

Êtes-vous une personne stressée?

Pour bénéficier de l'option de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

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.

1. Êtes-vous assez facilement émotif(ve) lorsque vous vous heurtez à une quelconque difficulté?
Oui Non
2. Avez-vous souvent l'impression que votre coeur bat souvent la chamade au cours de vos activités de tous les jours?
Oui Non
3. Éprouvez-vous une certaine difficulté à vous concentrer?
Oui Non
4. Êtes-vous enclin(e) à toutes sortes de petits accidents depuis un certain temps?
Oui Non
5. Vous arrive-t-il de trembler ou d'avoir des tics nerveux?
Oui Non
6. Êtes-vous facilement agacé(e) par les petits bruits qui vous entourent?
Oui Non
7. Lorsque vous riez, avez-vous un rire aigu et nerveux?
Oui Non
8. Trouvez-vous que vous avez tendance à être impulsif(ve)?
Oui Non
9. Ressentez-vous parfois un besoin urgent de pleurer ou de courir pour aller vous cacher?
Oui Non
10. Avez-vous de la difficulté à contrôler vos émotions?
Oui Non
11. Ces derniers temps, vous est-il arrivé de vous frapper sur un objet en essayant d'en attraper un autre?
Oui Non
12. Vous arrive-t-il de ressentir une certaine confusion ou faiblesse; d'avoir l'impression que le monde est irréel?
Oui Non
13. Vous sentez-vous épuisé(e) au point de montrer peu d'enthousiasme devant la vie?
Oui Non
14. Avez-vous peur de quelque chose, sans savoir exactement de quoi il s'agit?
Oui Non
15. Faites-vous toujours preuve de courage?
Oui Non
16. Vous sentez-vous intimidé(e) en présence de vos supérieurs?
Oui Non

17. Êtes-vous fréquemment ému(e) jusqu'aux larmes?
Oui Non
18. Avez-vous toujours les nerfs en boule?
Oui Non
19. Votre digestion est-elle troublée par des nausées ou des vomissements?
Oui Non
20. Éprouvez-vous des douleurs tenaces dans le cou ou dans le bas du dos?
Oui Non
21. Souffrez-vous de migraines, d'ulcères ou d'hypertension?
Oui Non
22. Ressentez-vous un manque d'appétit, ou avez-vous, au contraire, des crises de boulimie?
Oui Non
23. Prenez-vous régulièrement des tranquillisants?
Oui Non
24. Votre consommation d'alcool est-elle plus élevée que d'habitude?
Oui Non
25. Avez-vous l'impression d'être toujours à bout de force?
Oui Non
26. Faites-vous des cauchemars?
Oui Non
27. Vous réveillez-vous encore fatigué(e)?
Oui Non
28. Vous sentez-vous plus tourmenté(e) que satisfait(e)?
Oui Non

TOTAL : OUI

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.

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