

Le mille-pattes: auto-évaluation des symptômes de stress

Dans la liste qui suit, noter 15 points pour les symptômes que vous avez très souvent ou très intensément et 5 points pour les symptômes que vous avez relativement souvent ou moyennement fort, *depuis au moins un mois*.

1. Symptômes physiques

Tensions musculaires

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tensions dans le front ou la mâchoire | <input type="checkbox"/> raideurs dans la nuque ou le cou |
| <input type="checkbox"/> poings serrés | <input type="checkbox"/> point entre les omoplates |
| <input type="checkbox"/> besoin de bouger constamment | <input type="checkbox"/> pression sur les épaules |
| <input type="checkbox"/> maux de tête | <input type="checkbox"/> tendance à sursauter |
| <input type="checkbox"/> tremblements | <input type="checkbox"/> difficulté à se détendre |

Autres symptômes physiques:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fatigue | <input type="checkbox"/> yeux cernés |
| <input type="checkbox"/> bouffées de chaleur (ou des frissons) | <input type="checkbox"/> étourdissements |
| <input type="checkbox"/> problèmes digestifs | <input type="checkbox"/> palpitations cardiaques |
| <input type="checkbox"/> mains ou pieds froids ou moites | <input type="checkbox"/> transpiration |
| <input type="checkbox"/> souffle court | <input type="checkbox"/> brûlures d'estomac |
| <input type="checkbox"/> changement récent dans l'appétit | <input type="checkbox"/> boule dans l'estomac ou dans la gorge |
| <input type="checkbox"/> insomnie | <input type="checkbox"/> diarrhée |
| <input type="checkbox"/> constipation | <input type="checkbox"/> nausées |
| <input type="checkbox"/> hypertension artérielle | <input type="checkbox"/> maux de dos |
| <input type="checkbox"/> autres problèmes physiques: | |

2. Symptômes psychologiques

Symptômes émotionnels:

- Inquiétude
- impatience
- frustration
- colères démesurées
- tristesse
- panique
- nerfs à fleur de peau
- changements d'humeur
- mauvaise humeur
- sentiments dépressifs

Symptômes perceptuels

- Perte du sens de l'humour
- attitude négative
- dépréciation de soi
- sentiment d'être pressé ou débordé
- préoccupations
- perte de capacité à avoir du plaisir
- perte de confiance en soi
- tendance à être sur la défensive
- tendance à dramatiser
- tendance à tout voir gros

Symptômes motivationnels

- Tête pleine de "il faut"
- difficulté à se mettre à la tâche
- perte du goût de faire les choses
- perte d'enthousiasme
- se contenter de faire ce qui est exigé
- perte d'intérêt pour plein de choses
- perte du désir d'apprendre
- "ne pas savoir ce qu'on veut"
- découragement
- remettre à plus tard

Symptômes comportementaux

- Comportements brusques
- saut de repas
- course continuelle
- préoccupation constante de l'heure
- manque de repos (faute de temps)
- gestes malhabiles
- tics nerveux
- beaucoup d'efforts, peu de résultats
- fuite: alcool, drogue, casino, internet,

Symptômes intellectuels

- Difficultés de concentration
- tourbillon d'idées
- rumination des mêmes idées
- sentiment que tout est compliqué
- sentiment d'avoir la tête vide
- problèmes de mémoire
- idées confuses
- faible production intellectuelle
- attirance vers les choses faciles

Symptômes relationnels

- Peur de rencontrer des gens nouveaux
- ressentiment
- difficulté à être aimable ou à écouter
- changement dans la sexualité
- tendance à être "dans la lune"
- intolérance
- agressivité
- fuite de l'intimité
- isolement

Symptômes existentiels

- Sentiment d'inutilité
- vide intérieur
- sentiment que la vie n'a pas de sens
- désespoir
- perte des valeurs auxquelles se raccrocher
- sentiment d'être au bout du rouleau
- impression de ne plus se reconnaître
- impression d'être brisé intérieurement
- changement dans la vie spirituelle
- idées suicidaires

1. Total A: Additionner tous les 5 points: 5 points x _____ fois= _____

2. Total B: Additionner tous les 15 points: 15 points x _____ fois= _____

3. Faire la somme: total A + total B= _____

4. Soustraire: on prend nos 1,000 pattes, desquelles on enlève le total de la ligne 3, qui représente les pattes perdues: 1000 moins le total de la ligne 3 = _____ pattes restantes.

Voilà le nombre de pattes qu'il reste à votre mille-pattes. Voici son traitement:

Interprétation:

Il reste plus de 800 pattes: ça va plutôt bien. Continuez de garder la santé et le moral.

Il reste entre 600 et 800 pattes: ça pourrait aller mieux. Prenez du repos, ressourcez-vous et remédiez aux symptômes qui vous dérangent le plus.

Il reste entre 400 et 600 pattes: Situation critique. Mettez votre santé physique et mentale en tête de liste de vos priorités durant le prochain mois. Reposez-vous beaucoup et enlevez-vous du poids de sur le dos, du moins temporairement. (Ou bien trouvez des activités intéressantes si c'est le manque de stimulation qui vous stresse.)

Il reste entre 200 et 400 pattes. Situation plus que critique. Recourez à de l'aide médicale et psychologique. Vous êtes tout près d'un long arrêt pour maladie.

Il reste moins de 200 pattes. Le mille-pattes n'en peut plus. Il a besoin d'un cocon pour aller se reposer et pour se transformer. Il a besoin de plus que du repos: il est malade et il a besoin de *guérison*. Lâchez prise *immédiatement*, et demandez de l'aide.

Note: Adapté de Lafleur, Jacques et Béliveau, Robert *Les quatre clés de l'équilibre personnel (Quand il faut soigner sa vie)*
LOGIQUES Montréal 1994