

## ECHELLE BREVE DU STRESS

\*\*\*\*\*

## ECHELLE BREVE DES STRESSEURS

(Cungi 1997)1er

<b>Faire une croix dans la case correspondante</b>	Non pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
	1	2	3	4	5	6
1- Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques des autres ?						
2- Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3- Suis-je perfectionniste, ais-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
4- Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des secousses musculaires, pas exemple au niveau du visage, des paupières ?						
5- Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau de mâchoires, du visage, du corps en général ?						
6- Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7- Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
8- Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de têtes, des allergies, de l'eczéma ?						
9- Est-ce que je suis fatigué(e) ?						
10- Ai-je des problèmes de santé plus importants, comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?						
11- Est-ce que je fume ou je bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?						
<b>TOTAL PAR COLONNE</b>						
<b>TOTAL GENERAL</b>						

<b>Faire une croix dans la case</b>	Non pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
-------------------------------------	-----------------	------------	--------	-------	----------	-------------

## ECHELLE BREVE DU STRESS

\*\*\*\*\*

## ECHELLE BREVE DES STRESSEURS

(Cungi 1997)1er

<b>correspondante</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>t 6</b>
1- Ai-je subit, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc..) ?						
2- Suis-je en train de vivre une situation traumatique (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc..) ?						
3- Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et je suis pris dans l'urgence ou/et existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4- Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/et une source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps, au maximum me déprime ?						
5- Ai-je des soucis familiaux importants (couple, enfants, parents, etc.) ? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort ?						
6- Suis-je endetté(e), ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?						
7- Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles et sont-elles sources de fatigues ou de tensions (associations, sports, etc.) ?						
8- Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous ?						
<b>TOTAL PAR COLONNE</b>						
<b>TOTAL GENERAL</b>						