

## 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** :

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

Explication des scores :

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