

TEST D'ÉVALUATION DU STRESS CHRONIQUE

Alexandre MERGUI – Psychologue, Docteur en Psychologie

Ce questionnaire auto-administré (à faire soi-même) a pour objectif d'identifier votre niveau de stress à travers l'évaluation de votre état de santé physique et psychologique.

Répondez aux questions instinctivement sans trop de réflexion.

| SANTÉ ET BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE | | | | |
|--|--------------------------------|---------------------------------|---|--|
| Vous avez eu l'un des symptômes suivants ou avez connu l'un des états suivants lors des 6 derniers mois (<u>hors trouble physiologique identifié</u>) : | Jamais ou ne sais pas | Moins d'une fois par mois | Une ou plusieurs fois par mois | Une ou plusieurs fois par semaine |
| Symptômes somatiques | | | | |
| 1. Des maux de tête, des douleurs musculaires : cou, épaules, haut du dos, bas du dos, articulations, etc. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Des difficultés digestives - des douleurs à l'estomac : « boule à l'estomac », constipations, diarrhées, nausées, vomissements, brûlures, crampes, etc. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Des difficultés respiratoires : souffle coupé, boule dans la gorge, sensation d'étouffement, essoufflement, gêne au niveau de thorax, etc. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Des infections cutanées : démangeaisons, plaques rouges, boutons, urticaire, orgelets, boutons de fièvre, eczéma, psoriasis, etc. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Symptômes émotionnels | | | | |
| 5. Humeur instable – irritabilité, impatience, agressivité | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Inquiétudes, anxiété | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Tendance à dramatiser certaines situations | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Perte d'intérêt, de motivation, de plaisir pour les activités habituelles | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Symptômes cognitifs | | | | |
| 9. Difficultés d'attention et de concentration : idées confuses, erreurs, interruptions fréquentes de tâche, etc. | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10. Difficultés de mémorisation : oublis, vérifications | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Des idées fixes ou des ruminations mentales | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Des difficultés à prendre des décisions, y compris des décisions simples. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Symptômes comportementaux | | | | |
| 13. Des perturbations du sommeil : longue période d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars, insomnies, fatigue inhabituelle le matin | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Des perturbations alimentaires : perte d'appétit, repas sautés, grignotage, fringales, etc. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Comportements d'évitement : fuir les difficultés, fuir les contacts sociaux, s'isoler et rester seul, etc. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Des tendances additives : alcool, drogues, médicaments, jeux en lignes, jeux de hasard | 0 | 1 | 2 | 3 |
| TOTAL | | | | |

Entre 0 et 8 : normal/tolérable

Votre état de stress physique et psychologique est tout à fait dans la norme. Cela est peut-être dû à une nature sereine dans un cadre favorable. Cette situation est salubre et éloignée des risques associés au stress. Malgré tout, il se peut aussi que vous fournissiez un effort au-dessous de vos capacités et ayez de temps en temps besoin d'un défi qui vous poussera à plus d'efforts. Un score proche de 0 peut révéler une situation de sous-stimulation qui peut devenir néfaste dans la durée.

Entre 9 et 16 : préoccupant

Votre état de stress physique et psychologique nécessite d'être surveillé. Un score compris dans cette tranche indique la présence récurrente d'un ensemble de symptômes appartenant soit au domaine de l'anxiété et du stress, soit à celui de la fatigue psychique ou de la déprime. Il révèle un état de bien-être psychologique assez faible qui pourrait continuer de se dégrader. Il s'agit alors de s'interroger sur les causes de cet état (tempérament, problèmes personnels, familiaux, relationnels, scolaires, etc.) et d'être particulièrement attentif au moment où les symptômes surviennent.

Entre de 17 et 24 : alarmant

Un score compris dans cette tranche indique un état de mal-être physique et psychologique chronique qu'il convient absolument de prendre en compte dans les plus brefs délais. Il révèle un état de stress chronique et/ou d'anxiété trop important. Il s'agit de soustraire rapidement aux facteurs de stress présents dans votre vie. L'aide d'un professionnel de santé est vivement recommandée.

Au-delà de 24 : risque grave pour la santé et la sécurité

Votre état doit être considéré comme représentant un risque grave pour votre santé et votre sécurité (passage à l'acte, suicide, etc.) et nécessite un diagnostic et une prise en charge médicale et psychologique immédiate.