

Quels stressseurs ?



Remplissez ce questionnaire en évaluant l'importance de ces éléments stressseurs dans votre vie.

	Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrême-ment
	0	1	2	3	4	5
1						
J'ai subi, au cours de ma vie, de nombreuses situations traumatiques (décès, divorce, grave maladie d'une personne proche, etc.).						
2						
Je suis en train de vivre une situation traumatique (décès, perte d'emploi, divorce, grave maladie d'une personne proche, etc.).						
3						
Je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ?						
4						
Je suis souvent pris dans l'urgence, je n'arrive pas à respecter mes échéanciers et/ou ceux des autres.						
5						
Je ne dispose pas des moyens nécessaires pour faire face aux demandes et atteindre les résultats et/ou je suis pris dans des demandes contradictoires.						
6						
Je suis soumis à des directives qui changent constamment et/ou je ne suis pas consulté pour les décisions qui me concernent						
7						
Il y a une ambiance tendue et conflictuelle dans mon contexte de travail						
8						
J'ai de grandes sources d'insatisfactions dans mon travail, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire et/ou à mes valeurs (au maximum, il me déprime).						

9	J'ai des soucis familiaux (couple, enfants, parents, etc.) et/ou ma famille est actuellement plus un poids qu'un réconfort ?					
10	J'ai des préoccupations financières, je n'ai pas les moyens nécessaires par rapport à mon mode de vie.					
11	J'ai beaucoup d'activités extraprofessionnelle (associations, sports, etc.) et elles sont sources de fatigue ou de tensions.					
12	J'ai une maladie sérieuse (évaluer en fonction de sa gravité ou de l'importance des problèmes qu'elle génère).					
TOTAL						

*Inspiré et adapté de Charly Cungi (2003). **Savoir gérer son stress***

Entre 0 et 9

Mon niveau de stresseurs est très bas

Entre 10 et 15

Mon niveau de stresseurs est bas

Entre 16 et 21

Mon niveau de stresseurs est moyen

Entre 22 et 30

Mon niveau de stresseurs est élevé

Au dessus de 30

Je suis soumis à un niveau très élevé de stresseurs.