Évaluez votre niveau de stress

Questionnaire élaboré par la Fédération Française de Cardiologie qui permet d'évaluer votre niveau de stress.

AU TRAVAIL

En 4x4 questions

1. Le vécu

Êtes-vous globalement satisfait de votre travail ?
○ oui ○ non

Avez-vous de bonnes relations avec les autres dans votre entreprise ?
○ oui ○ non

Avez-vous des retours, positifs ou négatifs, sur le résultat de votre travail ?
○ oui ○ non

Vous sentez-vous entouré dans votre travail ?
○ oui ○ non

2. L'entreprise

Votre entreprise se porte-t-elle bien ?
○ oui ○ non

L'ambiance est-elle bonne ?
○ oui ○ non

Y a-t-il peu d'absences ?
○ oui ○ non

Y a-t-il peu de départs ?
○ oui ○ non

3. L'organisation du travail

Vos horaires de travail vous conviennent-ils ?
○ oui ○ non

Avez-vous le sentiment d'avoir le temps de bien faire votre travail ?
○ oui ○ non

Vous donne-t-on les moyens de vous adapter ?
○ oui ○ non

Êtes-vous libre de vous organiser ?
○ oui ○ non

4. Les signes

La fatigue.
○ oui ○ non

Les troubles du sommeil.
○ oui ○ non

L'augmentation de la consommation de tabac et d'alcool.
○ oui ○ non

La somatisation : vos tracas vous causent des maux physiques.
○ oui ○ non

Si vous avez une majorité de non sur les trois premiers thèmes et de oui sur le quatrième, votre niveau de stress est élevé. N'hésitez pas à en parler à un médecin du travail et à votre médecin traitant.

À LA MAISON

En 15 symptômes

Après chaque symptôme, indiquez **0** si vous ne l'avez jamais ressenti, **1** si vous le ressentez un peu ou rarement, **2** si vous le ressentez souvent, **3** si vous le ressentez continuellement.

Je vieillis vite	0 1 2 3
Je panique	0 1 2 3
J'ai les nerfs à fleur de peau	0 1 2 3
Je suis déprimé	0 1 2 3
Je m'isole	0 1 2 3
J'ai perdu le désir d'apprendre	0 1 2 3
Je fuis tout ce que je peux fuir	0 1 2 3
J'ai un sentiment de vide	0 1 2 3
Je n'ai plus le goût de faire quoi que ce soit	0 1 2 3
Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultats	0 1 2 3
Je ne me reconnais plus	0 1 2 3
J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé	0 1 2 3
Je suis désespéré	0 1 2 3
Je suis au bout du rouleau	0 1 2 3
J'ai des idées suicidaires	0 1 2 3

Votre niveau de stress est élevé si vous avez noté des 2 ou des 3 pour l'un ou l'autre des symptômes. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Source : L'observatoire du cœur des Français, N°5, septembre 2018