

*Êtes-vous  
stressé ?*



**Remplissez ce questionnaire en évaluant la fréquence actuelle de chaque élément dans votre vie.**

	Jamais	Parfois	Assez souvent	Très souvent	Tout le temps
	0	1	2	3	4
1 j'ai des maux de tête, des migraines					
2 j'ai mal au dos					
3 je me sens tendu					
4 mon sommeil est perturbé (insomnie, réveils...)					
5 je suis souvent enrhumé ou grippé					
6 j'ai l'impression de ne jamais avoir le temps de faire les choses					
7 je me sens fatigué					
8 les autres m'énervent					
9 il m'arrive d'oublier des rendez-vous					
10 je suis angoissé					
11 j'ai du mal à prendre des décisions					
12 je me sens utilisé par les autres					
13 j'ai l'impression d'avoir trop de choses à gérer en même temps					
14 je suis irritable					
15 je ne me sens pas épaulé					
16 je suis mal dans ma peau					
17 je n'ai plus goût à rien					
18 j'ai de l'acné, des problèmes de peau, des petits boutons					
19 ma tension artérielle est trop élevée ou trop faible					
20 mon taux de cholestérol est supérieur à la normale					
21 j'ai des palpitations cardiaques					
22 j'ai des troubles digestifs					
23 je suis impatient					

24	je suis susceptible				
25	je suis très exigeant, envers moi-même et les autres				
26	des doutes m'assaillent				
27	je ne pense pas que les autres m'aiment vraiment				
28	je remets au lendemain ce que j'ai à faire				
29	j'égare mes clefs, mes papiers...				
30	j'éprouve de la difficulté à me concentrer				
31	je laisse brûler mes casseroles				
32	je suis souvent dans la lune				
33	je me sens seul				
34	je fais des erreurs				
35	je pleure				
36	je me sens différent des autres				
37	je panique				
38	je pense que ma vie n'a pas de sens				
39	je ne crois plus en rien				
40	je mange et je grossis				
41	je ne mange plus, je maigris				
<b>TOTAL</b>					

Test créé par Isabelle Filliozat, dans son ouvrage *Utiliser le stress pour réussir sa vie*

### Moins de 20

Tout se passe pour le mieux en ce moment dans votre vie.

Vous savez gérer votre stress.

### Entre 20 et 50 :

Votre niveau de stress est acceptable. Repérez les signaux d'alarme pour maîtriser votre stress.

### Entre 50 et 70 :

Attention, vous êtes excessivement tendu, probablement en phase de résistance. Vérifiez ce qui se passe en ce moment dans votre vie.

### Entre 70 et 100

Votre score est alarmant, il est urgent de vous occuper de vous, de vous arrêter et de réfléchir... avant la dépression ou la maladie.

### Plus de 100

DANGER. Votre santé avant tout. Il va falloir prendre soin de vous : changer de vie ou de façon de vivre. Vous avez besoin d'aide.