

TEST : ETES-VOUS STRESSE ?

Certains facteurs ont un impact sur votre prédisposition au stress, comme la nourriture, les habitudes de sommeil, la prise de caféine ou d'alcool, la façon dont vous exprimez vos émotions.

Le questionnaire ci dessous vous aidera à calculer votre indice

- Notez chaque item de 1 (toujours vrai) à 5 (jamais vrai) en fonction de vos habitudes.
- Répondez à chaque item même si il ne s'applique à vous et dans ce cas, cochez la réponse 1 (toujours vrai). Par exemple, si vous ne fumez pas, répondez « 1 » à l'item n°6 ;

1. Je prends au moins une fois par jour un repas chaud et équilibré

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

2. Je dors 7 à 8 heures par nuit au moins 4 nuits par semaine.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

3. Je donne et je reçois régulièrement de l'affection.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

4. J'ai au moins dans un rayon de 30km une personne proche à qui je peux m'adresser en cas de besoin.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

5. Je fais de l'exercice physique (assez pour transpirer) au moins 2 fois par semaine.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

6. Je fume moins d'un demi - paquet de cigarettes par jour.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

7. Je bois moins de 5 verres d'alcool par semaine.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

8. J'ai le poids qui correspond à ma taille.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

9. Mes revenus sont suffisants pour couvrir mes dépenses de base.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

TEST : ETES-VOUS STRESSE ?

10. Je suis soutenu par mes convictions morales ou religieuses.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

11. Je participe régulièrement à des activités de club ou d'associations

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

12. J'ai un bon réseau d'amis et de relations.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

13. J'ai un ou plusieurs amis à qui je peux faire des confidences.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

14. Je suis en bonne santé (inclut la vue, l'audition et les dents).

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

15. Je suis capable d'exprimer ouvertement ma colère ou mes soucis.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

16. Je parle régulièrement avec les personnes qui vivent autour de moi des problèmes domestiques, des questions d'argent ...

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

17. Je fais quelque chose par plaisir au moins une fois par semaine

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

18. Je suis capable d'organiser mon temps efficacement.

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

19. Je bois moins de 3 tasses de café par jour (ou autres boissons à base de caféine).

1 (toujours) 2 3 (parfois) 4 5 (jamais)

TEST : ETES-VOUS STRESSE ?

20. Je me réserve chaque jour un moment de tranquillité.				
1 (toujours)	2	3 (parfois)	4	5 (jamais)
TOTAL =				

Résultats: Pour connaître votre score, additionner les chiffres et soustrayez 20

Un score inférieur à 10 indique une excellente résistance au stress

Un score de 30 indique une certaine vulnérabilité

Au-delà de 50, vous êtes très fragile

Vous pouvez devenir moins vulnérable en essayant de modifier les habitudes pour lesquelles votre score est égal à 3 ou plus. Notez que presque tous les items décrivent des situations sur lesquelles vous avez du contrôle.

Concentrez-vous d'abord sur ce qui est le plus facile à changer avant de conclure que c'est trop difficile

Source: University of California, Berkeley Wellness Letter.

Test élaboré par Lyle Miller et Alma Dell Smith de l'université de Boston (Medical Center).