

Auto-questionnaire stress

Le questionnaire **CAGE – DETA** est utilisé classiquement pour les dépendance alcool. On peut l'adapter pour un auto-questionnaire lié au stress, sur la base des quatre questions concernant le stress : 2 réponses positives ou plus sont en faveur d'un stress qui devient incontrôlable et nuisible.

1. Avez-vous déjà senti le besoin de **DIMINUER** votre stress quotidien ?
2. Votre **ENTOURAGE** vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre comportement dans des situations stressantes ?
3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous est **TROP** stressé ?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'**ANXIOLYTIQUES** (médication) dès le matin pour vous sentir en forme ?