

TEST 1 : FICHE BREVE D'EVALUATION DU STRESS

(Dr Charles CUNGI)

<i>Mettez un chiffre dans les colonnes correspondantes</i>	Pas du tout 1	Faiblement 2	Un peu 3	Assez 4	Beaucoup 5	Extrêmement 6
Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
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 ?						
Ai-je des problèmes de sommeil ?						
Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ?						
Est-ce que je suis fatigué ?						
Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?						
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 ?						
Total par colonne						
TOTAL GENERAL						

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

TEST 2 : LES FACTEURS DE STRESS

Un certain nombre de situations sont des facteurs déclencheurs de stress. Voici une liste de questions. Chaque réponse positive correspond à un facteur supplémentaire de stress. Plus le nombre de facteurs de stress est élevé, plus votre niveau de stress peut augmenter.

Stress professionnel

Avez-vous le sentiment que vos compétences ne sont pas reconnues à leur juste valeur ?	
La communication au sein de votre entreprise est-elle difficile et les responsabilités de chacun mal définies ?	
Travaillez-vous dans un environnement bruyant ?	
Travaillez-vous tard le soir ?	
Emmenez-vous du travail chez vous ?	
Travaillez-vous à l'heure du déjeuner ?	
Votre travail vous ennuie t-il ?	
Avez-vous des difficultés relationnelles avec vos collègues de travail	

Stress Environnemental

Passez-vous beaucoup de temps dans les transports en commun ou en voiture dans les embouteillages ?	
Souffrez-vous du manque de lumière en hiver ?	
Souffrez-vous du bruit latent en général ?	

Stress Personnel

Au sein d'un groupe, avez-vous des difficultés à vous exprimer, à donner votre avis ?	
Vous sentez-vous à l'aise dans votre travail et dans la société qui vous emploie ?	
Vous sentez-vous à votre place ?	
Les événements qui se sont déroulés dans la journée vous empêchent-ils souvent de dormir ?	
Avez-vous du mal à adresser la parole à des inconnus ? (Pour demander votre chemin, un renseignement par exemple)	
Avez-vous peur de l'avenir ?	
Pleurez-vous souvent sans raison apparente ?	
Pouvez-vous compter sur des amis en cas de difficultés ?	

Stress Relationnel

Manquez-vous d'intimité chez vous? (Bruit, espace, temps pour soi...)	
Êtes-vous satisfait (e) de votre relation de couple ?	
Votre relation de couple est-elle équilibrée? Vous sentez-vous écouté et apprécié à votre valeur ?	
Avez-vous des difficultés financières qui viennent assombrir votre vision de l'avenir ?	
Rentrez-vous souvent en conflit avec vos proches ?	
Avez-vous tendance à ruminer vos pensées négatives ?	