**Que faire avec ce questionnaire ?**

# Premièrement : Déterminer l’origine du Stress

## 8 Origines possibles :

-Trop de travail

-Peu d’autonomie

-Pas assez de reconnaissance ressentie

-Des conflits

-Des responsabilités ambigües

-Un sentiment d’injustice

-Déséquilibre travail/vie personnelle

-A la recherche d’un sens

# Deuxièmement : Déterminer le type de Stress

## 6 Types possibles :

-Anxiété chronique ou généralisée

-Trouble panique

-Phobie

-Phobie sociale

-Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

-Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

## 3 Causes possibles :

-Cause héréditaire

-Cause biologique

-Cause environnemental

## 2 Autres influences :

-Perspective psychologique

-Perspective nutritionnelle

# Troisièmement : Déterminer les problèmes reliés aux troubles anxieux

-Alcoolisme et Toxicomanie

-Syndrome de l’intestin irritable

-Hypertension et maladie cardiaques

-Dépression et autres problèmes récurrents

# Quatrièmement : Proposer des solutions

## Méthodes conventionnelles :

-Médication

-Psychothérapie

-Thérapie cognitivo-comportementale

-Changement de régime alimentaire

-Commencer une activité physique

## Méthodes non-conventionnelles :

-Sophrologie (Exemple en jeu potentiel, voire la prière)

-Médecine traditionnelle asiatique

-Techniques de relaxation (Exercice de respiration en jeu peut-être)

-Plantes médicinales

-Aromathérapie

-Visualisation créatrice (Exemple Art-thérapie)