

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 stressors de notre vie moderne

1. Comment le remplir ?

- Chacun des items est un stressor 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