

TESTS

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS.

Vous arrive-t-il souvent...	Jamais	Parfois	Souvent
1. D'essayer de tout faire par vous-même	0	1	2
2. De ressasser vos problèmes	0	1	2
3. De faire une montagne de tout et de rien	0	1	2
4. D'être dans l'incapacité de faire un choix, de décider	0	1	2
5. D'être pessimiste	0	1	2
6. D'avoir des difficultés à exprimer des émotions	0	1	2
7. De vous sentir mal dans votre peau	0	1	2
8. D'avoir le sentiment que vous manquez d'affection en général	0	1	2
9. De vous mettre en colère pour un rien	0	1	2
10. De négliger votre alimentation	0	1	2
11. D'avoir du mal à dire « non »	0	1	2
12. D'être en retard à vos rendez-vous	0	1	2
13. De fumer plus de 10 cigarettes par jour	0	1	2
14. D'éprouver des difficultés à vous adapter aux changements	0	1	2
15. De compter sur les autres pour « faire bouger les choses »	0	1	2
16. D'avoir l'impression que vous manquez d'organisation	0	1	2
17. D'avoir tendance à tout prendre à coeur	0	1	2
18. De vous disputer avec vos collègues	0	1	2
19. D'avoir le sentiment que votre travail nuit à votre équilibre.	0	1	2
20. D'être littéralement surchargé de travail	0	1	2
21. De chercher à atteindre des objectifs irréalistes	0	1	2
22. De perdre facilement patience en famille	0	1	2
23. De dormir moins de 7 heures par nuit	0	1	2
24. De ne pas oser exprimer votre point de vue	0	1	2
25. De vous laisser marcher sur les pieds	0	1	2
26. D'avoir peu d'amis sur qui compter	0	1	2
27. De souffrir d'un environnement bruyant	0	1	2
28. De prendre des somnifères et des tranquillisants	0	1	2
29. De négliger de faire du sport	0	1	2
30. D'avoir peu de temps à consacrer à vos loisirs	0	1	2
TOTAL points		



TESTS

RESULTAT

✚ Votre total est inférieur à 15 points

Vous n'êtes pas stressé. En fait, vous utilisez les aspects positifs du stress (motivation, stimulation) et vous réussissez à faire face au « mauvais stress ». Vous avez un bon sens de l'organisation et réussissez parfaitement à allier travail et loisirs. Vous êtes bien dans votre peau, vous avez confiance en vous et prenez le temps de vivre.

✚ Si vous avez entre 16 et 30 points

Vous êtes occasionnellement stressé, mais sans que ce soit préoccupant ou gênant sur le plan psychologique. Vous avez des coups de stress face à des impératifs que vous jugez difficilement réalisables (travail ou vie personnelle) ou face à certaines contrariétés, mais vous restez maître de votre vie et de vos émotions.

✚ Vous avez entre 31 et 45 points

Vous êtes souvent stressé. Vous n'avez pas encore atteint le seuil critique au-delà duquel le stress devient ingérable pour l'organisme mais vous vous en rapprochez rapidement. Réagissez avant de sombrer, prenez le temps de vivre, de vous décontracter, de vous relaxer.

✚ Votre total est supérieur à 45 points

Vous êtes en permanence stressé. Le niveau de stress que vous avez atteint est beaucoup trop élevé pour être normalement assimilé par votre organisme. Votre corps souffre : palpitations, maux de tête, problèmes digestifs ou intestinaux, vertiges, asthme, douleurs diverses... Vous souffrez aussi psychologiquement : vous dormez mal, vous paniquez pour la moindre chose, vous perdez confiance en vous et en vos capacités, vous broyez du noir et vous vous sentez de plus en plus pessimiste face aux événements. Vous êtes véritablement en train de craquer, il faut absolument réagir.

