

# QUESTIONNAIRE ITT

## (Indice de Tension au Travail)

### Etes-vous stressé ?

**Consignes** : pour chacune des questions, merci d'entourer votre réponse. Puis, veuillez faire le total des points pour les 8 questions.

**1) Dans votre vie quotidienne avez-vous le sentiment de vivre sous « pression » (c'est à dire d'être soumis à un rythme accéléré et de devoir faire face à des contraintes incessantes)**

0 un peu	1 souvent	2 très souvent	3 constamment
----------	-----------	----------------	---------------

**2) Ces derniers temps, supportez-vous d'être dans une file d'attente ? (sur la route ou dans un magasin par exemple ?)**

0 oui, cela m'est égal	1 oui, si peu d'attente	2 je suis vite impatient	3 cela m'exaspère
------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------

**3) Dans votre vie de tous les jours, vous sentez-vous facilement irrité ?**

0 très rarement	1 de temps en temps	2 souvent	3 constamment
-----------------	---------------------	-----------	---------------

**4) Une fois votre journée terminée, continuez-vous à penser à votre travail ?**

0 jamais	1 rarement	2 assez souvent	3 très fréquemment
----------	------------	-----------------	--------------------

**5) Dans vos activités de loisirs et au cours de vos distractions arrivez-vous à profiter pleinement de la situation ?**

0 oui, je fais une coupure totale	1 oui, mais en gardant à l'esprit mes préoccupations	2 je reste très préoccupé	3 je n'ai pas le temps de me distraire
-----------------------------------	--	---------------------------	--

**6) Vous arrive-t-il d'avoir des moments de découragement ou de tristesse ?**

0 rarement	1 de temps en temps	2 souvent	3 très souvent
------------	---------------------	-----------	----------------

**7) Ces derniers temps comment vous sentez-vous au réveil ?**

0 en grande forme	1 plutôt reposé	2 plutôt fatigué	3 très fatigué
-------------------	-----------------	------------------	----------------

8) Lorsque vous êtes stressé, avez-vous tendance à chercher un apaisement en mangeant ?

0 jamais	1 rarement	2 assez souvent	3 très fréquemment
----------	------------	-----------------	--------------------

Votre total =

## RESULTATS

### < 6 pts

Vous êtes une personne en routine ou maître zen (Bravo !)

Les temps changent : Tranquille comme le chat, y a pas le feu au lac....

### Entre 6 et 11 pts

Vous vivez pleinement le changement sans sur stress. Tout va bien :

« Je surfe sur la vague du changement ».

### Entre 12 et 15 pts

Vous faites rugir le moteur. Attention à la surchauffe, les conséquences sur la santé à moyen terme ne sont pas négligeables :

« J'aime travailler avec le stress, c'est pour cela que j'aime le changement ».

### Sup à 15 pts

Vous êtes en sur stress avéré. L'épuisement vous guette. Osez ralentir et faire le point sur vos intentions....

Le changement va trop vite.