - Toujours

- \_\_\_ 1. Je me sens fatigué.
- \_\_\_ 2. Je trouve très difficile de me détendre ou de "relâcher la pression"
- \_\_\_ 3. Je trouve difficile de prendre des décisions.
- \_\_\_ 4. Mon cœur bats vite et je respire rapidement.
- \_\_\_ 5. J'ai du mal penser clairement.
- \_\_\_ 6. Je mange trop ou trop peu.
- \_\_\_ 7. J'ai des maux de tête.
- \_\_\_ 8. Je me sens émotionnellement fermé.
- \_\_\_ 9. Je pense à mes problèmes très fréquemment au cours de la journée.
- \_\_\_ 10. Je souffre de troubles du sommeil (p. ex., difficultés à m'endormir, difficultés à rester endormi, difficultés à se réveiller, cauchemars, etc).
- \_\_\_ 11. J'ai des difficultés à être optimiste.
- \_\_\_ 12. Je prends souvent des risques inutiles, ou j'ai un comportement dangereux pour ma santé et/ou ma sécurité.
- \_\_\_ 13. J'ai des douleurs au dos et au cou, ou d'autres douleurs liées à la tension.
- \_\_\_ 14. Je consomme plus de caféine ou de nicotine que d'habitude.
- \_\_\_ 15. Je me sens dépassé par les événements et impuissant.
- \_\_\_ 16. J'ai des habitudes nerveuses (p. ex., se ronger les ongles, grincer des dents, s'agiter, faire les cent pas, etc).
- \_\_\_ 17. J'oublie certaines petites choses (par ex. où j'ai mis mes clés, les noms de personnes, le sujet de la dernière réunion de travail).
- \_\_\_ 18. Je souffre de troubles gastriques (p. ex., nausées, vomissements, diarrhée, constipation, flatulences).
- \_\_\_ 19. Je suis irritable et je m'énerve facilement.
- \_\_\_ 20. J'ai des changements d'humeurs rapides et je suis hyper-émotif.
- \_\_\_ 21. J'ai des difficultés à me concentrer.

- \_\_\_ 22. J'ai des difficultés à trouver que la vie a un sens.
- \_\_\_ 23. Je suis renfermé et je me sens différent et coupé des autres.
- \_\_\_ 24. Je consomme de l'alcool et/ou d'autres drogues pour m'aider à surmonter mes problèmes.
- \_\_\_ 25. Au travail, mon rendement a diminué et j'ai du mal à terminer les choses que j'entreprends.

SCORE TOTAL : \_\_\_\_\_

## QUEL EST VOTRE NIVEAU DE STRESS ?

Sources : **Headington Institute**

### INTERPRÉTATION

#### **0 – 25 :**

Ce score suggère que vous n'avez probablement aucun problème de stress !

#### **26 – 50 :**

Ce score suggère qu'il est possible que vous ressentiez un degré de stress faible ou modéré.

#### **51 – 75 :**

Ce score suggère qu'il est possible que vous ressentiez un degré de stress modéré ou élevé.

#### **76 – 100 :**

Ce score suggère qu'il est possible que vous ressentiez un degré de stress très élevé.

*This translation is a contribution from [Translators Without Borders](#).*