

Testez votre stress

Pour bénéficier de la fonction de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

Semaine nationale de la santé mentale 2003

Il peut être difficile de comprendre le stress. Le bouleversement émotif qu'il entraîne peut rendre notre vie quotidienne misérable. Il peut aussi affecter notre santé physique, souvent de façon drastique. Aussi étrange que cela puisse sembler, nous ne sommes pas toujours conscients d'être stressés.

Il peut être difficile d'identifier les habitudes, les attitudes et les signes qui dénotent un problème parce qu'ils sont devenus tellement familiers.

Quel est votre niveau de stress ? Découvrez-le en répondant aux questions suivantes.

Vous arrive-t-il souvent	Oui	Non		Oui	Non
De négliger votre alimentation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De ne pas vous reposer suffisamment ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'essayer de tout faire vous-même ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De perdre contrôle facilement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De ne pas vous occuper de vos symptômes de stress ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De fixer des buts irréalistes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De remettre les choses à plus tard ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'être impoli(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De ne pas trouver de temps pour relaxer dans une journée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De faire des « montagnes » avec des riens ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De potiner ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'attendre que les autres agissent à votre place ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De courir toute la journée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De passer beaucoup de temps à vous plaindre du passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De déplorer votre manque d'organisation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	D'être incapable de vous isoler du bruit et de la foule ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
De tout garder au-dedans de vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
De négliger l'exercice physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
D'entretenir peu de relations capables de vous supporter ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
D'utiliser des somnifères ou des tranquillisants sans ordonnance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Donnez-vous 1 point pour chaque OUI et 0 pour chaque NON

RÉSULTAT TOTAL : _____

Testez votre stress (suite)

Semaine nationale de la santé mentale 2003



1 à 6 : Il y a peu de tracasseries dans votre vie. Assurez-vous, cependant, qu'en essayant à tout prix d'éviter les problèmes, vous ne ratez pas l'occasion de relever de nouveaux défis.



7 à 13 : Vous exercez sur votre vie un contrôle raisonnable. Occupez-vous de vos choix et habitudes qui pourraient vous causer un stress inutile.



14 à 20 : Vous vous approchez de la zone dangereuse. Vous pourriez présenter des symptômes reliés au stress et vos relations pourraient être tendues. Réfléchissez bien aux choix que vous avez faits et réservez-vous chaque jour des pauses pour relaxer.



+ de 20 : Urgence ! Arrêtez-vous dès maintenant, réexaminez votre mode de vie, changez vos habitudes et faites attention à votre alimentation, faites de l'exercice et pratiquez la relaxation.*

* Association canadienne pour la santé mentale-Bureau national et Fondation des maladies du cœur, *Le stress apprivoisé*, Toronto, 1998.