

Question	Niveau
1. Avez-vous des maux de tête ?	
2. Souffrez-vous de tension ou de raideur au cou, aux épaules, à la mâchoire, aux bras, mains, jambes ou à l'estomac ?	
3. Avez-vous des tics nerveux ?	
4. Sentez-vous votre cœur battre vite ou fort ?	
5. Avez-vous des battements de cœur anormaux (impression d'emballement ou arrêt du cœur ?	
6. Avez-vous de temps en temps des difficultés à respirer ?	
7. Vous arrive-t-il d'avoir des vertiges, des étourdissements ?	
8. Avez-vous l'impression d'avoir une boule dans la gorge ou de devoir vous éclaircir la voix ?	
9. Souffrez-vous de refroidissement, de grippe, d'enrouement ?	
10. Souffrez-vous d'indigestions, de nausée, de maux d'estomac ?	
11. Souffrez-vous de diarrhée, de constipation ?	
12. Vous rongez-vous les ongles ?	
13. Avez-vous des difficultés pour vous endormir ou pour dormir une nuit entière ?	
14. Vous sentez-vous fatigué au réveil ?	
15. Avez-vous les pieds ou les mains froides ?	
16. Grincez-vous des dents ? Vos mâchoires vous font-elles mal ?	
17. Avez-vous tendance à transpirer abondamment ?	
18. Etes-vous irritable ou colérique ?	
19. Avez-vous beaucoup de douleurs généralisées (mal au dos, à l'estomac, à la tête, aux muscles) ?	
20. Avez-vous conscience de souffrir davantage d'anxiété, d'inquiétude, d'agitation, de nervosité ?	

TOTAL	INTERPRETATION
0 à 10 points	Aucun stress. Etes-vous sûr d'être vivant ?
11 à 20 points	Léger stress. Vous êtes dans l'ensemble bien portant mais parfois affecté par des événements stressants de votre vie.
21 à 30 points	Stress moyen: Vous devriez prendre conscience que des pressions intérieures ou extérieures s'exercent sur vous et faire quelque chose en vue de les diminuer.
31 à 40 points	Stress sévère. Vous n'êtes sans doute pas maître de votre vie et vous auriez intérêt à consulter un psychothérapeute.
41 à 60 points	Stress dangereux. Vous auriez besoin de l'aide immédiate d'un psychologue ou d'un médecin.