

Quel est mon niveau de stress ?

Évaluez la fréquence de chaque affirmation dans votre vie présente :

0 : jamais / 1 : parfois / 2 : assez souvent / 3 : très souvent / 4 : tout le temps

1. J'ai mal au dos.....
2. Je me sens tendu(e)
3. J'ai des maux de tête, des migraines.....
4. J'éprouve des difficultés à me concentrer.....
5. Je suis impatient(e).....
6. Je dors mal (endormissement difficile, réveils nocturnes, hypersomnies).....
7. La moindre remarque me blesse.....
8. Je remets ce que j'ai à faire au lendemain.....
9. Je fais des infections bactériennes ou virales.....
10. Je me sens angoissé(e).....
11. Ma tension artérielle est trop élevée ou trop basse.....
12. J'ai du mal à prendre des décisions.....
13. J'ai des troubles digestifs (constipation, diarrhées, aigreurs, ballonnements).....
14. Je me sens dépassé(e) par la gestion de mon quotidien.....
15. J'ai des problèmes de peau (rougeurs, acné, démangeaisons, eczéma, dermatoses).....
16. Je suis facilement irritable.....
17. J'ai des palpitations cardiaques.....
18. J'égare mes objets personnels.....
19. Je critique tout et tout le monde.....
20. Mon poids fait le yoyo.....
21. Je me cogne dans les meubles, je renverse les objets.....
22. Je suis impulsif(ve).....
23. Je grince des dents la nuit.....
24. Je pleure pour un rien.....
25. Je mange compulsivement.....
26. Je suis vite en panique.....
27. Je me sens essoufflé même au repos.....
28. Le moindre bruit me fait sursauter.....
29. Je suis envahi(e) par mes pensées.....
30. Je cherche mes mots.....

TOTAL :

Moins de 30 : COOL ! Vous vivez dans la zénitude, vous gérez parfaitement votre stress.

Entre 30 et 50 : VIGILANCE ! Votre niveau de stress est acceptable, mais n'allez pas plus loin.

Entre 51 et 70 : DANGER ! Vous êtes sous tension, probablement en phase de résistance.

Entre 71 et 90 : STOP ! Il est urgent de faire une pause, et de faire le point sur votre vie.

Plus de 90 : HELP ! Votre santé est en danger. Vous avez besoin d'aide rapidement.