

INVENTAIRE DES SYMPTÔMES DE STRESS

Ce questionnaire a pour but de vous faire prendre conscience de votre niveau de stress actuel. Je vous conseille vivement de la garder et de le refaire régulièrement pour voir votre évolution.

Instructions :

Chaque symptôme est suivi des cases 1, 2, 3 et 4. Répondez en cochant la case

- 0 si on n'a pas du tout ressenti le symptôme en question
- 1 si on l'a ressenti un peu ou rarement
- 2 si on l'a ressenti modérément ou assez souvent
- 3 si on l'a ressenti beaucoup ou continuellement

Note : les énoncés écrits en italiques décrivent des manifestations d'un état de stress désirable, qui est un état d'équilibre. Il faut y répondre de la même manière.

Symptômes de tensions musculaires	0	1	2	3
<i>Mes muscles sont plutôt détendus</i>				
J'ai le visage tendu (les mâchoires serrées, le front crispé, etc.)				
J'ai des tensions dans la nuque ou dans le cou				
Je sens de la pression dans les épaules				
Je suis crispé (j'ai les poings serrés, tendance à sursauter, etc.)				
Je sens un point entre les omoplates				
J'ai des maux de tête.				
J'ai des maux de dos				
J'ai des tremblements				
J'ai continuellement besoin de bouger.				
J'ai de la difficulté à me détendre.				
Total :				
Autres symptômes physiques				
<i>Je suis en pleine santé</i>				
Je me sens fatigué(e)				
Je sens une boule dans l'estomac				
Je sens une boule dans la gorge				
Je vieillis vite				
J'ai les yeux cernés				
Je dors mal/je prends des médicaments pour dormir				
Je mange plus (ou moins) que d'habitude				
Je ressens des bouffées de chaleurs ou des frissons				
J'ai des palpitations				
J'ai souvent froid aux mains et aux pieds				
Je transpire, j'ai les mains moites				

J'ai des étourdissements ou des vertiges				
J'ai le souffle court ou de la difficulté à respirer profondément				
Je digère mal				
J'ai des brûlures d'estomac				
J'ai de la constipation ou de la diarrhée				
J'ai des nausées				
Mon cycle menstruel est changé				
J'ai de l'hypertension artérielle				
Certains de mes symptômes physiques se sont aggravés (arthrite, hypoglycémie, cholestérol, ulcère ou autre)				
Total :				
Symptômes émotionnels				
<i>Je ressens de la joie</i>				
Je m'inquiète outre mesure				
Je panique				
Je suis impatient(e)				
J'ai les nerfs à fleur de peau				
Je me sens frustré(e)				
Je change d'humeur pour un rien				
Je fais des colères pour des riens				
Je suis de mauvaise humeur				
Je suis triste				
Je suis déprimé(e)				
Total :				
Symptômes perceptuels				
<i>Je trouve la vie agréable</i>				
Je n'ai plus le sens de l'humour				
Je me sens pressé(e) ou débordé(e)				
Je ne retire pas de plaisir des petites choses de la vie				
Je suis préoccupé(e)				
Je vois tout comme une montagne				
Dès que je vois quelqu'un, je crains qu'il n'ait quelque chose à me demander				
J'ai perdu confiance en moi				
Je fais des drames avec des riens				
J'ai une attitude négative, je prends tout mal				
Je pense que je ne vauds pas grand-chose ou que je ne fais jamais rien de bon				
Total :				
Symptômes motivationnels				
<i>Je suis motivé(e) pour mes projets</i>				
Je fais passer mes tâches avant tout				
Je ne sais pas ce que je veux				
Je manque d'enthousiasme				
Je n'ai pas le goût de faire quoique que ce soit				
J'ai perdu intérêt pour beaucoup de choses				
J'ai de la difficulté à me mettre à la tâche, je remets au lendemain				

