

Questionnaire stress :

| | OUI | NON |
|---|-----|-----|
| J'ai toujours stressé, je n'ai jamais connu l'insouciance | | |
| Je suis en état d'alerte permanent | | |
| Je prévois toujours le pire du pire | | |
| J'ai peur de manquer... | | |
| J'ai besoin d'avoir des réserves, de stocker (nourriture, argent, vêtements, chaussures...) | | |
| J'ai peur d'être enfermé (claustrophobie) | | |
| J'ai peur d'être enterré vivant | | |
| J'ai peur d'être abandonné | | |
| J'ai peur ou je suis mal quand je suis seul | | |
| J'ai peur de la mort de mes proches | | |
| J'ai peur de perdre mes petits (enfants ou animaux) | | |
| J'ai peur de perdre un être cher | | |
| J'ai peur des autres | | |
| Je ne peux faire confiance à personne | | |
| Il y a plein de gens très dangereux | | |
| J'ai peur des hommes | | |
| J'ai peur d'être abusé, maltraité, violenté | | |
| J'ai peur d'être désirable, peur du désir de l'autre | | |
| J'ai peur d'être rejeté | | |
| J'ai peur de la mort | | |
| J'ai peur de mourir | | |
| J'ai peur de la faim/fin, je n'aime pas quand les choses ou les moments se terminent | | |
| J'ai peur d'abandonner mes petits | | |
| Je n'ai pas droit à l'erreur car l'erreur peut être fatale | | |
| J'ai peur de l'échec, je n'ai pas droit à l'échec | | |
| J'ai peur d'être accusé à tort | | |
| J'ai peur de perdre le contrôle | | |
| J'ai peur d'être jugé, j'ai peur du Jugement des autres | | |
| Je me juge sévèrement, je suis dur avec moi-même | | |
| J'ai peur d'avoir honte | | |
| J'ai peur de me faire humilier | | |
| J'ai peur de déplaire | | |
| J'ai toujours peur de décevoir | | |

| | OUI | NON |
|--|-----|-----|
| J'ai peur de tout | | |
| J'ai peur d'être envahi | | |
| Je n'arrive pas à dire NON | | |
| J'ai peur du bonheur | | |
| Je me sens souvent impuissant | | |
| J'ai peur de vivre | | |
| J'ai peur car je suis totalement perdu | | |
| J'ai perdu tous mes repères | | |
| J'ai peur du changement et de l'avenir | | |
| J'ai peur de me perdre | | |
| Un de mes parents ou grands-parents est tout le temps angoissé | | |
| Un jour j'ai ressenti que tout s'effondre, tout s'écroule | | |

Listez les chocs émotionnels dans votre vie :

Vous stressez surtout depuis :

Stress permanent oui/non
 Circonstances : boulot....