



ÊTES-VOUS VULNÉRABLE AU STRESS ?

Accordez-vous de 1 (presque toujours) à 5 (jamais) selon la fréquence à laquelle l'énoncé s'applique à votre situation.

ÉCHELLE
1-2-3-4-5

1.	Je prends un repas chaud et bien équilibré au moins une fois par jour.	
2.	Je dors 7 à 8 heures par nuit au moins quatre fois par semaine.	
3.	Je donne et reçois de l'affection sur une base régulière.	
4.	Je peux compter sur le support d'au moins un proche parent qui demeure dans un rayon de 75 km.	
5.	Je fais de l'exercice suffisamment exigeant (atteindre le point de transpiration) au moins deux fois par semaine.	
6.	Je fume moins d'un demi paquet de cigarettes par jour.	
7.	Je prends moins de 5 consommations alcoolisées par semaine.	
8.	Mon poids est adéquat.	
9.	J'ai un revenu suffisamment élevé pour subvenir à mes besoins.	
10.	Je tire une certaine force de ma vie spirituelle.	
11.	Je participe régulièrement à des activités sociales ou je fais partie d'un club social.	
12.	J'ai un réseau d'amis et de connaissances.	
13.	J'ai un ou quelques bons amis à qui je peux faire des confidences.	
14.	Je suis en bonne santé (incluant vue, ouïe, dentition).	
15.	Je peux parler ouvertement de mes sentiments quand je suis fâché ou inquiet.	
16.	Je parle régulièrement des problèmes courants (argent, répartition des tâches, problèmes de la vie quotidienne) avec les personnes avec lesquelles je vis.	
17.	Je fais quelque chose d'amusant au moins une fois par semaine.	
18.	Je suis capable d'organiser ma vie de façon efficace.	
19.	Je bois moins de trois tasses de café (thé ou cola) par jour.	
20.	Je me réserve un moment de répit chaque jour.	
TOTAL		

Faites le total des points et soustrayez 20. Tout pointage au-dessus de 30 indique une certaine vulnérabilité au stress; entre 50 et 75, sérieuse vulnérabilité; au-delà de 75, vous êtes extrêmement vulnérable au stress.

Traduction de **Stress: Can We Cope in Time**, Time Warner Inc., June 6, 1983, Copyright 1983, Reprinted by permission.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail - Conférencière - Coach d'affaires