J'ai perdu mon désir d'apprendre, de m'instruire				
Je ne veux pas de projets stimulants, de défis				
Je suis découragé(e)				
Je me contente de faire ce qu'on exige de moi				
Total :				
Symptômes comportementaux				
<i>J'agis le plus souvent de façon saine et appropriée</i>				
J'ai des comportements brusques, j'échappe tout, j'ai des gestes malhabiles				
Je fais tout vite (manger, marcher, bouger, travailler, etc.,				
Je tape du pied, des doigts, je me mords l'intérieur de la bouche, je me ronge les ongles, je ris nerveusement, etc.				
Je me préoccupe constamment de l'heure				
Je saute des repas				
Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultats				
Je fuis tout ce que je peux fuir				
Je bois davantage de café ou d'alcool ou je fume davantage				
Je prends des médicaments pour les nerfs				
Je prends de la drogue				
Total :				
Symptômes intellectuels				
<i>Je me sens en pleine possession de toutes mes facultés intellectuelles</i>				
Je passe beaucoup de temps en divertissements faciles (télé, potins, jeux faciles, etc.)				
J'ai un tourbillon d'idées dans la tête				
J'ai des idées confuses				
J'ai des idées fixes				
Je rumine les mêmes choses, je tourne en rond, sans déboucher				
J'ai de la difficulté à me concentrer				
J'ai des troubles de la mémoire				
Je ne produis rien, intellectuellement				
Je trouve que tout est trop compliqué				
J'ai la tête vide				
Total :				
Symptômes relationnels				
<i>Je me sens bien avec les autres et je me sens bien seul(e)</i>				
J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes				
Je suis intolérant(e)				
J'ai beaucoup de ressentiment				
J'éprouve constamment de l'agressivité				
J'ai de la difficulté à être aimable				
J'ai moins le goût d'écouter les autres				
Je fuis les relations intimes				
Je suis distrait(e) quand je suis en compagnie d'autres personnes				
Mon désir sexuel a changé				

Je m'isole				
Total :				
Symptômes existentiels				
<i>Je trouve que la vie est belle</i>				
Je me sens inutile				
Je ne sais plus à quelles valeurs me raccrocher				
Ma vie spirituelle a changé				
J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé				
J'ai l'impression de ne plus me reconnaître				
Je suis au bout du rouleau				
J'ai un sentiment de vide				
Je pense que la vie n'a pas de sens				
Je suis désespérée(e)				
J'ai des idées suicidaires				
Total :				
Totaux :				

INTERPRETATION DES RESULTATS

Ce questionnaire aide à prendre conscience de l'ensemble des manifestations de notre tension actuelle. Selon le nombre, leur nature et leur intensité, vos symptômes vous montrent si vous êtes en équilibre (la vie est belle, je me sens bien avec les autres, etc.) ou en déséquilibre (je suis découragé(e), je ressens de la fatigue, etc.).

Selon que vous êtes ou non en équilibre, vous aurez plus ou moins de symptômes de stress, qui seront plus ou moins intenses (si on a quelques pertes de mémoires, c'est moins grave que si on oublie tout) et qui révéleront un déséquilibre plus ou moins grand (avoir des idées suicidaires, c'est plus grave que de regarder souvent l'heure).

Le but est de constater l'état de tension qui est le votre. Si vous percevez mieux notre niveau de stress, vous pourrez plus facilement mettre des choses en places ou simplement faire des choix afin de diminuer celui-ci.

1. La nature des symptômes

Votre niveau de stress est très élevé si on vous avez noté 2 ou 3 pour l'un ou l'autre symptôme suivants. Il serait bon dans ce cas d'aller chercher de l'aide professionnelle. Ce sont :

- Je vieillis vite
- Je panique
- J'ai les nerfs à fleur de peau
- je suis déprimé
- je m'isole
- j'ai perdu le désir d'apprendre
- je fuis tout ce que je peux fuir
- j'ai un sentiment de vide
- je n'ai plus goût à rien
- je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultats
- je ne me reconnais plus
- j'ai l'impression que quelque chose est brisé en moi
- je suis désespéré
- je suis au bout du rouleau
- j'ai des idées suicidaires

Si vous avez noté 1 pour ces mêmes symptômes, des changements s'imposent bientôt, pour éviter que votre état s'aggrave.

2. L'intensité des symptômes

Les symptômes de stress vont ensemble. Si vous avez des 2 ou 3 dans au moins cinq des huit catégories, vous êtes trop stressé et vous devriez changer certaines choses pour vivre mieux.

3. Le nombre de symptômes

Il n'y a pas de nombre de symptômes en deçà duquel tout va bien et au-delà duquel tout va mal. Cela dit, si vous ressentez modérément ou beaucoup plus d'une quinzaine de symptômes (ou vous avez noté 2 ou 3), il serait bon de baisser votre stress. Si vous avez quarante ans et plus, vous aurez plus de difficulté à vous voiler la face....

4. Les indices d'équilibre

Chaque catégorie de symptômes commence par un indice d'équilibre. Ils sont aussi importants que les autres. Ainsi si vous trouvez que la vie est belle, si vous avez des projets et de l'énergie, si vous vous sentez bien seule et avec les autres, vous êtes plus prêt de l'équilibre même si occasionnellement vous avez mal à la tête et parfois de la difficulté à vous concentrer.