

Testez Votre stress

Constamment : 4 - Souvent : 3 -
Parfois : 2 - Rarement : 1 - Jamais : 0

1. J'ai de brusques sensations de panique	2. Je suis hanté par les pensées désagréables
3. Je me sens tendu, nerveux	4. J'ai perdu tout intérêt pour la sexualité
5. J'ai des difficultés à trouver le sommeil ou je me réveille sans pouvoir me rendormir	6. J'ai des palpitations et/ou l'estomac très contracté
7. J'ai peur qu'il m'arrive une chose grave	8. Je manque de confiance en moi
9. Je me sens nerveux, irritable	10. Je crains de ne pas arriver à m'en sortir
11. Je mange mal, et soit trop, soit trop peu	12. J'ai des migraines
13. Je fume ou je bois trop, ou bien j'abuse des tranquillisants ou autres médicaments	14. Pour moi, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue
15. Je souffre de maux d'estomac, de diarrhées ou de constipation	16. J'envisage l'avenir avec pessimisme
17. J'ai du mal à me concentrer, à prendre des décisions, j'ai des pertes de mémoire	18. Je suis très émotif, je pleure facilement
19. Je me sens très fatigué	20. Je suis obsédé par certains problèmes tels que maladie, propreté ou nourriture
21. J'ai peur de ne pouvoir me contrôler, de craquer, de tomber malade	22. J'ai des douleurs qui me préoccupent
23. Je n'ai de goût à rien	24. Je me sens surmené
25. J'évite les situations embarrassantes	26. Je me sens physiquement à plat
27. Je me sens oppressé, j'ai mal à la tête	28. J'ai des vertiges, je me sens faible
29. Je m'essouffle facilement, même reposé	30. J'évite de voir mes amis, aucune distraction ne m'intéresse

