

# Evaluation finale du programme

## « Mieux vivre avec le stress et l'anxiété »

Nom : ..... Prénom : .....

Date : .....

### Point sur les exercices à réaliser :

-Exercice du profilage.

-En quoi consiste précisément cette peur ?

.....

-Cette peur est-elle liée à une situation mal digérée du passé ?

.....

-Cette peur est-elle le fruit d'une imagination exagérée ?

.....

-Quelle situation, quel contexte déclenchent cette peur ?

.....

-Pour réussir à m'exposer à cette situation, comment pourrais-je m'y prendre pour que cette peur me paraisse supportable, contrôlable ou tolérable ?

.....

Quel « petit challenge » j'ai imaginé et quel a été mon ressenti ?

.....

### Je remplis à nouveau le questionnaire suivant : « Intensité de ma réaction au stress et/ou à l'anxiété ».

Consignes : concernant les 14 propositions suivantes, dans quelle mesure ai-je ressenti ces signes au cours de ces derniers jours ?

J'entoure la note qui correspond le mieux à mon état (entre 0 et 4).

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Extrêmement
1. Nervosité ou sensation de tremblements intérieurs.	0	1	2	3	4
2. Nausées, douleurs au ventre.	0	1	2	3	4
3. Impression d'être effrayé(e) subitement et sans raison.	0	1	2	3	4
4. Palpitations ou impression que mon cœur bat plus fort, plus vite.	0	1	2	3	4
5. Difficultés importantes à m'endormir.	0	1	2	3	4
6. Difficultés à me détendre.	0	1	2	3	4
7. Tendance à sursauter facilement.	0	1	2	3	4
8. Tendance à être irritable ou me mettre en colère facilement.	0	1	2	3	4

Pas du tout Un peu Modérément Beaucoup Extrêmement

9. Incapacité à me libérer des pensées obsédantes (ruminations).	0	1	2	3	4
10. Tendance à me réveiller très tôt le matin et à rester éveillé.	0	1	2	3	4
11. Me sentir nerveux(e) lorsque Je suis seul(e).	0	1	2	3	4
12 . Ressentir de l'agitation en moi, me sentir survolté(e), avoir besoin de bouger.	0	1	2	3	4
13 . Me sentir rapidement fatigué(e), sans énergie.	0	1	2	3	4
14 . Avoir des problèmes de concentration, des trous de mémoire.	0	1	2	3	4

Pour les 14 propositions, j'additionne mes points et calcule mon score.

**Score** : .....

**Interprétation** : il ne s'agit pas d'une échelle validée et reconnue, mais notre expérience montre que ce questionnaire reflète assez bien le fait de mal vivre le stress et l'anxiété.

Je compare mon score actuel avec le score obtenu lors de l'évaluation initiale (Score initial : ....., Score actuel : .....) )

Si je suis arrivé(e) jusqu'ici, c'est-à-dire à réaliser l'intégralité du programme, je peux me féliciter de ma ténacité et ma volonté. Au-delà de la variation du score, je peux probablement ressentir que les explications et les exercices du programme ont modifié ma façon de vivre mon rapport aux stressseurs et à l'anxiété.

Il se peut aussi que mon score n'ait pas diminué ou que je me sente toujours en grande souffrance. Cela ne veut pas dire que mon problème soit « grave ». Les troubles anxieux nécessitent parfois le soutien d'un thérapeute, de s'engager davantage ou d'utiliser d'autres moyens thérapeutiques.

**Alors si je ne vais pas bien, si mon problème persiste, je dois consulter mon médecin ou un professionnel en santé mentale** (psychiatre, psychologue ou psychothérapeute). Quel que soit l'endroit où j'habite en France, il y a un CMP, un Centre Médico-Psychologique où je peux consulter gratuitement dans le cadre du service public. Mon médecin traitant connaît les coordonnées du CMP et peut m'y orienter si besoin.