

ÉVALUEZ VOTRE STRESS AVEC LE PSS-10

Répondez aux questions suivantes de manière spontanée et intuitive.

Question	Jamais	Quasiment jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Durant le mois dernier, à quelle fréquence avez-vous été contrarié par la manière dont les choses se sont passées ?	0	1	2	3	4
2. Durant le mois dernier, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir contrôler les événements importants de votre vie ?	0	1	2	3	4
3. Durant le mois dernier, à quelle fréquence vous êtes-vous senti nerveux et stressé ?	0	1	2	3	4
4. Durant le mois dernier, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir faire face aux exigences de votre vie personnelle ?	0	1	2	3	4
5. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que les choses allaient mal pour vous ?	0	1	2	3	4
6. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous ne pouviez pas faire face à tous vos problèmes supplémentaires ?	0	1	2	3	4
7. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous étiez incapable de faire face à tous les problèmes que vous aviez à régler ?	0	1	2	3	4
8. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous étiez surchargé(e) par trop de choses à faire ?	0	1	2	3	4

9. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous aviez trop de choses à accomplir ?	0	1	2	3	4
10. Dans les dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous n'aviez pas le temps de vous détendre ?	0	1	2	3	4
TOTAL					

Faites le total des points obtenus.

Pour lire les résultats, c'est très simple :

- De 0 à 13 : faible niveau de stress perçu. Bravo, vous savez bien gérer votre stress !
- De 14 à 26 : niveau de stress perçu modéré. En règle générale, vous réagissez bien au stress. Vous pouvez parfois perdre pied dans certaines situations. Tout devrait rentrer dans l'ordre en apprenant quelques techniques pour mieux gérer vos émotions.
- De 27 à 40 : niveau de stress perçu élevé. Vous vous sentez menacé en permanence. Vous avez l'impression de subir votre vie. Peut-être êtes-vous déjà en burnout. N'attendez plus pour agir et prendre soin de votre santé mentale !

ATTENTION !

Si vous vous trouvez dans la dernière tranche, vous êtes déjà probablement en grande souffrance, voire en burnout. N'attendez pas et prenez rendez-vous avec votre médecin généraliste, un psychologue ou un psychiatre. Ils vous aiguilleront vers des solutions pour soulager votre mal-être. Bien sûr, vous pouvez tout de même essayer les techniques proposées dans cet ebook 😊. Elles vous seront bénéfiques !