

## Test : évaluez votre niveau de stress

	F	O	R
Je suis tendu(e) ou crispé(e)	4	2	0
Je me sens la gorge serrée ou j'ai la bouche sèche	4	2	0
Je prends plus de deux consommations d'alcool par jour	4	2	0
Je me sens pressé(e) par le temps, je manque de temps	4	2	0
J'ai tendance à sauter des repas ou à oublier de manger	4	2	0
Je ressasse les mêmes idées	4	2	0
Je me sens seul(e), incompris(e)	4	2	0
Je me sens dépassé(e), surchargé(e)	4	2	0
Je suis préoccupé(e) par ce qui va arriver demain	4	2	0
J'ai le visage (front, sourcils ou lèvres) tendu, crispé	4	2	0
Je prends plus de 4 cafés par jour	4	2	0
Je regarde souvent ma montre ou je demande souvent l'heure	4	2	0
J'ai les nerfs à fleur de peau, je m'impatiente contre les choses ou les gens	4	2	0
J'ai de la difficulté à digérer, j'ai mal à l'estomac, j'ai un nœud à l'estomac	4	2	0
Je suis découragé(e), déprimé(e)	4	2	0
J'ai des douleurs physiques : mal de dos, mal à la tête, mal à la nuque, mal au ventre	4	2	0
Je suis préoccupé(e), tourmenté(e)	4	2	0
J'ai de la température	4	2	0
Je fume plus de 20 cigarettes par jour	4	2	0
Je me ronge les ongles, ou me mange la peau autour des ongles, ou me mords les lèvres et l'intérieur des joues	4	2	0
J'oublie des rendez-vous, des objets ou des choses à faire	4	2	0
Je pleure	4	2	0
Je suis fatigué(e)	4	2	0
J'ai les mâchoires serrées	4	2	0
Je suis calme	0	2	4
J'ai les mains moites et je transpire beaucoup	4	2	0
Je vois la vie comme étant simple et facile	0	2	4
J'ai le cœur qui bat vite ou irrégulièrement	4	2	0
J'ai écrit des listes de choses à faire sans me mettre à la tâche	4	2	0
Je marche vite	4	2	0
Je pousse de longs soupirs, ou je reprends tout à coup ma respiration	4	2	0
J'ai la diarrhée ou des crampes intestinales, ou je suis constipée	4	2	0
Je suis inquiet(ète) ou angoissé(e)	4	2	0
Je sursaute	4	2	0
Il me faut plus d'une demi-heure pour m'endormir	4	2	0
Je suis brusque dans mes comportements, je bouge rapidement	4	2	0
Je suis inefficace, inadéquate	4	2	0
J'ai les muscles tendus ou qui tremblent, ou je ressens des	4	2	0

raideurs musculaires			
J'ai l'impression de perdre le contrôle de moi-même	4	2	0
Je suis agressif(ve)	4	2	0
Je n'ai pas les idées claires, je manque d'attention et de concentration	4	2	0
J'ai les traits tirés ou les yeux cernés	4	2	0
J'évite les contacts sociaux ou je ne m'adonne plus à aucun passe-temps, je ne fais plus de sorties, d'activités, je m'isole	4	2	0
J'ai la respiration courte, saccadée rapide	4	2	0
Je sens bien que les choses reposent sur mes épaules	4	2	0
J'ai l'impression que chaque chose me demande un effort considérable	4	2	0
Je me sens plein d'énergie, en forme	0	2	4
Je suis fébrile, je ne tiens pas en place, je suis énervé(e)	4	2	0
Je mange vite, j'avale mon repas en moins de 15 min	4	2	0
Je maîtrise mal mes réactions, mes humeurs, mes gestes	4	2	0
Je suis stressé(e)	4	2	0
Je suis maladroit(e), je fais des gaffes, je laisse tomber des objets	4	2	0
Je suis détendu(e)	0	2	4

Votre score total :

### Votre niveau de stress :

- de 0 à 49 : niveau bas
- de 50 à 98 : niveau moyen
- de 99 à 147 : niveau élevé
- de 148 à 196 : niveau extrême