

GRILLE D'AUTO EVALUATION DU STRESS

Vous avez douze affirmations dans cette grille : indiquez de quelle façon chaque affirmation s'applique à vous même en cochant la case correspondante (tout à fait vrai, plutôt vrai, plutôt faux, tout à fait faux)

		Tout à Fait vrai 3	Plutôt vrai 2	Plutôt faux 1	Tout à fait faux 0
1 C	J'éprouve très souvent de l'agacement ou de l'irritation quand les choses ne se passent pas comme je l'ai prévu				
2 P	J'ai du mal à « décrocher » le week-end et à ne plus à penser au travail				
3 C	Je coupe souvent la parole aux autres et cherche à imposer mon point de vue				
4 S	J'ai des problèmes de sommeil (difficultés à m'endormir ou réveils précoces)				
5 P	Après avoir terminé une tâche, je peux être soucieux (se) et ruminer des pensées négatives				
6 S	Il m'arrive, devant un supérieur, d'avoir la gorge serrée et les mains moites, ne sachant quoi dire.				
7 S	J'ai souvent recours à l'alcool ou à la cigarette pour me procurer de la détente				
8 P	En ce moment, je suis moins satisfait(e) de moi et pense ne pas être toujours à la hauteur de mon travail				
9 C	J'ai l'impression de travailler trop rapidement, par manque de temps				

10 C	Il m'arrive de perdre mon calme et de m'emporter vis-à-vis de mon entourage professionnel				
11 S	J'ai souvent des manifestations physiques désagréables (digestion pénible, palpitations, gêne respiratoire...)				
12 P	En ce moment, je ressens moins de plaisir et d'intérêt dans mes activités professionnelles ou de loisirs				

Quel niveau de stress avez-vous ?

Chaque réponse donne une note de (0,1,2 ou 3) en fonction de la case que vous avez cochée. Vous additionnez les douze notes pour obtenir votre score global.

Score global compris entre 0 et 5

Vous ne connaissez pas le stress. Vous êtes calme et serein (ne) face à la vie. Quelle chance !

Score global compris entre 6 et 12

Même si vous êtes confrontés au stress de la vie, vous semblez faire face dans beaucoup de circonstances. Votre niveau de stress est peu élevé, vous gardez le « bon stress » qui vous permet d'être efficace et trouver des solutions aux difficultés rencontrées. Votre résistance au stress est excellente.

Score global compris entre 13 et 20

Vous savez ce que veut dire le mot stress !

Le stress vous mobilise souvent pour donner le meilleur de vous même et vous stimule dans les difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie. Vous devriez cependant essayer, dès maintenant, à mieux le maîtriser dans certaines circonstances.

Pour vous la gestion du stress doit se faire à titre préventif, pour votre santé et vos performances.

Votre score global supérieur à 21 :

Vous avez un niveau de stress trop élevé et vous vous laissez envahir par des stress répétés, accumulés.

Il est nécessaire pour vous d'améliorer votre résistance au stress, d'apprendre à mieux le gérer, de réfléchir aux moyens disponibles pour le diminuer avant d'arriver à l'épuisement complet.