

Questionnaire pour évaluer votre réactivité au stress

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

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 cauchemars
9	Je me sens épuisé
10	Je suis constipé
11	J'ai des brûlures 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 pied ou tripote nerveusement des objets

- De 0 à 30 : réactivité faible
- De 31 à 60 : réactivité moyenne
- De 61 à 90 : réactivité forte
- De 91 à 117 : réactivité très forte

TOTAL de votre évaluation :