

# Career Partners International

## Évaluez votre niveau de stress

Cet exercice vous aidera à déterminer votre vulnérabilité au stress provoqué par la recherche d'emploi. Évaluez chacun des éléments énumérés ci-dessous à l'aide de l'échelle qui suit. Encercliez vos réponses. Additionnez ensuite les nombres encerclés afin d'obtenir votre résultat total en matière de vulnérabilité au stress.

Énoncés relatifs aux indicateurs de stress	Non						Oui
Je mange au moins deux repas équilibrés par jour.	1	2	3	4	5	6	
Je dors de sept à huit heures par nuit.	1	2	3	4	5	6	
Je donne et je reçois régulièrement de l'affection.	1	2	3	4	5	6	
Je peux compter sur plusieurs proches parents.	1	2	3	4	5	6	
Je fais de l'exercice au moins trois fois par semaine.	1	2	3	4	5	6	
Je fume rarement la cigarette.	1	2	3	4	5	6	
Mon poids est proportionnel à ma taille.	1	2	3	4	5	6	
Mon revenu est suffisant pour mes dépenses de base.	1	2	3	4	5	6	
Mes croyances spirituelles me donnent de la force.	1	2	3	4	5	6	
Je participe régulièrement à des activités de groupe ou sociales.	1	2	3	4	5	6	
Je bois moins de trois consommations alcoolisées par semaine.	1	2	3	4	5	6	
J'ai un bon réseau d'amis et de connaissances.	1	2	3	4	5	6	
J'ai plusieurs amis proches à qui je peux me confier.	1	2	3	4	5	6	
Je suis en bonne santé.	1	2	3	4	5	6	
Je suis capable de parler ouvertement de mes sentiments.	1	2	3	4	5	6	
Je discute régulièrement avec les membres de ma famille de mes problèmes, des corvées, d'argent et des préoccupations de la vie quotidienne.	1	2	3	4	5	6	
Je fais quelque chose d'amusant au moins une fois par semaine.	1	2	3	4	5	6	
Je suis en mesure d'organiser efficacement mon temps.	1	2	3	4	5	6	
Je bois moins de trois tasses de café ou de thé, ou de verres de cola par jour.	1	2	3	4	5	6	
Je prends le temps de me reposer pendant la journée.	1	2	3	4	5	6	

**RÉSULTAT TOTAL EN MATIÈRE DE VULNÉRABILITÉ AU STRESS = \_\_\_\_\_**

# Career Partners International

## Évaluez votre niveau de stress

### *Interprétation des indicateurs de stress*

#### **70 ou plus**

Vous êtes généralement peu vulnérable aux problèmes liés au stress. La recherche d'emploi peut néanmoins provoquer un stress imprévu. Prenez bien soin de vous pendant votre recherche d'emploi.

#### **41 à 69**

Vous êtes moyennement vulnérable aux problèmes liés au stress.

#### **40 ou moins**

Vous êtes très vulnérable aux problèmes liés au stress. Cernez les indicateurs de stress pour lesquels vos résultats sont les plus faibles et pensez à apporter des changements à votre mode de vie.