



# 1. QUELLE EST VOTRE VULNERABILITE FACE AU STRESS ?

Pour chaque affirmation notez de 1 (toujours) à 5 (jamais), en fonction de combien fois cette dernière s'applique à vous.

*Pour obtenir votre score additionnez vos notes et y soustraire 20.*

- Je mange au moins un repas chaud et équilibré par jour. 1 2 3 4 5
- Je dors 7 à 8 heures par nuit au moins 4 fois par semaine. 1 2 3 4 5
- Je donne et reçois régulièrement de l'affection. 1 2 3 4 5
- J'ai au moins un parent à moins de 80 km sur lequel je peux compter. 1 2 3 4 5
- J'exerce une activité sportive au moins une fois par semaine. 1 2 3 4 5
- Je fume moins de 10 cigarettes par jour; 1 2 3 4 5
- Je consomme moins de 5 unités d'alcool par semaine. 1 2 3 4 5
- J'ai le poids approprié pour ma taille. 1 2 3 4 5
- J'ai un revenu suffisant pour répondre à mes dépenses de base. 1 2 3 4 5
- Mes valeurs me permettent de trouver des forces. 1 2 3 4 5
- J'assiste régulièrement à un club ou d'activités sociales. 1 2 3 4 5
- J'ai un réseau d'amis et de connaissances. 1 2 3 4 5
- J'ai 1 ou plusieurs amis à qui me confier sur des questions personnelles. 1 2 3 4 5
- Je suis en bonne santé (incluant la vue, l'audition et les dents). 1 2 3 4 5
- Je suis capable de parler ouvertement de mes ressentis quand je suis en colère ou contrarié. 1 2 3 4 5
- J'ai régulièrement des conversations avec les personnes avec qui je vis autour de problèmes domestiques (argent/ questions de la vie quotidienne). 1 2 3 4 5
- Je fais quelque chose pour m'amuser au moins une fois par semaine. 1 2 3 4 5
- Je suis capable d'organiser mon temps de façon efficace. 1 2 3 4 5
- Je bois moins de trois tasses de café, thé ou coca dans une journée. 1 2 3 4 5
- Je prends du temps calme pour moi-même au cours de la journée. 1 2 3 4 5

**TOTAL 1 :** \_\_\_\_\_

**TOTAL 2 :** \_\_\_\_\_



## 2. QUELLE EST VOTRE VULNERABILITE FACE AU STRESS ?

### □ Informations sur votre résultat

Pour chaque affirmation vous deviez noter de  
1 (toujours) à 5 (jamais),  
en fonction de combien fois cette dernière s'applique à vous.

*Pour obtenir votre score vous deviez additionner vos notes et y soustraire 20.*

#### ■ Tout score en dessous de 50 indique :

- Une faible vulnérabilité au stress.

#### ■ Tout score entre 50 et 75 indique :

- que vous êtes sérieusement vulnérable.

#### ■ Tout score au-dessus de 75 indique :

- que vous êtes extrêmement vulnérable.



### 3. QUELLE EST VOTRE VULNERABILITE FACE AU STRESS ?

#### Ressources face au stress

Les items du questionnaires que vous avez côté 1 ou 2 constituent vos ressources personnelles déjà existantes, de votre point de vue, pour limiter votre vulnérabilité au stress.

Pour les items du questionnaire côtés 4 ou 5, il convient de se poser la question suivante :

*« Est-ce important pour moi de disposer de cet item comme ressource ? »*

Si OUI : *« Que puis-je entreprendre pour le passer en cotation 1 ou 2 ? »*

Si NON : *« La situation de cet item me convient, inutile de vouloir dépenser de l'énergie pour le faire bouger ! »*