

## D. Le stress, adaptation et la santé

### Quiz : Vérifie ton indice de stress

Parfois c'est plus facile de reconnaître le stress chez les autres que chez soi. Tu pourrais avoir appris à endurer plutôt qu'à surmonter le chaos émotif que provoque le stress. Les problèmes peuvent s'avérer difficiles à reconnaître lorsqu'ils sont devenus si familiers. Tu peux te rendre la vie quotidienne misérable et la laisser affecter négativement ta santé physique, parfois de façon dramatique. Ou encore, tu pourrais ne pas être conscient ou désireux d'admettre que tu es stressé.e.

Le questionnaire qui suit te permettra d'évaluer ton indice de stress

T'arrive-t'il souvent :	Oui/Non		Oui/Non
1. De négliger ton alimentation?		14. D'entretenir peu ou pas de relations capables de te supporter?	
2. D'essayer de tout faire toi-même?		15. D'utiliser des somnifères ou des tranquillisants sans consulter un médecin?	
3. De perdre contrôle facilement?		16. De ne pas de te reposer suffisamment?	
4. De fixer des buts irréalistes?		17. De te fâcher lorsqu'on te fait attendre?	
5. De ne pas avoir l'humour dans des situations qui amusent les autres?		18. D'ignorer les symptômes de stress dans tes habitudes et attitudes?	
6. D'être impoli.e?		19. De remettre les choses à plus tard?	
7. De faire des « montagnes » avec des riens?		20. De penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses?	
8. D'attendre que les autres agissent à ta place?		21. De ne jamais prendre le temps de te détendre pendant la journée?	
9. D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?		22. De faire du commérage?	
10. De déplorer ton manque d'organisation?		23. De passer la journée à courir (faire des tâches)?	
11. D'éviter les gens qui ne partagent pas tes idées?		24. De passer beaucoup de temps à te plaindre de ton passée?	
12. De garder toutes tes émotions à l'intérieur?		25. De rarement prendre un répit du bruit et de la foule?	
13. D'éviter ou de négliger l'activité physique?		<b>Donne-toi un 1 point pour chaque réponse « OUI »</b>	

**RÉSULTAT TOTAL :** \_\_\_\_\_