

# L'échelle de mon stress

JE ME SENS BIEN



1.

Tout va bien. C'est une très belle journée.

Corps : détendu  
Émotion : joie  
Envies : sauter, jouer, rire, danser



2.

Je peux être distrait.e par moment par des émotions désagréables et je reste de bonne humeur.

Corps : détendu  
Émotion : joie, par moment tristesse et peur  
Envies : sauter, jouer, rire, parfois se mettre en retrait



3.

Il y a des petites choses qui m'embêtent régulièrement mais je sais me changer les idées.

Corps : détendu, un peu de contraction, légers maux de tête ou de ventre  
Émotion : joie, des moments plus ou moins longs de peur et de tristesse  
Envies : jouer, rire, parfois s'isoler ou pleurer



4.

Aujourd'hui n'est pas une très bonne journée. J'arrive à faire face mais c'est difficile.

Corps : détendu, de la contraction dans les épaules, les mâchoires et la nuque, quelques maux de tête ou de ventre  
Émotion : joie, peur, tristesse mêlées avec des peurs parfois intenses  
Envies : jouer, rire, et de manière fréquente s'isoler, abandonner ou pleurer



5.

Mes soucis commencent à m'empêcher de faire certaines choses. Des choses faciles deviennent difficiles.

Corps : difficulté à se détendre, contractions dans les épaules, les mâchoires et la nuque, quelques maux de tête ou de ventre  
Émotion : joie teintée de tristesse et de peur  
Envies : difficulté à se laisser aller et jouer, envie de rester à la maison



6.

J'évite beaucoup de choses et de personnes. Les choses que j'aime n'ont plus autant de goût.

Corps : difficulté à se détendre, contractions dans les épaules, les mâchoires et la nuque, maux de tête fréquents, estomac noué  
Émotion : perte de la joie, souvent de la tristesse et de peur  
Envies : difficulté à se motiver pour faire des choses pourtant agréables



7.

J'ai du mal à dormir, je perds l'appétit, je m'amuse moins, je n'arrive pas à me concentrer.

Corps : impression d'immobilité, difficulté à bouger, respiration parfois bloquée  
Émotion : perte de la joie, souvent de la tristesse et de la peur incontrôlables  
Envies : pleurer très souvent, éviter autant de situations et de personnes (même appréciées) que possible



8.

J'ai tout le temps envie de pleurer et je n'arrive à rien faire.

Corps : sensation d'emmurement dans le corps, le corps ne répond plus  
Émotion : panique, détresse, abattement  
Envies : éviter toutes les situations et personnes (même appréciées)



9.

Je n'ai plus aucun espoir pour l'avenir. Je ne peux plus rien faire.

Corps : le corps est comme bloqué et totalement dérégulé (perte de sommeil, d'appétit...)  
Émotion : terreur, désespoir  
Envies : mourir

JE ME SENS MOYEN

JE ME SENS MAL