



Êtes-vous stressé ?

Au cours du dernier mois...

	✘ Jamais	— Presque jamais	+ — Parfois	+ Assez souvent	++ Souvent
1. Combien de fois, avez-vous été dérangé par un événement inattendu ?	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
2. Combien de fois, vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
3. Combien de fois, vous êtes-vous senti nerveux ou stressé ?	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
4. Combien de fois, vous êtes-vous senti confiant à prendre en main vos problèmes personnels ?	5pts	4pts	3pts	2pts	1pt
5. Combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	5pts	4pts	3pts	2pts	1pt
6. Combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
7. Combien de fois, avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	5pts	4pts	3pts	2pts	1pt
8. Combien de fois, avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	5pts	4pts	3pts	2pts	1pt
9. Combien de fois, vous êtes-vous senti irrité parce que événements échappaient à votre contrôle ?	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
10. Combien de fois, avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à tel point que vous ne pouviez les contrôler ?	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts
TOTAUX (calcul du nombre de points)ptsptsptsptspts
TOTAL GÉNÉRAL (total des totaux)pts (points)				

Interprétation des résultats



Score inférieur à 21

Vous savez **gérer votre stress**, vous adapter et trouver des solutions.

Score compris entre 21 à 26

En général, vous savez faire face au stress, mais il existe un certain nombres de situations que vous ne savez pas gérer. Vous pouvez sortir de ce sentiment d'impuissance en apprenant des méthodes de stratégies de changement.



Score supérieur à 27

La vie est une menace perpétuelle pour vous : vous avez le sentiment de subir la plupart des situations et de ne pouvoir rien faire d'autre que de les subir. Ce fort sentiment d'impuissance lié à votre représentation de la vie peut vous faire basculer dans la maladie. **Un travail sur votre schéma de pensée est souhaitable ainsi qu'un changement dans votre manière de réagir.**

Le stress, c'est.....
Et ça sert à

