

Veillez noter que cette échelle n'est pas un outil de diagnostic clinique et est fournie à des fins éducatives. Elle identifie simplement certains des symptômes de stress les plus communs. Si vous avez des préoccupations quelconques quant à votre état de santé émotionnelle, vous devriez consulter un professionnel de la santé mentale.

INSTRUCTIONS : pour le mois dernier, dans quelle mesure les énoncés suivants sont-ils vrais pour vous? Indiquez le chiffre qui correspond à la réalité sur la ligne avant chaque question.

0 - Jamais 1 - Rarement 2 - Quelquefois 3 - Souvent 4 - Toujours

- ___ 1. J'ai au moins un jour entier d'arrêt de travail chaque semaine.
- ___ 2. Je m'accorde un peu de temps pour être tranquille, réfléchir, méditer, écrire et/ou prier.
- ___ 3. Je ne travaille pas plus de huit heures par jour lorsque je ne suis pas en déploiement.
- ___ 4. Je fais de l'exercice au moins 25 minutes cinq fois par semaine.
- ___ 5. Je fais quelque chose qui me détend (par ex. jouer à un jeu, aller au cinéma, lire un livre, etc.).
- ___ 6. Je pratique la relaxation musculaire, le yoga, l'étirement, la méditation ou la respiration lente.
- ___ 7. Je partage ce que je ressens avec au moins un ami ou mon partenaire.
- ___ 8. Je dors bien et je dors 7-8 heures par nuit.
- ___ 9. Je prends soin de ce que je mange et j'ai une alimentation équilibrée.
- ___ 10. Je bois au moins 2 litres d'eau par jour.
- ___ 11. En moyenne, j'ai plus d'expériences émotionnelles positives que négatives.
- ___ 12. En fin de journée, je peux laisser derrière moi la pression du travail.
- ___ 13. Je ralentis mon rythme lorsque je me sens fatigué, faible et vulnérable aux maladies.
- ___ 14. Il y a des personnes à qui je tiens à cœur et en qui j'ai confiance, auxquelles je peux parler si je veux.
- ___ 15. Je fais quelque chose que je trouve créatif ou expressif.
- ___ 16. Je sens que j'ai la formation et les capacités pour bien faire mon travail.
- ___ 17. Je défends mes droits et je dis « non » lorsqu'il le faut.
- ___ 18. Au travail, je fais une petite pause toutes les deux heures et je passe régulièrement d'une tâche à l'autre.

___ 19. Je passe du temps avec des personnes de confiance qui font partie d'une communauté ayant un sens et une finalité (par ex. un groupe de l'église, des bénévoles de la communauté, des collègues de travail, un groupe du livre).

___ 20. Je suis content de ma capacité à communiquer avec les autres.

___ 21. Je consacre du temps et de l'énergie à ce que je considère important dans ma vie.

___ 22. Je crois en ma capacité d'accomplir des objectifs, même quand je suis confronté à des difficultés.

___ 23. Je me fixe des buts réalistes dans ma vie et je m'efforce de les atteindre.

___ 24. Je prends de bonnes vacances.

___ 25. Je suis capable de dépasser les erreurs que j'ai commises.

___ 26. Je suis capable de gérer les conflits de manière constructive.

___ 27. Je suis capable de ne pas garder rancune.

___ 28. Je bois plus d'une à deux boissons alcooliques, je fume ou je fais usage d'autres drogues récréatives. (0) *Pratiquement chaque jour* | (1) *3-6 fois par semaine* | (2) *Moins de 3 fois par semaine* | (3) *Presque jamais*.

SCORE TOTAL : _____

LIGNES DIRECTRICES D'INTERPRÉTATION

0 - 29 :

Un score de cet ordre suggère que vos compétences en soins personnels et vos stratégies d'équilibre de mode de vie sont peut-être déficientes et que vous auriez probablement avantage à élaborer un plan afin de changer votre mode de vie et d'améliorer vos soins personnels.

30 - 59 :

Un score de cet ordre suggère que vos compétences en soins personnels et vos stratégies d'équilibre de mode de vie sont peut-être moyennes et que vous auriez probablement avantage à élaborer un plan pour améliorer vos soins personnels, notamment si vous avez plus de stress que le niveau typique pour un adulte.

60 - 84 :

Un score de cet ordre suggère que vous avez probablement de bonnes compétences en soins personnels et de bonnes stratégies d'équilibre de mode en place mais que vous pourriez avoir avantage à vous préparer en vue de périodes de grand stress en ajoutant quelques pratiques supplémentaires.

85 et plus :

Un score de cet ordre suggère que vous avez probablement de bonnes compétences en soins personnels et de bonnes stratégies d'équilibre de mode de vie en place pour renforcer la résilience.

Énumérez 2-3 choses que vous pourriez faire afin d'améliorer vos soins personnels :

This translation is a contribution from Translators Without Borders.