

# Inventaire de ses symptômes de stress

Pour remplir ce test à l'écran, ouvrir avec Adobe Acrobat

Source : LAFLEUR Jacques, BÉLIVEAU Robert, *Les quatre clés de l'équilibre*, Les Éditions Logiques, 1994.

Pour chaque affirmation, cochez la réponse qui vous décrit le mieux

- 0 = Pas du tout
- 1 = Un peu
- 2 = Modérément
- 3 = Beaucoup

## SYMPTÔMES PHYSIQUES

### Symptômes de tensions musculaires

*Mes muscles sont plutôt détendus\**

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 sur mes épaules

Je suis crispé (j'ai les poings serrés, j'ai 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

### Autres symptômes physiques

*Je suis en plein santé\**

Je me sens fatigué

Je me 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 chaleur ou des frissons

J'ai des palpitations

J'ai souvent froid aux mains ou 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 profondéme

	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 sur mes épaules				
Je suis crispé (j'ai les poings serrés, j'ai 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				
<b>Autres symptômes physiques</b>				
<i>Je suis en plein santé*</i>				
Je me sens fatigué				
Je me 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 chaleur ou des frissons				
J'ai des palpitations				
J'ai souvent froid aux mains ou 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 profondéme				

# Inventaire de ses symptômes de stress

	0	1	2	3
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 (je fais de la haute pression)				
Certains de mes symptômes physiques se sont aggravés (arthrite, hypoglycémie, cholestérol, ulcères ou autre)				
<b>SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUE</b>				
<b>Symptômes émotionnels</b>				
<i>Je ressens de la joie*</i>				
Je m'inquiète outre mesure				
Je panique				
Je suis impatient				
J'ai les nerfs à fleur de peau				
Je me sens frustré				
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				
<b>Symptômes perceptuels</b>				
<i>Je trouve la vie agréable*</i>				
Je n'ai plus le sens de l'humour				
Je me sens pressé ou débordé				
Je ne retire pas de plaisir des petites choses de la vie				
Je suis préoccupé				
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				

# Inventaire de ses symptômes de stress

	0	1	2	3
<b>Symptômes motivationnels</b>				
<i>Je suis motivé 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 quoi 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				
Je me contente de faire ce qu'on exige de moi				
<b>Symptômes comportementaux</b>				
<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 résultat				
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				
<b>Symptômes intellectuels</b>				
<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 les idées confuses				
J'ai des idées fixes				

# Inventaire de ses symptômes de stress

	0	1	2	3
6. Je rumine les mêmes choses, je tourne en rond, sans déboucher				
7. J'ai de la difficulté à me concentrer				
8. J'ai des troubles de mémoire				
9. Je ne produis rien, intellectuellement				
10. Je trouve que tout est trop compliqué				
11. J'ai la tête vide				
<b>Symptômes relationnels</b>				
1. <i>Je me sens bien avec les autres et je me sens bien seul*</i>				
2. J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes				
3. Je suis intolérant				
4. J'ai beaucoup de ressentiment				
5. J'éprouve constamment de l'agressivité				
6. J'ai de la difficulté à être aimable				
7. J'ai moins le goût d'écouter les autres				
8. Je fuis les relations intimes				
9. Je suis distrait quand je suis en compagnie d'autres personnes				
10. Mon désir sexuel a changé				
11. Je m'isole				
<b>Symptômes existentiels</b>				
1. <i>Je trouve que la vie est belle*</i>				
2. Je me sens inutile				
3. Je ne sais plus à quelles valeurs me raccrocher				
4. Ma vie spirituelle a changé				
5. J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé				
6. J'ai l'impression de ne plus me reconnaître				
7. Je suis au bout de mon rouleau				
8. J'ai un sentiment de vide				
9. Je pense que la vie n'a pas de sens				
10. Je suis désespéré				
11. J'ai des idées suicidaires				

# Inventaire de ses symptômes de stress

## INTERPRÉTER LES RÉSULTATS

Ce questionnaire aide à prendre conscience de l'ensemble des manifestations de notre tension actuelle. Selon leur nombre, leur nature et leur intensité, nos symptômes nous montrent qu'on est 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 qu'on est ou non en équilibre, on aura plus ou moins de symptômes de stress, qui seront plus ou moins intenses (si on a quelques pertes de mémoire, 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). L'idée est de constater l'état de tension qui est présentement le nôtre. Observer est une première étape. Quand on sait mieux quel est notre niveau de stress, on peut travailler à aller mieux.

### 1. La nature des symptômes

Notre niveau de stress est très élevé si on a noté des 2 ou des 3 pour l'un ou l'autre des symptômes 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 le goût de rien faire, je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultat, je ne me reconnais plus, j'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé, je suis désespéré, je suis au bout de mon rouleau ou j'ai des idées suicidaires.**

Si on a noté des 1 pour ces mêmes symptômes, des changements s'imposeront bientôt, pour éviter que notre état s'aggrave.

### 2. L'intensité des symptômes

Les symptômes de stress vont ensemble. Si on a des 2 ou des 3 dans au moins cinq des huit catégories, on est trop stressé et on a avantage à changer des 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 on ressent modérément ou beaucoup plus d'une quinzaine de symptômes (on a noté 2 ou 3), il vaut sans doute la peine de travailler à baisser notre tension. Si on en a quarante ou plus, on peut difficilement se cacher que ça va mal.

### 4. Les indices d'équilibre

Chaque catégorie de symptômes commence par un indice écrit en italique et suivi d'un astérisque. Ils révèlent un état d'équilibre et sont aussi importants que les autres. Ainsi, si on trouve que la vie est belle, si on a des projets et de l'énergie, si on se sent bien seul et avec les autres, on est probablement près de l'équilibre, même si on a occasionnellement des maux de tête et parfois de la difficulté à se concentrer.

## REPRENDRE RÉGULIÈREMENT LE QUESTIONNAIRE

Nos réponses nous indiquent notre état de tension actuel. Dans quelques mois, selon les changements qu'on aura mis de l'avant et selon les nouveaux événements qui auront marqué notre vie, notre état de tension pourra avoir changé. C'est pourquoi il est utile de noter la date à laquelle on a rempli le questionnaire, de conserver nos résultats et de répondre de nouveau dans quelques mois, et ainsi de suite, périodiquement.