

Comment vous situez-vous actuellement en termes de stress ?

Ces 2 échelles de Cungi sont quelques exemples de ce qui existe actuellement pour se situer en termes de stress.

Echelle n°1 : évaluer votre niveau de STRESS

Cochez la case qui correspond à votre réponse pour chaque question : 1=pas du tout, 2=faiblement, 3=un peu, 4=assez, 5=beaucoup, 6=extrêmement, puis additionnez tous vos points (case 1 = 1 point, case 2 = 2 points ...) et notez ce total.

	1	2	3	4	5	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 ou de ce que les autres ont fait ?						
Ai-je le coeur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
Est-ce que je me sens tendu(e) 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 des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ?						
Est-ce que je suis fatigué(e) ?						
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 ?						
Est-ce que je fume, bois de l'alcool, ou utilise des médicaments pour me stimuler ou me calmer ?						
TOTAL						

Total : entre 11 et 19 = niveau de stress très bas ; entre 19 et 30 = niveau de stress bas ; entre 30 et 45 = niveau de stress élevé ; au-dessus de 45 = niveau de stress très élevé

Echelle n°2 : évaluer votre niveau de STRESSEURS

Cochez la case qui correspond à votre réponse pour chaque question : 1=pas du tout, 2=faiblement, 3=un peu, 4=assez, 5=beaucoup, 6=extrêmement, puis additionnez tous vos points (case 1 = 1 point, case 2 = 2 points ...) et notez ce total.

	1	2	3	4	5	6	
Ai-je subi, tout au long de ma vie, des situations traumatiques (décès, perte d'emploi, déceptions amoureuses, etc...) ?							
Suis-je en train de vivre une situation traumatique (décès, perte d'emploi, déceptions amoureuses, etc..) ?							
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 ?							
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							
Ai-je des soucis familiaux importants (couple, enfants, etc.) ? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort ?							
Suis-je endetté(e), ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie ; est-ce que cela me cause du souci ?							
Ai-je beaucoup d'activités extraprofessionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tension (associations, sports, etc ...) ?							
Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.							
TOTAL							

Total : entre 8 et 14 = niveau de stressés très bas ; entre 14 et 18 = niveau de stressés bas ; entre 18 et 28 = niveau de stressés élevé ; au-dessus de 28 = niveau de stressés très élevé

Cas de figures possibles et interprétations

Cas n°1 : score de stressseurs bas et score de stress bas

Ce cas de figure est bénéfique ... sauf si des stressseurs trop importants apparaissent !

Le « manque d'entraînement » pour affronter la nouvelle situation aboutit alors généralement à un état de crise émotionnelle avec un manque d'efficacité.

De plus, trop peu de stressseurs et trop peu de stress entraîne un syndrome de passivité caractérisé par un manque de motivation et d'intérêt pour beaucoup de choses.

Il s'agit d'un très bon état pour les vacances tranquilles !

Cas n°2 : score de stressseurs élevé et score de stress élevé

Vous vous sentez probablement très tendu(e), psychologiquement et physiquement. Vous êtes presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

Avantages : vous êtes en état d'alerte permanent, prêt(e) pour l'action. Généralement, vous vous défendez rapidement et n'aimez pas que les choses traînent. Souvent, vous avez plusieurs chantiers en cours et avez tendance à tout traiter de fond.

Inconvénients : à moyen terme, des problèmes de sommeil et de fatigue sont fréquents, accompagnés de difficultés pour faire face. L'utilisation de substances comme le tabac, l'alcool, le café ou les calmants n'est pas rare. La diminution des performances au long cours apparaît : trop de choses à la fois se fait souvent au détriment de sa qualité. Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

Risques : 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°3 : score de stressseurs élevé et score de stress bas

Ce cas de figure est bénéfique : il vaut mieux en effet rester calme dans l'adversité et la tempête ... sauf si vous sous-évaluez votre état de stress, ce qui est possible. Dans ce dernier cas, les problèmes sont les mêmes que dans le cas précédent « stressseurs et stress élevé ».

Avantages : amélioration de la performance et état de santé préservé. Il s'agit souvent de l'objectif d'un programme de gestion du stress efficace à condition alors de ne pas trop augmenter la charge en stressseurs ...

« Trop tirer sur la corde » finit par se payer un jour ou l'autre !

Cas n°4 : score de stressseurs bas et score de stress élevé

Aucun avantage pour ce cas de figure !

Si peu de stressseurs provoquent un stress élevé, votre réponse est inadaptée et votre état de santé n'est pas préservé.

Il est très important de traiter son stress afin d'adapter la réponse aux stimulations extérieures.