



Testez votre stress

Cette activité vise à sensibiliser les gens par rapport à leur niveau perçu de stress et à les aider à comprendre de quelle manière le stress se développe dans leur vie. Elle sert aussi à informer les gens sur le lien qui existe entre stress et santé mentale. Vous pouvez utiliser cet outil sur une base quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle pour comparer vos niveaux de stress. Vous pourrez ainsi mieux cerner vos sources de stress et trouver des façons de les gérer.

Veuillez prendre note que cette activité est destinée uniquement des fins éducatives. Elle ne constitue pas un outil de diagnostic ou de dépistage de problèmes de santé mentale.

1. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été contrarié(e) par un événement survenu de manière inattendue ?

- Jamais [0 pt]
- Presque jamais [1]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [3]
- Très souvent [4]

2. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir maîtriser des aspects importants de votre vie ?

- Jamais [0 pt]
- Presque jamais [1]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [3]
- Très souvent [4]

3. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux ou nerveuse et « stressé(e) » ?

- Jamais [0 pt]
- Presque jamais [1]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [3]
- Très souvent [4]

4. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) en votre capacité à régler vos problèmes personnels ?

- Jamais [4 pts]
- Presque jamais [3]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [1]
- Très souvent [0]

5. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous vouliez ?

- Jamais [4 pts]
- Presque jamais [3]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [1]
- Très souvent [0]

6. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous trouvé que vous étiez incapable de faire face à tout ce que vous aviez à faire ?

- Jamais [0 pt]
- Presque jamais [1]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [3]
- Très souvent [4]





7. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été en mesure de contrôler ce qui vous irrite dans votre vie ?

- Jamais [4 pts]
- Presque jamais [3]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [1]
- Très souvent [0]

8. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que vous aviez les choses bien en main ?

- Jamais [4 pts]
- Presque jamais [3]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [1]
- Très souvent [0]

9. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous fâché(e) pour des choses qui étaient hors de votre contrôle ?

- Jamais [0 pt]
- Presque jamais [1]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [3]
- Très souvent [4]

10. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que les difficultés s'accumulaient tellement que vous étiez incapable de les surmonter ?

- Jamais [0 pt]
- Presque jamais [1]
- Parfois [2]
- Plutôt souvent [3]
- Très souvent [4]

S. Cohen, T. Kamarck et R. Mermelstein, « A global measure of perceived stress », Journal of Health and Social Behavior, vol. 24 (1983), p. 386-396.

Réimpression autorisée.

Calcul du résultat

Additionnez les points associés aux réponses que vous avez fournies pour chaque question.

Pointage

Réponse

0 - 6

Votre niveau de stress semble **très bas**. Les journées comme celles-ci sont propices pour développer votre résilience. Visionnez la courte vidéo sur la résilience depuis le portail en ligne **Ça va pas aujourd'hui** au cavapasaujourd'hui.ca/stress.

7 - 13

Votre niveau de stress semble **bas**. N'oubliez pas de prendre le temps de vous détresser si la tension monte au cours de la journée!

14 - 20

Votre niveau de stress semble **modéré**. On dirait que vous avez besoin d'une pause! Pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour apprendre à gérer votre stress?

21 - 26

Votre niveau de stress semble **élevé**. Prenez le temps de vous détresser aujourd'hui et faites-en une priorité! Voici quelques idées pour vous y mettre.

27 +

Votre niveau de stress semble **très élevé**. C'est une bonne idée de trouver une personne de confiance à qui parler aujourd'hui. N'oubliez pas : vous n'êtes pas seul(e)!

Vous trouverez des conseils et des ressources pour vous aider à gérer votre stress au cavapasaujourd'hui.ca/stress.