



Échelle de l'état émotionnel (du stress) actuel

Mettre une croix dans la colonne qui correspond à votre ressenti au cours de la dernière semaine :

	Questions	Jamais = 0	Parfois = 1	Ssouvent = 2	Très souvent = 3
1	Vous êtes-vous senti-e agité-e ou nerveux.se intérieurement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Vous êtes-vous senti-e tendu-e, stressé-e ou sous pression ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Avez-vous ressenti des peurs ou des craintes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Vous êtes-vous laissé-e emporter ou vous êtes-vous fâché-e contre qqn ou qqch ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Vous êtes-vous senti-e facilement contrarié-e ou irrité-e ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Vous êtes-vous senti-e négatif-ve envers les autres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Vous êtes-vous fâché-e pour des choses sans importance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Vous êtes-vous senti-e seul ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Vous êtes-vous senti-e ennuyé-e ou peu intéressé.e par les choses ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Avez-vous pleuré facilement ou vous êtes-vous senti.e sur le point de pleurer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Vous êtes-vous senti-e découragé-e ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Vous êtes-vous senti-e désespéré-e en pensant à l'avenir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Avez-vous eu des blancs de mémoire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Avez-vous eu des difficultés à vous souvenir des choses ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sous-total : (additionnez les points par colonne)					
Total final : (additionnez les scores de toutes les colonnes)					

Explications des scores :

Score total : Le score total est la somme des scores obtenus à chacune des 14 questions. Il varie de 0 à 42.	Signification :	Conseils :
Un score inférieur ou égal à 17	Degré léger de stress.	Tout va bien. Si la situation change, remplissez à nouveau le questionnaire.
Un score entre 18 et 29	Degré modéré de stress.	Vous ne semblez pas trop stressé-e, mais attention l'épuisement est proche. N'hésitez pas déléguer ponctuellement.
un score supérieur à 30	Degré élevé de stress.	Parler de votre situation et déléguer des tâches. Vous êtes épuisé-e.