

Inventaire du stress et de la surcharge

Ce questionnaire d'exploration distingue la façon dont le stress se manifeste (débordement, signes physiques, émotionnels et cognitifs, difficulté à récupérer) et ce qui l'alimente (travail ou études, famille et couple, argent, santé, contraintes du quotidien). Il aide à repérer les leviers d'action prioritaires et la source de stress à approfondir.

Nombre de questions	25 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Stress and Overload Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Stress

Aperçu des 25 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai l'impression d'avoir trop de choses à gérer en même temps.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je ressens des tensions dans le corps (nuque, épaules, dos, mâchoire).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je m'énerve pour des choses sans importance.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai du mal à me concentrer sur une seule chose.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Pendant mon temps libre, je continue à penser à ce que j'ai à faire.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque manifestation réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16. Les cinq sources de stress (travail ou études, famille et couple, argent, santé, quotidien et imprévus) sont chacune évaluées par une seule affirmation, cotée de 0 à 4, en fin de questionnaire.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué au sein de chaque bloc, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le résultat présente deux blocs, les manifestations du stress puis ses sources. Croiser les deux indique sur quoi agir en premier : la source qui pèse le plus, ou la difficulté à récupérer quand les sources sont multiples.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

MANIFESTATIONS

Manifestations physiques 12 / 16

Tensions musculaires, maux de tête ou de ventre, cœur qui s'accélère, fatigue liée au stress.

À explorer : les signaux corporels qui annoncent la surcharge, leur évolution dans la semaine, un avis médical si les symptômes persistent.

Débordement 10 / 16

Sentiment d'avoir trop à faire et pas assez de temps, charge mentale, demandes qui dépassent ce que l'on peut donner.

À explorer : la répartition des tâches et des responsabilités, ce qui pourrait être délégué ou abandonné, la façon de fixer les priorités.

Manifestations cognitives 10 / 16

Difficultés de concentration, oublis, erreurs, pensées qui tournent en boucle.

À explorer : les oublis et erreurs récents, la charge mentale, les pensées qui reviennent le soir.

Pour approfondir : Inventaire des ruminations et des inquiétudes.

Manifestations émotionnelles 7 / 16

Irritabilité, nervosité, impatience, sensation d'être à bout ou au bord des larmes.

À explorer : les situations qui font déborder, l'effet sur les proches, les moments de répit.

Difficulté à récupérer 3 / 16

Difficulté à se détendre, à couper avec les préoccupations et à profiter des temps de repos.

À explorer : les temps de pause réels, les activités ressourçantes abandonnées, la qualité du sommeil, la frontière entre travail et vie personnelle.

SOURCES DE STRESS

Argent 4 / 4

Difficultés financières, dettes, peur de manquer.

Santé 3 / 4

Maladie, douleur, handicap ou perte d'autonomie, chez soi ou chez un proche.

Travail ou études 2 / 4

Charge, exigences, relations ou incertitudes liées au travail ou aux études.

Pour approfondir : Inventaire de l'épuisement et de la souffrance au travail.

Famille et couple 1 / 4

Tensions, conflits ou responsabilités au sein du couple ou de la famille.

Pour approfondir : Inventaire de la vie de couple.

Quotidien et imprévus 1 / 4

Démarches administratives, logement, transports, imprévus qui s'additionnent.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments

diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC