

Echelle clinique pour état de stress de la vie courante

Noter la rubrique sémiologique en intensité (de 0 = nulle à 5 = très intense)

Présentation	1 - MIMIQUE : expression préoccupée, sourcils froncés, faciès tragique, clignement des paupières, regard traqué, ...	
	2 - ATTITUDE : excitation fébrile, gestes maladroits, gestes inutiles, attitude inhibée, prostration, ...	
	3 - DISCOURS : voix hachée, débit embrouillé, lamentations, ton plaintif, ton dramatique	
	4 - RELATION AU MEDECIN : recherche d'aide, de réassurance, quérulence pressante, dépendance infantile, agressivité,...	
Symptômes-clés	5 - ANXIETE PSYCHIQUE : tension psychique, inquiétude, peur sans objet, malaise d'être, cherche un prétexte à l'angoisse	
	6 - ANGOISSE SOMATIQUE : boule dans la gorge, striction thoracique, palpitations, spasmes digestifs, pollakyurie, ...	
	7 - HYPER-REACTIVITE NEURO-VEGETATIVE : pâleur, accès de sueur, bouche sèche, bouffées vaso-motrices, lipothymie, ...	
	8 - HYPER-SENSIBILITE AUX STIMULI EXT. : état d'alerte, prospection inquiète de l'environnement, sursauts aux stimuli, intolérance au bruit et lumière, ...	
autres symptômes-répercussion sur les grandes fonctions	9 - SYMPT. CEPHALIQUES ET SENSORIELS : Céphalées, tête lourde, vertiges, acouphènes, flou visuel, ...	
	10 - SYMPT. MUSCULAIRES : crampes, courbatures, secousses musculaires, tremblements, dorso-lombalgies, ...	
	11 - ASTHENIE PHYSIQUE : lassitude, asthénie du matin, sensation d'épuisement, fatigabilité à l'effort, repos inefficace, ...	
	12 - ASTHENIE PSYCHIQUE : baisse de lucidité, baisse de l'attention, lenteur de l'idéation, baisse de la mémoire, difficulté de concentration, ...	
	13 - TROUBLES DE L'APPETIT : baisse de l'appétit, dégoût de la nourriture, nausées, amaigrissement, boulimie, ...	
	14 - TROUBLES DU SOMMEIL : difficulté d'endormissement, réveils fréquents, cauchemars, agitation nocturne, sommeil non réparateur, ...	
	15 - ASTHENIE SEXUELLE : baisse du désir, impuissance ou frigidité, déconcentration, raréfaction des relations sexuelles, insatisfaction sexuelle, ...	
Répercussion sur le caractère	16 - PERTE DE CONTROLE EMOTIONNEL : hyper-émotivité, sensiblerie, labilité émotionnelle, crises de larmes, manque de contrôle émotionnel, ...	
	17 - COMPLICATIONS NEVROTIQUES: hypocondrie, phobies, réactions ou conversions hystériques, ruminations et idées obsédantes, tabagisme ou alcoolisme, ...	
	18 - DEPRESSION - BAISSSE D'ELAN VITAL : désintérêt pour loisirs et travail, baisse d'initiative, découragement, tristesse, sentiment d'avenir bouché, ...	
	19 - ABOULIE : indécision, irrésolution, inhibition de la volonté, abandon des projets, inachèvement des tâches, ...	
	20 - TROUBLES CARACTERIELS : amertume, irritabilité, agressivité, accès de colère, retrait social, ...	

Evaluation globale: marquez votre évaluation par un trait sur l'axe ci-dessous:

aucun stress ←—————|—————→ stress maximum