

Questionnaire Veeva sur le stress



Merci d'avoir téléchargé ce questionnaire. Vous trouverez ci-dessous une liste des symptômes courants du stress. Veuillez lire chaque question attentivement. Indiquez jusqu'à quel point ce symptôme vous a touché au cours du mois précédent, jusqu'à aujourd'hui, en notant le chiffre qui correspond à l'intensité de vos symptômes. Les cinq premières questions ont trait au stress affectif tandis que les cinq dernières s'appliquent au stress physique. Si vous n'êtes pas sûr d'une réponse, choisissez-en une qui se rapproche le plus de ce que vous ressentez, même si ce n'est pas tout à fait exact.

Pour chaque question : **0 = jamais**; **1 = rarement**; **2 = parfois**; **3 = assez souvent**

1. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous souffert d'instabilité affective ou d'irritation? Réponse (0-3): _____
2. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous ressenti une incapacité à vous concentrer? Réponse (0-3): _____
3. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous eu du mal à dormir? Réponse (0-3): _____
4. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous ressenti de la tristesse? Réponse (0-3): _____
5. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous eu des envies de fuite et l'envie de vous cacher? Réponse (0-3): _____
6. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence vous êtes-vous senti fatigué? Réponse (0-3): _____
7. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous ressenti une douleur dans le cou ou le bas du dos? Réponse (0-3): _____
8. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous souffert d'indigestion ou de malaises gastriques? Réponse (0-3): _____
9. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous senti votre cœur battre à tout rompre? Réponse (0-3): _____
10. Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous eu une sensation de forte chaleur, de transpiration et/ou de moiteur? Réponse (0-3): _____

Totalisez votre score ici : _____

Résultats :

Un score total de 0 à 9 indique un faible niveau de stress, qui serait considéré acceptable et normal chez la plupart des gens.

Un score total de 10 à 15 indique un léger stress dont les symptômes sont désagréables et altèrent parfois votre qualité de vie. Veeva pourrait vous être bénéfique.

Un score total de 16 à 20 indique un niveau de stress modéré comportant des symptômes chroniques qui produisent un impact négatif sur votre qualité de vie. Songez à Veeva et à d'autres stratégies de mode de vie pour aider à réduire votre stress.

Un score total de 21 à 30 indique un stress grave comportant des symptômes quotidiens chroniques qui produisent un impact négatif sur votre qualité de vie. Consultez un dispensateur de soins de santé et songez à Veeva et à d'autres stratégies de mode de vie pour aider à réduire votre stress.

Si vous décidez d'essayer Veeva, répondez à nouveau à ce questionnaire dans six semaines.

Faites-nous part de vos progrès par courriel adressé à info@veeva.ca. Nous serions heureux d'avoir de vos nouvelles

Le questionnaire Veeva sur le stress a été compilé par le Dr Jonathan Prousky BPHE, B.Sc., MSc, ND, à partir de la recherche effectuée par le Dr Hans Selye, « père » de la recherche sur le stress