

Autoévaluation de votre degré de stress

Extrait de : Isabelle Filliozat (2006). *Utiliser le stress pour réussir sa vie*, Dervy poche.

Etes-vous stressé ?

Notre organisme envoie des signaux auxquels nous pouvons être attentifs de façon à interrompre le processus de l'épuisement.

Remplissez ce questionnaire en évaluant la fréquence actuelle de chaque élément dans votre vie.

| | <i>jamais</i> | <i>parfois</i> | <i>assez souvent</i> | <i>très souvent</i> | <i>tout le temps</i> |
|--|---------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| 1. j'ai des maux de tête, des migraines | | | | | |
| 2. j'ai mal au dos | | | | | |
| 3. je me sens tendu | | | | | |
| 4. mon sommeil est perturbé (réveils, insomnies, hypersomnies) | | | | | |
| 5. je suis souvent enrhumé ou grippé | | | | | |
| 6. j'ai l'impression de ne jamais avoir le temps de faire les choses | | | | | |
| 7. je me sens fatigué | | | | | |
| 8. les autres m'énervent | | | | | |
| 9. il m'arrive d'oublier des rendez-vous | | | | | |
| 10. je suis angoissé | | | | | |
| 11. j'ai du mal à prendre des décisions | | | | | |
| 12. je me sens utilisé par les autres | | | | | |
| 13. j'ai l'impression d'avoir trop de choses à gérer en même temps | | | | | |
| 14. je suis irritable | | | | | |
| 15. je ne me sens pas épaulé, pas soutenu | | | | | |
| 16. je suis mal dans ma peau | | | | | |
| 17. je n'ai plus goût à rien | | | | | |
| 18. j'ai de l'acné, des problèmes de peau, des petits boutons | | | | | |
| 19. ma tension artérielle est trop élevée ou trop faible | | | | | |
| 20. mon taux de cholestérol est supérieur à la normale | | | | | |
| 21. j'ai des palpitations cardiaques | | | | | |
| 22. j'ai des troubles digestifs | | | | | |
| 23. je suis impatient | | | | | |
| 24. je suis susceptible | | | | | |
| 25. je suis très exigeant, envers moi-même et les autres | | | | | |
| 26. des doutes m'assaillent | | | | | |
| 27. je ne pense pas que les autres m'aient vraiment | | | | | |
| 28. je remets au lendemain ce que j'ai à faire | | | | | |
| 29. j'égare mes clefs, mes papiers... | | | | | |
| 30. j'éprouve de la difficulté à me concentrer | | | | | |
| 31. je laisse brûler mes casseroles | | | | | |
| 32. je suis souvent dans la lune | | | | | |
| 33. je me sens seul | | | | | |
| 34. je fais des erreurs | | | | | |
| 35. je pleure | | | | | |
| 36. je me sens différent des autres | | | | | |
| 37. je panique | | | | | |
| 38. je pense que ma vie n'a pas de sens | | | | | |
| 39. je ne crois plus en rien | | | | | |
| 40. je mange et je grossis | | | | | |
| 41. je ne mange plus, je maigris | | | | | |
| Total | | | | | |

Autoévaluation de votre degré de stress

Extrait de : Isabelle Filliozat (2006). *Utiliser le stress pour réussir sa vie*, Dervy poche.

Interprétation des résultats

Chacun de ces items est un symptôme de stress.

Faites votre total général en comptant :

0 : jamais 1 : parfois 2 : assez souvent 3 : très souvent 4 : tout le temps

Combien de points avez-vous ?

« *Moins de 20*: c'est superbe, vous n'avez pas besoin d'aller plus avant dans ce livre, offrez-le à un ami stressé. Tout se passe pour le mieux en ce moment dans votre vie. Vous avez une merveilleuse aptitude à gérer le stress, ou bien vous avez triché !

Entre 20 et 50: votre niveau de stress est acceptable, voyez les signaux d'alarme que vous avez besoin de repérer pour ne pas aller plus loin.

Entre 50 et 70 : Attention, vous êtes excessive- ment tendu, probablement en phase de résistance. Vérifiez ce qui se passe en ce moment dans votre vie, et lisez vite la suite de ce livre.

