

Stress

La mesure du niveau moyen de stress

(Test élaboré par l'auteur en associant différentes sources)

Ce deuxième test permet de « quantifier » le degré de stress de la semaine précédente. Il peut être intéressant de le repasser de temps en temps afin de constater les progrès que l'on a pu faire.

Faites le test tranquillement, en cochant les cases qui vous intéressent, et en ignorant tout d'abord la dernière colonne.

Au cours de la semaine dernière, combien de fois ... :

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps	Points
Retentissement psychosomatique du stress						
... avez-vous ressenti des troubles cardiologiques ? (tachycardie, palpitations)						
... avez-vous ressenti des troubles respiratoires ? (oppression, étouffement)						
... avez-vous ressenti des troubles gastro-intestinaux (spasmes, nausées, diarrhée)						
... avez-vous ressenti des douleurs (migraines, céphalées, névralgies, ...)						
... avez-vous ressenti des troubles neuro-sensoriels ? (sueurs, rougeurs, vertiges)						
... avez-vous ressenti des troubles musculaires ? (contractures, tremblements)						
Retentissement émotionnel du stress						
... avez-vous ressenti une certaine tension nerveuse ? (tension interne, sursauts, ...)						
... avez-vous eu des problèmes de sommeil ? (d'endormissement ou de nuit)						
... avez-vous ressenti des peurs ? (inquiétudes, angoisses, appréhensions ...)						
... avez-vous ressenti une certaine irritabilité, de						

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps	Points
l'énervement ou de la colère ?						
... avez-vous vécu des sentiments d'échec, de blues ou de tristesse.						
Les comportements de compensation						
... vous êtes-vous senti(e) poussé à fumer ?						
... vous êtes-vous senti(e) poussé à boire ?						
... vous êtes-vous senti(e) poussé à manger ?						
... vous êtes-vous senti(e) poussé à vous isoler						
Retentissement psychologique du stress						
... vous a-t-il semblé difficile d'affronter les petits problèmes quotidiens ?						
... avez-vous pensé que vous étiez débordé(e) et ne pouviez faire face à tout ?						
... avez-vous eu un sentiment de démotivation professionnelle ?						
... vous êtes-vous senti(e) incapable de maîtriser votre emploi du temps ?						

Indiquez dans chaque case le nombre de points correspondant à vos réponses :

Jamais = 0, rarement = 1, parfois = 2, souvent = 3, tout le temps = 4.

Par exemple, si la réponse à la 1ère question est « souvent » = 4 à colonne, cela fait 3 points.

Commentaires

Si votre total se situe :

- En dessous de 10 : soit vous avez très peu de sources de soucis actuellement, soit vous savez réellement y faire face efficacement.

- Entre 10 et 20 : certaines situations vous sont parfois difficiles à vivre. Un travail personnel sur la gestion du stress aidé par quelques techniques de relaxation vous sera très utile.

Les ouvrages *relaxations et équilibre psychologique* et *sérénité et efficacité* ont été élaborés pour vous y aider.

- Entre 20 et 30 : cela semble vraiment très difficile pour vous en ce moment : travaillez bien les méthodes proposées, si besoin veillez à votre sommeil avec l'ouvrage *vers un meilleur*

sommeil, consultez votre médecin, discutez avec des amis et faites vous aider au besoin individuellement par un professionnel.

- Au dessus de 40 : vous passez vraiment une très mauvaise période, la lecture et les techniques de relaxation ne suffiront probablement pas : elles devraient être aidées au mieux en en parlant à votre médecin généraliste qui vous conseillera peut-être un arrêt de travail et un traitement. N'ayez aucune réticence non plus à consulter un psychologue ou un psychothérapeute.