

## Formation flash Développez votre résilience

### Faites le point sur votre niveau de stress

1. *Au cours du dernier mois combien de fois, avez-vous été dérangé par un événement inattendu ?*
2. *Au cours du dernier mois, combien de fois vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?*
3. *Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti nerveux ou stressé ?*
4. *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?*
5. *Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti irrité parce que événements échappaient à votre contrôle ?*
6. *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?*

**Si vous répondez “de temps en temps” ou “souvent” à au moins 3 questions, alors votre niveau de stress est élevé.**

1. *Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti confiant à prendre en main vos problèmes personnels ?*
2. *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?*
3. *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?*
4. *Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?*

**Si vous répondez “de temps en temps” ou “souvent” à au moins 2 questions, alors cela diminue votre niveau de stress.**

*Questionnaire basé sur l'Échelle du stress perçu, publié par le psychologue Sheldon Cohen et ses collègues<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> « Perceived stress scale » : Cohen, S., & Williamson, G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. Dans S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Traduction adaptée de Quintard, B. (1994). *Du stress objectif au stress perçu*. Dans M. Bruchon-Schweitzer et R. Dantzer (eds), *Introduction à la psychologie de la santé*.