

## 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....