

# MSP 25

Lemyre & Tessier, 1988

Indiquez comment vous vous situez par rapport à chacune des affirmations suivantes, en vous référant au 4 ou 5 derniers jours. Choisissez l'une des 4 réponses suivantes :

	Pas du tout	Un peu	Plutôt oui	Beaucoup
<b>Je suis tendu(e) ou crispé(e)</b>				
<b>Je me sens la gorge serrée ou j'ai la bouche sèche</b>				
<b>Je me sens pressé(e) par le temps, coincé(e) par le temps, je manque de temps</b>				
<b>J'ai tendance à sauter des repas ou à oublier de manger</b>				
<b>Je ressasse les mêmes idées, rumine, j'ai les mêmes pensées à répétitions, la tête pleine</b>				
<b>Je me sens seul(e), isolé(e), incompris(e)</b>				
<b>J'ai des douleurs physiques : mal au dos, mal à la tête, mal dans la nuque, mal au ventre</b>				
<b>Je suis préoccupé(e), tourmenté(e) ou tracassé(e)</b>				
<b>J'ai des variations de température corporelle subites (très froid ou très chaud)</b>				
<b>J'oublie des rendez-vous, des objets ou des choses à faire</b>				
<b>Je pleure facilement</b>				
<b>Je suis fatigué(e)</b>				
<b>J'ai les mâchoires serrées</b>				
<b>Je suis calme</b>				
<b>Je pousse de longs soupirs ou je reprends tout à coup ma respiration</b>				
<b>J'ai la diarrhée ou des crampes intestinales ou je suis constipé(e)</b>				
<b>Je suis anxieux(se), inquiet(e) ou angoissé(e)</b>				
<b>Je sursaute facilement</b>				
<b>Je mets plus d'une demi-heure à m'endormir</b>				
<b>Je suis confus(e), je n'ai pas les idées claires, je manque d'attention et de concentration</b>				
<b>J'ai les traits tirés ou les yeux cernés</b>				
<b>Je sens "beaucoup de pression sur les épaules"</b>				
<b>Je suis fébrile, j'ai toujours envie de bouger, je ne tiens pas en place</b>				
<b>Je contrôle mal mes réactions, mes humeurs, mes gestes</b>				
<b>Je suis stressé(e)</b>				