

Questionnaire :

Echelle brève d'évaluation du stress : Cungi

| Nom : | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------|-------------|------------|---------------|------------------|
| Prénom : | | | | | | |
| Date : | | | | | | |
| Faire une croix dans la case vous correspondant | Non pas du tout 0 | Faiblement 1 | Un peu 2 | Assez 3 | Beaucoup 4 | Extrêmement 5 |
| Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ? | | | | | | |
| Suis-je colérique ou rapidement irritable ? | | | | | | |
| Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ? | | | | | | |
| Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ? | | | | | | |
| Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ? | | | | | | |
| Ai-je des problèmes de sommeil ? | | | | | | |
| Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ? | | | | | | |
| Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ? | | | | | | |
| Est-ce que je suis fatigué ? | | | | | | |
| Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ? | | | | | | |



| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ? | | | | | | |
| Total par colonne | | | | | | |
| Total général | | | | | | |

Commentaire pour les professionnels de santé et de soins : « Pro »

Questionnaire de stress de Cungi

Questionnaire apparu dès 1997, validé pour l'exploration de l'exposition aux principaux stresseurs de notre vie moderne

1. Comment le remplir ?

- Chacun des items est un stresseur majeur
- Cotation sur une échelle de 0 à 5

2. Comment l'interpréter ?

- Selon la somme des points obtenus :
 - Entre 0 et 9 : Niveau de stress très bas
 - Entre 10 et 15 : Niveau de stress bas
 - Entre 16 et 21 : Niveau de stress moyen
 - Entre 22 et 30 : Niveau de stress élevé
 - Au-dessus de 30 : Niveau de stress très élevé

