

Questionnaires Maryse / Valérie (Science et yoga)
À télécharger

STRESS :

1/ Mon sommeil est récupérateur et je me sens reposée le matin :

- a/ toujours
- b/ à l'occasion
- c/ rarement

2/ Je me sens irritable et je démarre au quart de tour :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

3/ Je me sens distraite et j'oublie ce que j'avais à faire :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

4/ J'ai des coups de barre pendant la journée ou je me sens fatiguée sans raison apparente :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

5/ Ma relation avec les êtres chers est zen, harmonieuse et équilibrée :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

6/ J'ai des douleurs : mal de tête, mal au dos, mal au ventre,

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

7/ Je tombe malade : je suis sujette aux rhumes, grippes, gastro, diarrhée,

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

8/ Mon alimentation est variable, sous l'effet du stress, je mange parfois trop ou pas assez :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

9/ J'ai l'impression d'avoir du brouillard dans la tête et j'ai du mal à organiser mes idées :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

10/ Je me sens heureuse, épanouie et je savoure mon quotidien :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ rarement

11/ J'ai le cœur qui palpite, je transpire et j'ai les mains moites :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

12/ J'ai la boule au ventre quand je me rends au travail :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

BURN-OUT :

1/ J'ai du plaisir pour me rendre au travail :

- a/ toujours
- b/ souvent
- c/ rarement

2/ Je me sens submergée par les responsabilités que ce soit au travail ou à la maison :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion

c/ jamais

3/ Mes relations familiales, sociales et professionnelles sont harmonieuses :

a/toujours

b/souvent

c/ rarement

4/ Je me sens en pleine forme et je déborde d'énergie :

a/ toujours

b/ souvent

c/ rarement

5/ Je ne me sens plus à la hauteur dans mon rôle de parent :

a/ souvent

b/ à l'occasion

c/ jamais

6/ J'ai besoin de plus de temps pour accomplir des tâches que je trouvais simples :

a/ souvent

b/ à l'occasion

c/ jamais

7/ Je me sens épanouie dans mon travail :

a/ toujours

b/ souvent

c/ rarement

8/ Je me sens alignée avec ma mission de vie :

a/ toujours

b/ souvent

c/ rarement

9/ J'ai des signes physiques inhabituels comme des dérèglements hormonaux, des douleurs de dos, des inflammations... :

a/ souvent

b/ à l'occasion

c/ jamais

10/ J'ai besoin de plus de sommeil qu'avant pour être en forme :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

11/ Je me sens essoufflée à la fin de la journée :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

DÉPRESSION :

1/ J'ai le moral dans les chaussettes :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

2/ Mon humeur est en dents de scie, je me sens souvent triste ou irritable :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

3/ J'ai des idées noires et j'imagine souvent des scénarios catastrophes :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

4/ Je perds souvent le fil de ma pensée, j'ai des trous de mémoire :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

5/ Je me réveille pleine d'énergie et prête à savourer la vie :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

6/ Mon sommeil est perturbé (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, réveils matinaux précoces, etc.)

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

7/ Ma nourriture me réconforte lorsque je traverse des difficultés émotionnelles :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

8/ Mon poids est sujet à des fluctuations inhabituelles :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

9/ Je n'ai plus envie de rien :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

10/ Je me sens plus seule et isolée qu'avant :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais

11/ Je dois faire plus d'efforts pour me concentrer :

- a/ souvent
- b/ à l'occasion
- c/ jamais