STRESS LIÉ AU TRAVAIL[1]

Ce questionnaire vise à déterminer votre niveau de stress et son impact sur votre travail. Lisez attentivement chaque phrase et cochez la réponse qui vous correspond le mieux.

Évaluez la fréquence de chacune des affirmations suivantes sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie « jamais », 2 « rarement », 3 « parfois », 4 « souvent » et 5 « toujours ».

N'oubliez pas que ces résultats ne sont qu'indicatifs et ne constituent en aucun cas une description précise de votre personnalité.

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Je n'arrive jamais à terminer mon travail à temps.	1	2	3	4	5
Je n'ai pas le temps de faire les choses comme je le voudrais.	1	2	3	4	5
Je n'ai pas encore clarifié quelles sont mes responsabilités au travail.	1	2	3	4	5
Je n'ai aucune idée de comment occuper mon esprit et mon temps.	1	2	3	4	5
Mon entente avec mon supérieur n'est pas bonne.	1	2	3	4	5
Je perds confiance en moi lorsque je suis en contact avec les autres.	1	2	3	4	5
J'ai des problèmes récurrents avec tout le personnel.	1	2	3	4	5
J'estime ne pas recevoir beaucoup de soutien de mes collègues ou de mes supérieurs.	1	2	3	4	5

NOTATION

La somme des phrases ci-dessus représente votre score final.

- Si votre score se situe entre 0 et 20, cela indique que les pressions sont modérées, comme chez la plupart des personnes qui aiment leur travail mais qui sont parfois mécontentes de certains aspects.
- Si votre score se situe entre 21 et 45, cela indique que des facteurs de stress vous rendent parfois anxieux et que vous devez utiliser des techniques de relaxation pour vous aider à vous détendre.
- Si votre score est égal ou supérieur à 45, cela signifie que vous êtes confronté à un stress important et que votre personnalité et votre vie quotidienne sont désormais caractérisées par l'inquiétude et le malaise. Dans cette situation, il est

[1] Par VTC MEK SA

Cette publication a été élaborée avec le soutien financier de la Commission européenne dans le cadre du programme Erasmus+. Les infos et opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs. La Commission européenne et l'Agence nationale belge ne peuvent être tenues responsables de l'utilisation qui pourrait en être faite.

nécessaire
de consulter un spécialiste pour bénéficier d'un traitement méthodique.

Cette publication a été élaborée avec le soutien financier de la Commission européenne dans le cadre du programme Erasmus+.
Les infos et opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs. La Commission européenne
et l'Agence nationale belge ne peuvent être tenues responsables de l'utilisation qui pourrait en être faite.