

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](#).