Entre 70 et 100: votre score est alarmant, il est urgent de vous occuper de vous, de vous arrêter et de réfléchir... avant la dépression ou la maladie.

Plus de 100: DANGER. Votre santé avant tout, arrêtez tout, changez de vie! (ou de façon de vivre la vôtre). Vous avez besoin d'aide. »

Autoévaluation des stressseurs

Inspiré et adapté de Charly Cungi (2003). Savoir gérer son stress. Editions Retz.

Remplissez ce questionnaire en évaluant l'importance de ces éléments stressseurs dans votre vie.

| | pas du tout | faible- ment | un peu | assez | beau- coup | extrê- mement |
|--|----------------|-----------------|--------|-------|---------------|------------------|
| 1. J'ai subi, au cours de ma vie, de nombreuses situations traumatiques (décès, divorce, grave maladie d'une personne proche, etc.) | | | | | | |
| 2. Je suis en train de vivre une situation traumatique (décès, perte d'emploi, divorce, grave maladie d'une personne proche, etc.) | | | | | | |
| 3. Je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? | | | | | | |
| 4. Je suis souvent pris dans l'urgence, je n'arrive pas à respecter mes échéanciers et/ou ceux des autres | | | | | | |
| 5. Je ne dispose pas des moyens nécessaires pour faire face aux demandes et atteindre les résultats et/ou je suis pris dans des demandes contradictoires | | | | | | |
| 6. Je suis soumis à des directives qui changent constamment et/ou je ne suis pas consulté pour les décisions qui me concernent | | | | | | |
| 7. Il y a une ambiance tendue et conflictuelle dans mon contexte de travail | | | | | | |
| 8. J'ai de grandes sources d'insatisfactions dans mon travail, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire et/ou à mes valeurs (au maximum, il me déprime) | | | | | | |
| 9. J'ai des soucis familiaux (couple, enfants, parents, etc.) et/ou ma famille est actuellement plus un poids qu'un réconfort ? | | | | | | |
| 10. J'ai des préoccupations financières, je n'ai pas les moyens nécessaires par rapport à mon mode de vie | | | | | | |
| 11. J'ai beaucoup d'activités extraprofessionnelle (associations, sports, etc.) et elles sont sources de fatigue ou de tensions | | | | | | |
| 12. J'ai une maladie sérieuse (évaluer en fonction de sa gravité ou de l'importance des problèmes qu'elle génère) | | | | | | |
| Total | | | | | | |

Autoévaluation des stressseurs

Inspiré et adapté de Charly Cungi (2003). Savoir gérer son stress. Editions Retz.

Interprétation des résultats

Chacun de ces items est un stressseur.
Faites votre total général en comptant :

0 : pas du tout 1 : faiblement 2 : un peu 3 : assez 4 : beaucoup 5 : extrêmement

Combien de points avez-vous ?

| | |
|-----------------|--|
| Entre 0 et 9 | Mon niveau de stressseurs est très bas |
| Entre 10 et 15 | Mon niveau de stressseurs est bas |
| Entre 16 et 21 | Mon niveau de stressseurs est moyen |
| Entre 22 et 30 | Mon niveau de stressseurs est élevé |
| Au dessus de 30 | Je suis soumis à un niveau très élevé de stressseurs |

**Analyse des scores de stresseurs (voir autoévaluation)
et de stress (voir questionnaires sur le stress)**

| | |
|---|---|
| Score de stresseurs et de stress élevé | <i>Risque d'épuisement, problèmes médicaux, dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires. Plus le score de l'échelle du stress est élevé, plus les risques sont importants</i> |
| Score de stresseurs élevé et score de stress bas | <i>Cas de figure bénéfique : rester calme dans la tempête et l'adversité. Veiller à ne pas augmenter la charge de stresseurs : trop tirer sur la corde... finit par se payer.</i> |
| Score de stresseurs bas, et score de stress élevé | <i>Il est très important de traiter son stress afin d'adapter la réponse aux stimulations extérieures.</i> |
| Score de stresseurs bas et de stress bas | <i>Cas bénéfique sauf si des stresseurs trop importants apparaissent. Le sujet a alors un « manque d'entraînement » Risque de « syndrome de passivité » caractérisé par un manque de motivation</i> |