

## MON TRAVAIL EST-IL SOURCE DE STRESS ?

Entre 5 et 10 : zone de stress fréquent dans le travail

**10 : zone d'alerte**

**Au delà de 10 : stress chronique dans le cadre du travail, impact obligé sur état de santé : zone d'alerte dépassée**

	OUI	NON
1 Etes-vous responsable dans votre travail de choses qui concernent le bien-être d'autrui ?		
2 Etes-vous soumis à une pression continue dans votre travail ?		
3 Etes-vous souvent face à face avec le public ?		
4 Dans votre travail, y a-t-il beaucoup d'absentéisme pour raisons médicales ?		
5 Etes-vous généralement épuisé en fin de journée ?		
6 Est-il possible qu'une erreur dans votre travail puisse affecter sérieusement la vie d'autrui ?		
7 Travaillez-vous principalement dans des situations qui ne sont pas prévisibles ou contrôlables d'un jour à l'autre ?		
8 Dans des emplois similaires au votre, est-il typique de rencontrer des problèmes de consommation excessive d'alcool ou des problèmes conjugaux ?		
9 Avez-vous du mal à vous détendre quand vous n'êtes pas à votre travail ?		
10 Avez-vous des problèmes d'insomnie ?		
11 Etes-vous irrité ou vexé pour des choses insignifiantes ?		
12 Avez-vous l'impression de ne jamais pouvoir faire un travail de qualité ?		
13 Les contraintes techniques propres à l'exercice de votre métier vous pèsent-elles au quotidien ?		
TOTAL		