

ACTIVITÉ PRÉALABLE À LA RENCONTRE

Test d'évaluation du stress

- ✓ Les questions portent sur votre état psychologique tel qu'il était dernièrement, c'est-à-dire dans les 5 derniers jours.
- ✓ Répondez aux questions spontanément sans trop de réflexion.

	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Je suis tendu ou crispé. Je me sens la gorge serrée ou j'ai la bouche sèche.	1	2	3	4
2. Je me sens pressé par le temps, coincé par le temps; je manque de temps.	1	2	3	4
3. J'ai tendance à sauter des repas ou à oublier de manger.	1	2	3	4
4. Je ressasse les mêmes idées, rumine, jongle; j'ai les mêmes pensées à répétition, la tête pleine.	1	2	3	4
5. Je suis calme.	4	3	2	1
6. J'ai des douleurs physiques : mal de dos, mal à la tête, dans la nuque, au ventre.	1	2	3	4
7. Je suis préoccupé, tourmenté ou tracassé.	1	2	3	4
8. J'ai des variations de température corporelle subites (très froid ou très chaud).	1	2	3	4
9. J'oublie des rendez-vous, des objets ou des affaires à faire.	1	2	3	4
10. Je me sens en forme.	4	3	2	1
11. Je pleure.	1	2	3	4
12. Je me sens seul et isolé.	1	2	3	4
13. J'ai la diarrhée ou des crampes intestinales ou je suis constipé.	1	2	3	4
14. J'ai les mâchoires serrées.	1	2	3	4
15. Je contrôle très bien mes réactions, mes humeurs, mes gestes.	4	3	2	1
16. Je suis anxieux, inquiet ou angoissé.	1	2	3	4
17. Je sursaute.	1	2	3	4

Test d'évaluation du stress (suite)

	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
18. Je prends plus d'une demi-heure à m'endormir.	1	2	3	4
19. Je suis confus, je n'ai pas les idées claires. Je manque d'attention et de concentration.	1	2	3	4
20. J'ai les traits tirés ou les yeux cernés.	1	2	3	4
21. Je ne sens aucune pression sur les épaules.	4	3	2	1
22. Je mange vite.	1	2	3	4
23. Je m'inquiète de ce qui peut arriver le lendemain.	1	2	3	4
24. Je suis irritable, j'ai les nerfs à fleur de peau, je m'impatiente souvent contre les gens et les choses.	1	2	3	4
25. J'ai l'impression que chaque chose me demande un effort considérable.	1	2	3	4
26. Je cherche l'heure constamment, je regarde ma montre.	1	2	3	4
27. Je me ronge les ongles ou je mange la peau autour des doigts ou me mords les lèvres et l'intérieur des joues.	1	2	3	4
28. J'ai les mains moites et je transpire beaucoup.	1	2	3	4
29. Je vois la vie comme étant simple et facile.	4	3	2	1
30. J'avale mon repas en moins de 15 minutes.	1	2	3	4
31. J'ai l'impression d'être dépassé et de perdre le contrôle.	1	2	3	4
32. Je me sens inefficace dans mes actions.	1	2	3	4
33. Je marche vite.	1	2	3	4
34. Je suis agressif.	1	2	3	4
35. Je suis fébrile, j'ai toujours le goût de bouger, je ne tiens pas en place, je suis stressé.	1	2	3	4

Faire le total de chacune des colonnes : + + + =

Inscrire le grand total :