

PETIT TEST POUR EVALUER LE STRESS ET LES STRESSEURS

Nous vous proposons de réaliser une évaluation de votre niveau de stress, à l'aide de deux échelles spécifiques :

1. Echelle brève d'évaluation du stress (11 questions)
2. Echelle brève d'évaluation des stresseurs (8 questions)

La première échelle mesure votre niveau de stress.

La seconde échelle évalue vos stresseurs c'est-à-dire l'ensemble des facteurs de vie, professionnels, environnementaux... qui favorise votre stress.

Pour chaque échelle, répondez à chaque question, en notant le score attribué à chaque réponse comme mentionné.

Exemple : Réponse « Pas du tout » 1 point, Réponse « Faiblement » 2 points, etc...

Totalisez ensuite pour chacune des échelles, votre score total de points.

Puis, reportez-vous ensuite au tableau d'évaluation afin de connaître vos niveaux de stress et stressors.

1. ECHELLE BREVE D'EVALUATION DU STRESS

Question 1/11

Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 2/11

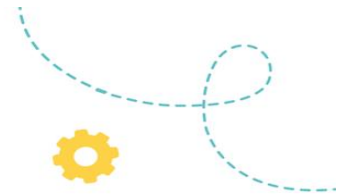
Suis-je colérique ou rapidement irritable ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 3/11

Suis-je perfectionniste ? Ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai ou de ce que les autres ont fait ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement



Question 4/11

Ai-je le coeur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 5/11

Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 6/11

Ai-je des problèmes de sommeil ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 7/11

Suis-je anxieux ? Est-ce que je me fais souvent du souci ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 8/11

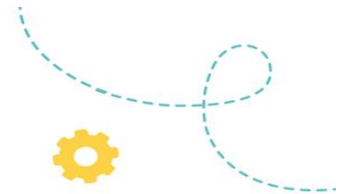
Ai-je des manifestations corporelles comme des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 9/11

Est-ce que je suis fatigué ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement



Question 10/11

Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 11/11

Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

2. ECHELLE BREVE D'EVALUATION DES STRESSEURS

Question 1/8

Ai-je subi, tout au long de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déceptions amoureuses, etc..) ?

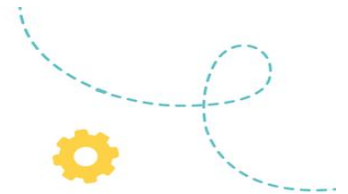
1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 2/8

Suis-je en train de vivre une situation traumatique (Décès, perte d'emploi, déceptions amoureuses, etc..) ?

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 - Extrêmement

Question 3/8



Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? ou / et suis-je souvent pris dans l'urgence ou / et existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?

1 - Pas du tout Extrêmement 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 -

Question 4/8

Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/et est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.

1 - Pas du tout Extrêmement 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 -

Question 5/8

Ai-je des soucis familiaux importants (Couple, enfants, etc.) ? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort ?

1 - Pas du tout Extrêmement 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 -

Question 6/8

Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie; est-ce que cela me cause du souci ?

1 - Pas du tout Extrêmement 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 -

Question 7/8

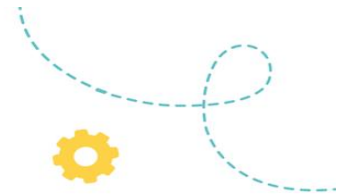
Ai-je beaucoup d'activités extraprofessionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tension (Associations, sports, etc..) ?

1 - Pas du tout Extrêmement 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 -

Question 8/8

Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.

1 - Pas du tout 2 - Faiblement 3 - Un peu 4 - Assez 5 - Beaucoup 6 -



Extrêmement

Les évaluations sont terminées.

Vous pouvez additionner vos points pour chacune des échelles et vous reporter au tableau d'évaluation ci-dessous, afin de connaître vos niveaux de stress et stressseurs.

ECHELLE DE STRESS

Score entre 11 et 19	Score entre 19 et 30	Score entre 30 et 45	Score > 45
Stress très bas	Stress bas	Stress élevé	Stress très élevé

Notez votre score niveau de stress :

ECHELLE DES STRESSEURS

Score entre 8 et 14	Score entre 14 et 18	Score entre 18 et 28	Score > 28
Niveau de stressseurs très bas	Niveau de stressseurs bas	Niveau de stressseurs élevé	Niveau de stressseurs très élevé

Notez votre score niveau de stressseurs :

Selon vos niveaux, observez selon le tableau ci-dessous, dans quelle configuration vous vous situez d'après vos scores.

Score de stressseurs élevé Score de stress élevé	Score de stressseurs bas Score de stress bas
Score de stressseurs élevé Score de stress bas	Score de stressseurs bas Score de stress élevé

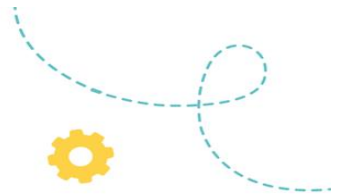
Cas N° 1 : Vous avez un score de stressseurs élevé et un score de stress élevé :

Vous êtes un sujet tendu et fortement stressé. Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes de santé dont les plus fréquents sont les maladies cardiovasculaires ; plus le score de l'échelle de stress est élevé, plus les risques sont importants.

Cas N° 2 : Vous avez un score de stressseurs bas et un score de stress bas :

Vous êtes plutôt serein, peu stressé. Ce cas de figure est bénéfique sauf si des stressseurs trop importants apparaissent. Votre manque « d'entraînement » pour affronter une situation stressante risque d'aboutir à un état de crise émotionnelle et un manque d'efficacité.

Cas N°3 : Vous avez un score de stressseurs élevé et un score de stress bas :



Ce cas de figure est plutôt bénéfique et montre que malgré de nombreuses sollicitations, votre niveau de stress reste bas. Toutefois, attention de ne pas sous-évaluer votre état de stress, car dans ce cas les problèmes seront les mêmes que dans la situation du cas 1.

Cas N° 4 : Vous avez un score de stressseurs bas et un score de stress élevé :

Il est important d'apprendre à gérer son stress afin d'adapter au mieux la réponse aux stimulations extérieures. Si peu de stressseurs provoquent un stress élevé, votre réponse est inadaptée et votre état de santé n'est pas préservé.