

## LISTE DE VÉRIFICATION DU NIVEAU DE STRESS

### ÊTES-VOUS TROP STRESSÉ(E)?

Chacun répond différemment au stress. Utilisez cette liste de vérification pour mesurer l'impact que le stress a sur votre vie. Cet exercice vous permettra de constater si le moment est venu pour vous de faire quelque chose à ce sujet.

#### Niveau de stress faible

- Je me sens bien
- Je suis capable de me détendre
- Les activités physiques m'apportent du plaisir
- Augmenter la pression améliore ma performance
- Mes pensées sont claires et j'apprends facilement
- Je suis capable de dire "Non"
- Je suis perçue comme quelqu'un qui s'adapte et qui est accessible
- Je suis perçue comme une personne énergique qui a du succès

#### Niveau de stress modéré

- Je me sens poussé(e), hyperactif (ve) et impatient(e)
- J'ai tendance à prendre des décisions rapides et je fais des erreurs
- Je me sens surchargé(e) mais incapable de dire "Non"
- Je me sens souvent fatigué(e) mais je prends des mesures pour récupérer
- J'essaie souvent de performer un peu plus
- La discipline, la forme physique, la pression sociale et les stimulants jouent un grand rôle dans mon habileté à performer
- La qualité de mon sommeil est presque satisfaisante

Je suis perçue comme une personne fatiguée mais qui a du succès

### Niveau de stress élevé

Je ne pense pas aussi clairement qu'avant

Je me sens irritable, énervé(e) et tendu(e)

Je me plains, critique et rouspète régulièrement

Mes heures de travail sont plus longues et j'en fais moins

Je souffre fréquemment de maux, de douleurs et de courbatures mineures

Je suis épuisée, j'ai peu d'endurance et mon équilibre travail/vie personnelle est durement affecté

Je suis incapable de distinguer ce qui est essentiel de ce qui ne l'est pas

J'ai des problèmes de sommeil

Je sens que je fonctionne en mode survie

J'accepte des charges excessives et je les conçois comme étant inévitables