



Évaluation du stress quotidien en contexte de pandémie

Questionnaire d'autoévaluation



Vous arrive-t-il fréquemment de faire ce qui suit?

Cochez toutes les réponses pertinentes

- Négliger votre alimentation
- Tenter de tout faire vous-même
- Vous fâcher facilement
- Fixer des objectifs irréalistes
- Ne pas rire de situations que les autres trouvent amusantes
- Perdre rapidement patience
- Faire toute une histoire à propos de tout et de rien
- Vous plaindre d'être désorganisé
- Négliger vos émotions
- Négliger l'activité physique
- Avoir peu de soutien de votre entourage
- Ne pas dormir ou vous reposer suffisamment
- Vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre
- Ignorer les signes de stress
- Remettre vos tâches à plus tard
- Penser qu'il n'y a qu'une seule bonne façon de faire les choses
- Négliger d'intégrer un moment de relaxation dans chacune de vos journées
- Passer beaucoup de temps à ruminer le passé
- Avoir l'impression de toujours être pressé
- Vous sentir dépassé par tout ce que vous devez faire

Total : _____

Résultats

Nous vous suggérons de vous référer au document Baromètre de la santé psychologique pour situer vos résultats et identifier des stratégies susceptibles de vous aider.

- 1 - 6** Votre niveau de stress quotidien est faible et facilement gérable (zone verte).
- 7 - 12** Votre niveau de stress quotidien est plutôt bien géré (zone jaune).
- 13 - 17** Votre niveau de stress quotidien est plus élevé que le seuil de confort (zone orange).
- 18 +** Vous avez suffisamment de facteurs de stress pour vous placer dans un état de détresse. Vous devriez aller chercher de l'aide (zone rouge).