

QUEL TYPE DE STRESS SUBISSEZ-VOUS ?

Dans un passé récent...

TROUBLES COGNITIFS

Avez-vous eu des difficultés à vous concentrer?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous eu des blancs de mémoire?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous eu des difficultés à vous souvenir de diverses choses?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous eu des difficultés à prendre des décisions?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

ANXIÉTÉ

Vous êtes-vous senti tendu ou sous pression?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous dû éviter des endroits, des activités ou des choses parce que cela vous faisait peur?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Vous êtes-vous senti agité ou nerveux intérieurement?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous ressenti des tensions ou des raideurs au niveau du dos ou d'autres muscles?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

DÉPRESSION

Vous êtes-vous senti ralenti ou avez-vous manqué d'énergie?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Vous êtes-vous senti découragé ou avez-vous eu les «bleus»?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Vous êtes-vous senti ennuyé ou peu intéressé par le quotidien?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous pleuré facilement ou vous êtes-vous senti sur le point de pleurer?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

IRRITABILITÉ

Vous êtes-vous laissé emporter contre quelqu'un ou quelque chose?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Vous êtes-vous senti négatif envers les autres?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Vous êtes-vous senti facilement contrarié ou irrité?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Vous êtes-vous fâché pour des choses sans importance?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

Cet instrument a pour but d'identifier le type de stress qu'une personne subit dans son travail.

Extrait de BOUCHARD, Françoise, infirmière, et Paule BÉLANGER, conseillère syndicale, *Pleins feux sur le burnout*, publié par la Fédération des infirmiers et infirmières du Québec, 3e trimestre 1989, p. 14.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail - Conférencière - Coach d'affaires