



## TEST D'ÉVALUATION DU STRESS CHRONIQUE

Les questions portent sur l'état psychologique tel qu'il était dernièrement, c'est-à-dire en pensant aux 4 ou 5 derniers jours.

Répondez aux questions instinctivement sans trop de réflexion.

	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Je suis tendu-e ou crispé-e. Je me sens la gorge serrée ou j' ai la bouche sèche.	1	2	3	4
2. Je me sens pressé-e par le temps, coincé-e par le temps, je manque de temps.	1	2	3	4
3. J'ai tendance à sauter des repas ou à oublier de manger.	1	2	3	4
4. Je ressasse les mêmes idées, rumine, jongle, j'ai les mêmes pensées à répétition, la tête pleine.	1	2	3	4
5. Je suis calme.	4	3	2	1
6. J'ai des douleurs physiques : mal de dos, mal à la tête, mal dans la nuque, mal au ventre.	1	2	3	4
7. Je suis préoccupé-e, tourmenté-e ou tracassé-e.	1	2	3	4
8. J'ai des variations de température corporelle subites (très froid ou très chaud)	1	2	3	4
9. J'oublie des rendez-vous, des objets ou des affaires à faire.	1	2	3	4
10. Je me sens en forme.	4	3	2	1
11. Je pleure.	1	2	3	4
12. Je me sens seul-e et isolé-e	1	2	3	4
13. J'ai la diarrhée ou des crampes intestinales ou constipé-e.	1	2	3	4

14. J'ai les mâchoires serrées.	1	2	3	4
15. Je contrôle très bien mes réactions, mes humeurs, mes gestes.	4	3	2	1
16. Je suis anxieux-se, inquiet-e ou angoissé-e	1	2	3	4
17. Je sursaute.	1	2	3	4
18. Je prends plus d'une demi-heure à m'endormir.	1	2	3	4
19. Je suis confus-e, je n'ai pas les idées claires, Je manque d'attention et de concentration.	1	2	3	4
20. J'ai les traits tirés ou les yeux cernés.	1	2	3	4
21. Je ne sens aucune pression sur les épaules.	1	2	3	4
22. Je mange vite.	1	2	3	4
23. Je m'inquiète de ce qui peut arriver le lendemain.	1	2	3	4
24. Je suis irritable, j'ai les nerfs à fleur de peau, je m'impatiente souvent contre les gens et les choses.	1	2	3	4
25. J'ai l'impression que chaque chose me demande un effort considérable	1	2	3	4
26. Je cherche l'heure constamment, je regarde ma montre.	1	2	3	4
27. Je me ronge les ongles où je mange la peau autour des doigts ou me mord les lèvres et l'intérieur des joues.	1	2	3	4
28. J'ai les mains moites et je transpire beaucoup.	1	2	3	4
29. Je vois la vie comme étant simple et facile.	4	3	2	1
30. J'avale mon repas en moins de 15 minutes.	1	2	3	4
31. J'ai l'impression d'être dépassé et de perdre le contrôle.	1	2	3	4
32. Je me sens inefficace dans mes actions	1	2	3	4

33. Je marche vite.	1	2	3	4
34. Je suis agressif-ve	1	2	3	4
35. Je suis fébrile, j'ai toujours le goût de bouger, je ne tiens pas en place, je suis stressé-e.	1	2	3	4

## Résultats : faites le total de vos points !

**Entre 0 et 30 points :** Vous ne ressentez aucun stress. Vous êtes plutôt très serein et ne connaissez pas les symptômes liés au stress qu'ils soient physiques, émotionnels, intellectuels ou comportementaux. Vous maîtrisez votre environnement professionnel qui vous soumet qu'à de faibles tensions. Vous pouvez maintenir des relations cordiales et sans excès avec les personnes que vous côtoyez professionnellement. Vous avez un sentiment de maîtrise de votre charge de travail et percevez aisément des marges de manœuvre pour faire face à vos difficultés lorsqu'elles se présentent. Profitez de cette absence de stress pour être attentif à celui des autres et partager avec eux vos solutions.

**Entre 31 et 50 points :** Comme la plupart des personnes, vous êtes aux prises avec des facteurs de stress, et ressentez les symptômes d'un état moyen de stress. Vous semblez savoir quoi faire pour maîtriser votre environnement, malgré quelques incertitudes et la présence d'une légère tension émotionnelle (un peu d'inquiétude, des pensées récurrentes...). Vous n'êtes pas soumis aux symptômes physiques du stress, mais soyez attentif à l'évolution de ces derniers (fortes fatigues, hypertension, maux de tête réguliers...). Vos relations professionnelles ne sont pas durablement perturbées par votre état de stress, mais soyez vigilant quant à l'impact que vos actions ont sur vos collègues et sur les groupes dans lesquels vous travaillez (irritabilité, impatience, pessimisme...). C'est le moment pour vous d'être vigilant, de déceler les facteurs de stress qui agissent sur vous dans votre environnement et d'envisager une action en réponse. Au besoin, sollicitez une aide pour plus d'efficacité.

**Entre 50 et 70 points :** Votre niveau de stress est beaucoup trop élevé, vous en êtes victimes au quotidien. C'est-à-dire que vous n'arrivez probablement pas à en contenir les effets, des symptômes sont visibles par vous et les autres (fatigue généralisée, insomnie, agressivité, difficultés de concentration...). Votre état de stress vous apparaît peut-être même inévitable, car vous devez faire face à une existence contraignante et difficile, soumise à de nombreux facteurs de tension et de pression. Il est encore temps de prendre les choses en main, pour ne pas s'étrangler : il vous faudra apporter des modifications dans votre environnement et apprendre à gérer cet état de stress qui s'impose à vous. Pour vous, l'aide d'un spécialiste est nécessaire, et ceci, avant l'épuisement complet ! Si votre n+1 n'est pas, à vos yeux, facteur de votre niveau de stress, prenez le temps d'exposer votre situation et envisager avec lui les solutions possibles pour agir sur les déterminants qui causent votre état, et non pas, uniquement prendre du repos.

**Au delà de 70 points :** votre niveau de stress est considéré comme dangereux. Vous êtes probablement dans un état d'épuisement profond. Vous vivez une sensation de fatigue et de vide, vous conduisant à vous désinvestir de toutes relations. Vous vous dévalorisez constamment en pensant être devenu incompetent sans ressources pour faire évoluer cette situation. Ne restez pas dans cette situation, il est urgent pour vous de prendre contact avec votre médecin et/ou solliciter un accompagnement spécialisé et en référer à votre hiérarchie. Votre santé est en danger.

**Le Point Psy**

**Cabinet Alexandre Mergui**

[www.cabinetpsy-paris.fr](http://www.cabinetpsy-paris.fr)

<https://www.facebook.com/lepointpsy/>



