

Suite je stressé.e ?

Répondez vrai (V) ou faux (F) à chaque affirmation.

25	J'ai souvent l'impression de manquer de temps pour accomplir tout ce que j'ai à faire.	V	F
24	Je saute parfois des repas ou je mange mal lorsque j'ai trop de choses à faire.	V	F
23	Je pleure ou je me fâche facilement.	V	F
22	Je manque de concentration ou d'attention dans mes activités courantes.	V	F
21	J'oublie des choses que je dois faire, des rendez-vous que j'ai pris, des responsabilités.	V	F
20	J'ai souvent des douleurs physiques (dos, ventre, tête, etc.).	V	F
19	Je ressens beaucoup de pression; j'ai l'impression qu'un poids pèse sur mes épaules	V	F
18	Mes amis me disent souvent que j'ai l'air préoccupé.	V	F
17	Depuis quelques temps, j'ai de la difficulté à prendre des décisions, à faire des choix.	V	F
16	Je dors mal.	V	F
15	Je me dispute souvent avec mes amis, mes parents ou mon amoureux/amoureuse.	V	F
14	Je suis fatigué, parfois même épuisé.	V	F
13	Je n'ai pas de temps pour moi, pour faire des choses que j'aime et qui me font du bien.	V	F
12	Je n'arrive plus à me changer les idées; je pense à toutes les choses que je dois faire.	V	F
11	Je ne trouve plus de temps pour mes amis.	V	F
10	Je suis très préoccupé par mes résultats scolaires / mes objectifs professionnels.	V	F
9	Je suis tendu, crispé.	V	F
8	J'ai l'impression d'avoir perdu le contrôle sur ma vie.	V	F
7	Je n'arrive pas à me détendre.	V	F
6	J'ai beaucoup trop de choses à faire.	V	F
5	J'ai vécu récemment une situation difficile (rupture, déménagement, maladie, accident, etc.).	V	F
4	J'ai l'impression que je ne suis pas capable de répondre aux attentes des autres.	V	F
3	Je me sens parfois débordé par toutes mes responsabilités.	V	F
2	Mes enseignants me trouvent distrait en classe / Mes collègues me trouvent distrait au travail.	V	F
1	Mes amis me disent souvent que je m'en fais avec des riens.	V	F



Comptez le nombre de réponses "vrai" et coloriez autant de cercles à gauche, en partant du bas. A l'image d'un thermomètre, vous pourrez ainsi voir qu'elle est l'intensité de votre stress.