

Êtes-vous stressé ?

1. De manière générale, vous avez du mal à vous concentrer.

Oui / Non

2. Vous éprouvez souvent un sentiment d'isolement ou de solitude.

Oui / Non

3. Votre rythme cardiaque s'accélère régulièrement.

Oui / Non

4. Votre sommeil est agité.

Oui / Non

5. Vous évitez les responsabilités.

Oui / Non

6. Vous passez très vite de l'irritabilité à la tristesse.

Oui / Non

Comptez le nombre de réponses positives à ces affirmations. Plus vous avez répondu de « Oui », plus vous êtes susceptible d'être stressé. Ces symptômes peuvent, bien sûr, avoir d'autres origines, mais leur simultanéité est souvent le signe de mauvais stress. N'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il pourra vous aider à identifier votre stress et pourra vous accompagner pour essayer de le gérer.

