

Quizz

Quand consulter un psychologue?

Vous pensez à consulter mais vous hésitez?

Remplissez ce test rapide pour savoir si vous avez besoin de consulter

Loréna Pol 2017

Depuis combien de temps pensez-vous à consulter?

1. Moins d'un mois
2. Moins d'un an
3. Plus d'un an

Comment est votre moral ces deux dernières semaines? De 1 très bon à 10 très mauvais)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluez la qualité de votre sommeil de 1 très bonne à 10 très mauvaise

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ces derniers jours, vous sentez vous très préoccupé(e)?

OUI NON

Ces derniers jours, avez vous tendance à vous sentir triste et/ou abattu(e)?

OUI NON

Ressentez vous le besoin de modifier une ou des habitudes de vie?

OUI NON

Evaluez votre niveau de stress actuel de 1 peu stressé(e) à 10 très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour calculer votre score :
Attribuez un 1 aux réponses Oui et un 0 aux réponses Non
Faites la somme des réponses

Vous avez un score qui se situe entre 4 et 9

Vous passez sans doute une période délicate, vous pouvez commencer par vous recentrer sur les activités et les personnes qui sont ressources et bénéfiques pour vous.

Avez-vous laissé de côté un sport, un loisir, du temps avec vos proches ? Si c'est le cas, reconnectez-vous avec ces moments qui vous font du bien et laissez vous un peu de temps.

Si ce questionnement concernant l'envie de consulter perdure, n'hésitez pas à contacter un ou une psychologue, parfois une ou deux séances peuvent suffire.

Votre score se situe entre 9 et 18

Vous êtes gêné par votre état qui semble ne pas être aussi fonctionnel que d'habitude.

Cette problématique commence à nuire à votre qualité de vie, il est pertinent de consulter afin de ne pas laisser les choses se détériorer et de pouvoir à nouveau retrouver une qualité de vie satisfaisante.

Votre score est supérieur à 18

Vous semblez être en difficulté et l'aide d'un(e) psychologue pourrait vous être utile voir nécessaire.

Le psychologue va vous aider à soigner ces blessures psychiques qui altèrent la qualité de votre vie, n'hésitez pas vous avez tout à y gagner.