Questionnaire pour évaluer votre réactivité au stress

www.aidantattitude.fr — Le site de soutien et réconfort aux aidants

Imprimer

Réinitialiser le formulaire

0 = jamais • 1 = parfois • 2 = souvent • 3 = habituellement ou toujours

		0	1	2	3
1	J'ai mal à la tête				
2	J'ai des bouffées de chaleur				
3	J'ai des palpitations				
4	Mes muscles sont tendus				
5	J'ai des sueurs froides				
6	Mes mains tremblent				
7	J'ai du mal à m'endormir				
8	J'ai des cauchemards				
9	Je me sens épuisé				
10	Je suis constipé				
11	J'ai des brulures d'estomac				
12	Je n'ai pas d'appétit				
13	J'ai du mal à respirer				
14	Je me sens sous pression				
15	Je me fais trop de souci pour des choses mineures				
16	J'ai l'impression qu'il va m'arriver quelque chose de pénible				
17	Je me sens soucieux sans savoir pourquoi				
18	Je me tracasse trop longtemps pour les problèmes à venir				
19	Je n'arrive pas à arrêter de penser à mes soucis				
20	Je me sens triste				

		0	1	2	3
21	Je n'arrive pas à me concentrer				
22	Je me sens irritable				
23	Je n'ai envie de rien				
24	J'ai l'impression d'être débordé				
25	Je n'arrive pas à penser à des choses agréables				
26	Je me sens diminué				
27	Je me mets en colère				
28	Je n'arrive pas à me calmer quand je le souhaite				
29	Je fais des fautes d'inattention				
30	Je réagis sans prendre le temps de réfléchir				
31	J'ai du mal à me décider				
32	Je conduis trop vite				
33	Je mange pour me calmer				
34	Je prends des boissons alcoolisées pour me relaxer				
35	Je fume pour me calmer				
36	Je regarde ma montre				
37	Je prends des calmants				
38	Je vérifie inutilement certaines choses que je viens de faire				
39	Je tapote du pieds ou tripote nerveusement des objets				

• De 0 à 30 : réactivité faible • De 31 à 60 : réactivité moyenne
• De 61 à 90 : réactvité forte • De 91 à 117 : réactivité trés forte

TOTAL de votre évaluation : 0