

## ÊTES-VOUS STRESSÉ?

Le stress fait partie intégrante de notre vie, il n'est ni souhaitable, ni possible de le supprimer totalement. Il contribue à notre développement en nous préparant à affronter les situations nouvelles qui sont de nature incertaine ou menaçante. Cependant, l'incapacité à gérer le stress ou l'exposition à un stress excessif entraîne toute une série de problèmes de santé. On considère que plus de 70-80% des visites chez le généraliste sont dues à un état de souffrance lié au stress.

Posez-vous les questions ci-après et répondez par Oui ou par Non. Comptez 1 point pour Oui aux questions 1 à 9 et 1 point pour Non aux questions de 10 à 12. Ensuite, additionnez les notes pour établir votre score.

1. Vous faites-vous souvent du souci pour l'avenir? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
2. Avez-vous des troubles de l'endormissement? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
3. Avez-vous tendance à faire appel à une cigarette, à un verre d'alcool, ou à un tranquillisant pour réduire vos tensions? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
4. Avez-vous tendance à vous énerver facilement pour des choses insignifiantes? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
5. Avez-vous l'impression d'avoir moins d'énergie que nécessaire ou que vous aimeriez avoir? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
6. Avez-vous l'impression d'avoir pleins de choses à faire et pas assez de temps pour les exécuter? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
7. Avez-vous des maux de tête et ou des brûlures d'estomac? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
8. Ressentez-vous souvent des tensions pour accomplir ou finir les tâches que vous devez faire? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
9. Vous sentez-vous particulièrement concerné par le fait d'être bien vu ou de tout réussir? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
10. Faites-vous suffisamment le nécessaire dans votre vie pour répondre à vos besoins? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
11. Prenez-vous du plaisir aux simples petites joies ou aux petits bonheurs de la vie? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_
12. Êtes-vous capable de réellement vous relaxer et de vous amuser? Oui \_\_\_ / Non \_\_\_

Total des points:

### Signification de votre résultat

Un score au-delà de 4 suggère qu'il est probable que vous viviez un stress important. La participation à un programme de gestion du stress vous serait utile.