



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.

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