PRÉVOIR
Assureur Solutions Vie

# 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.