

Test: êtes-vous une personne stressée?

Source: Carole La Pan, Moi, Vol.2 No 4

Vous sentez-vous à l'aise au cours d'une soirée mondaine, ou évitez-vous toutes les situations qui pourraient être sources de tension? Faites le test ci-dessous et découvrez votre degré de stress optimal.

Accordez-vous un point pour chacune des questions auxquelles vous répondez oui.

Êtes-vous assez facilement émotif(ve) lorsque vous vous heurtez à une quelconque difficulté?	Oui	Non
Avez-vous souvent l'impression que votre coeur bat souvent la chamade au cours de vos activités de tous les jours?	Oui	Non
Éprouvez-vous une certaine difficulté à vous concentrer?	Oui	Non
Êtes-vous enclin(e) à toutes sortes de petits accidents depuis un certain temps?	Oui	Non
Vous arrive-t-il de trembler ou d'avoir des tics nerveux?	Oui	Non
Êtes-vous facilement agacé(e) par les petits bruits qui vous entourent?	Oui	Non
Lorsque vous riez, avez-vous un rire aigu et nerveux?	Oui	Non
Trouvez-vous que vous avez tendance à être impulsif(ve)?	Oui	Non
Ressentez-vous parfois un besoin urgent de pleurer ou de courir pour aller vous cacher?	Oui	Non
Avez-vous de la difficulté à contrôler vos émotions?	Oui	Non
Ces derniers temps, vous est-il arrivé de vous frapper sur un objet en essayant d'en attraper un autre?	Oui	Non
Vous arrive-t-il de ressentir une certaine confusion ou faiblesse; d'avoir l'impression que le monde est irréel?	Oui	Non
Vous sentez-vous épuisé(e) au point de montrer peu d'enthousiasme devant la vie?	Oui	Non
Avez-vous peur de quelque chose, sans savoir exactement de quoi il s'agit?	Oui	Non
Faites-vous toujours preuve de courage?	Oui	Non
Vous sentez-vous intimidé(e) en présence de vos supérieurs?	Oui	Non
Êtes-vous fréquemment ému(e) jusqu'aux larmes?	Oui	Non
Avez-vous toujours les nerfs en boule?	Oui	Non
Votre digestion est-elle troublée par des nausées ou des vomissements?	Oui	Non
Éprouvez-vous des douleurs tenaces dans le cou ou dans le bas du dos?	Oui	Non
Souffrez-vous de migraines, d'ulcères ou d'hypertension?	Oui	Non
Ressentez-vous un manque d'appétit, ou avez-vous, au contraire, des crises de boulimie?	Oui	Non
Prenez-vous régulièrement des tranquillisants?	Oui	Non
Votre consommation d'alcool est-elle plus élevée que d'habitude?	Oui	Non
Avez-vous l'impression d'être toujours à bout de force?	Oui	Non
Faites-vous des cauchemars?	Oui	Non
Vous réveillez-vous encore fatigué(e)?	Oui	Non
Vous sentez-vous plus tourmenté(e) que satisfait(e)?	Oui	Non

Les résultats

Si vous avez répondu «oui» à toutes les questions, cela signifie que votre degré de stress est particulièrement élevé: il serait impérieux d'y voir si vous voulez être en bonne santé. D'ailleurs, vous ressentez probablement déjà des malaises comme des maux de tête ou des raideurs à la nuque, signes d'une grande tension.

Si vous avez répondu «oui» à la moitié ou plus des questions, vous subissez certainement un stress excessif. Vous devriez vous débarrasser de cette énergie refoulée en repensant votre philosophie de vie.

Si vous avez répondu «oui» à moins de la moitié des questions, bravo! Il est évident que vous avez trouvé une façon de gérer votre stress et de jouir pleinement de la vie.