

**CANEVAS DE TRAVAIL - STRESS / EVALUATION SYMPTOMATOLOGIQUE****ECHELLE D'ÉVALUATION D'UN QUOTIENT SYMPTOMATIQUE GLOBAL**

Cotez vos symptômes de 0 à 3, en intensité ou fréquence :

<b>1. Les troubles physiques:</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
fatigue				boule dans la gorge
coup de pompe				troubles du sommeil
brûlures et crampes d'estomac				crises de larmes
troubles sexuels				frilosité ou extrémités froides
douleur de la nuque ou des épaules				céphalées ou migraines
douleur dans le dos				crampes musculaires ou tétanie
vertige				trou de mémoire
constipation				troubles de la concentration
infection récidivante				diminution d'appétit
diarrhées				palpitations ou tachycardie
bouffées de chaleur				hypo ou hypertension
				autres :

**Total =**

Coter les symptômes de 0 à 3, en intensité ou fréquence

**2. Les troubles émotionnels ou comportementaux :**      **0**      **1**      **2**      **3**

Sentiment d'anxiété

Agressivité

mauvaise humeur

phobie

hyper émotionnalité ou hypersensibilité

peur de la foule

consommation de tabac

consommation d'alcool

irritabilité

humeur instable

repli sur soi

tic ou manie

utilisation d'excitants ou de tranquillisants

difficultés à prendre des décisions

boulimie

état dépressif

grande nervosité

coup de cafard

difficultés à faire des projets

peur de l'avenir

**Total =**                      **/ 60**