

Annexe 2 : Fiche des réactions du stress et de l'anxiété

Nom :	Prénom :	Date :		
<i>Cochez la colonne qui correspond à un accroissement ou à l'adaptation de sensations dont vous trouverez la liste ci-dessous.</i>				
Symptômes physiques	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Indigestion	1	2	3	4
Tension dans les épaules	1	2	3	4
Maux de tête	1	2	3	4
Tension dans les mâchoires	1	2	3	4
Accélération du rythme cardiaque	1	2	3	4
Modification de l'appétit	1	2	3	4
Froideur et moiteur des mains	1	2	3	4
Constipation ou diarrhée	1	2	3	4
Total				
Symptômes psychologiques ou émotifs	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Problèmes de concentration	1	2	3	4
Insomnie	1	2	3	4
Nervosité	1	2	3	4
Abus d'alcool	1	2	3	4
Sentiment d'urgence	1	2	3	4
Tristesse ou désespoir	1	2	3	4
Oubli de choses importantes	1	2	3	4
Usage accru de la télé ou de l'ordinateur	1	2	3	4
Total				
Symptômes relationnels	Jamais	Parfois	Souvent	Chaque jour
Baisse de la libido	1	2	3	4
Disputes fréquentes	1	2	3	4
Hostilité	1	2	3	4
Impatience envers les autres	1	2	3	4
Perte d'intérêt pour la vie sociale	1	2	3	4
Fuir ses amis	1	2	3	4
Jalousie	1	2	3	4
Ne plus montrer son affection	1	2	3	4
Total				

Interprétation du total de chaque catégorie de symptômes:

8-14 Le stress vous crée peu de problèmes dans ce domaine. Cela ne signifie pas que vous n'êtes pas stressé ni que vous n'avez pas besoin d'apprendre à gérer votre stress. Vous êtes tout simplement dans une période plutôt stable et agréable de votre vie.

15-19 Le stress commence à s'attaquer à votre corps, à votre état mental ou à vos relations interpersonnelles. Ce n'est pas grave pour l'instant. Il vous serait toutefois avantageux d'apprendre à gérer votre stress et à maîtriser ces symptômes avant qu'ils empirent. Vous préserverez votre santé et profiterez mieux de la vie.

20-25 Le stress vous pose un problème. Votre santé ou vos relations interpersonnelles risquent d'en souffrir. Il est temps de commencer à gérer votre stress. Si la pensée de vous y attaquer par vos propres moyens vous décourage, demander de l'aide.

26-32 Vous êtes sans doute conscient que le stress est en train de vous détruire. Vous souffrez probablement déjà de problèmes de santé. Vous devez absolument vous engager à prendre soin de vous et de vos relations interpersonnelles.

✓	Symptômes de la réaction du stress aigue
	Accélération du rythme cardiaque cœur
	Accélération de la respiration
	Pâleur
	Bouffées de chaleur, sudation
	Effet général sur les sphincters de l'organisme
	Bouche sèche
	Vision en tunnel
	Tremblements
	Sentiments d'inquiétude, d'anxiété, de peur
	Sentiments de déception, de frustration, de colère