



Évaluez votre niveau de stress

Quatre évaluations vous sont proposées. Pour commencer, vous évaluez le stress présent dans votre vie, avec l'échelle brève d'évaluation des stressseurs. Les stressseurs sont les situations ou les évènements qui occasionnent le stress.

Puis, vous évaluez votre niveau de stress, avec l'échelle brève d'évaluation du stress. Cette mesure est la conséquence des stressseurs, c'est ce que l'on appelle le stress.

La troisième évaluation du stress proposée est l'échelle de Holmes et Rahe.

Pour terminer, il vous sera proposé d'évaluer votre sommeil avec l'échelle d'Epworth.

Les résultats se trouvent à la fin du document.

Pour les deux premières échelles (échelle brève d'évaluation des stressseurs et échelle brève d'évaluation du stress), faites une croix dans les cases correspondant au mieux à votre situation :

1 = non, pas du tout

2 = faiblement

3 = un peu

4 = assez

5 = beaucoup

6 = extrêmement

Échelle brève d'évaluation des stressseurs¹

Faites une croix dans la case vous correspondant :	1	2	3	4	5	6
1 = non, pas du tout 2 = faiblement 3 = un peu 4 = assez 5 = beaucoup 6 = extrêmement						
Ai-je subi, tout au long de ma vie, des situations traumatiques ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)						
Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, 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, il me déprime.						
Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple, enfants, parents, etc.)						
Suis-je endetté, 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 tensions ? (Associations, sports, etc.)						
Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.						
Total par colonne						
Total général						

1. Source : Charly Cungi, 1997.

Charly Cungi, *Savoir gérer son stress en toutes circonstances*, Pocket, 2010.

Échelle brève d'évaluation du stress²

Faites une croix dans la case vous correspondant :	1	2	3	4	5	6
1 = non, pas du tout 2 = faiblement 3 = un peu 4 = assez 5 = beaucoup 6 = extrêmement						
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, une transpiration importante, 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 des troubles digestifs, 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 à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?						
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 général						

2. Source : Charly Cungi, 1997.

Puis évaluez un autre niveau de stress, celui de l'adaptation au changement avec l'échelle de Holmes & Rahe.

Échelle de réajustement social de Holmes & Rahe (1967)

Les douze derniers mois, je suis concerné(é) par les événements suivants :	Valeur moyenne en points de l'évènement	Nombre de points
Mort du ou de la conjoint(e)	100	
Séparation des conjoints	65	
Divorce	63	
Période en prison	63	
Chômage	63	
Mort d'un parent proche	63	
Blessure corporelle ou maladie	53	
Mariage	50	
Licenciement	47	
Réconciliation entre conjoints	45	
Partir en retraite	45	
Problème de santé d'un proche	44	
Grossesse	40	

Difficultés sexuelles	39	
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	
Changement dans l'environnement professionnel	39	
Changement sur le plan financier	38	
Mort d'un ami	37	
Changement de fonction au travail	36	
Modification du nombre de disputes conjugales	35	
Hypothèque ou prêt de plus de 15000€	31	
Saisie sur hypothèque	30	
Changement de responsabilité dans le travail	29	
Enfant qui quitte le foyer	29	
Difficultés avec les beaux parents	29	
Succès exceptionnel	28	
Début ou fin d'activité professionnelle	26	
Changement de condition de vie	25	
Changement d'habitude	25	
Difficulté avec son responsable	23	
Changement d'horaires ou de conditions de travail	20	
Déménagement	20	
Changement du lieu d'études	20	

Changement de loisirs	19	
Changement dans les activités sociales	18	
Hypothèque ou prêt de moins de 15000€	17	
Changement dans les habitudes de sommeil	16	
Changement du nombre de réunion de famille	15	
Changement d'habitudes alimentaires	15	
Vacances	13	
Noël	12	
Contraventions	11	
Votre Total		

Résultats :

Échelle d'évaluation des stressseurs

Pour chacune des colonnes, comptez le nombre de croix et multipliez le chiffre obtenu par le chiffre de la colonne. Par exemple, trois croix dans la colonne 2 font six points.

Faites le total de vos points.

Entre 8 et 14 : votre niveau de stressseurs est très bas.

Entre 14 et 18 : votre niveau de stressseurs est bas.

Entre 18 et 28 : votre niveau de stressseurs est élevé.

Au-dessus de 28 : vous êtes soumis à un niveau de stressseurs très élevé.

Échelle d'évaluation du stress

Pour chacune des colonnes, comptez le nombre de croix et multipliez le chiffre obtenu par le chiffre de la colonne. Par exemple, trois croix dans la colonne 2 font six points.

Faites le total de vos points.

Entre 11 et 19 : votre niveau de stress est très bas.

Entre 19 et 30 : votre niveau de stress est bas.

Entre 30 et 45 : votre niveau de stress est élevé.

Au-dessus de 45 : vous êtes soumis à un niveau de stress très élevé.

Quatre cas de figure sont possibles :

Échelles d'évaluation des stressseurs et du stress de Charly Cungi adaptées par Franck Dibouës

1 : Score de stressseurs élevé ou très élevé Score de stress élevé ou très élevé	3 : Score de stressseurs bas ou très bas Score de stress bas ou très bas
2 : Score de stressseurs élevé ou très élevé Score de stress bas ou très bas	4 : Score de stressseurs bas ou très bas Score de stress élevé ou très élevé

Interprétation :

1 : Score de stressseurs élevé ou très élevé / Score de stress élevé ou très élevé

Dans ce cas de figure, je me sens probablement très tendu, psychologiquement et physiquement.

Je suis presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

Avantages :

Je suis en état d'alerte permanent, prêt à passer à l'action. Généralement je me défends rapidement et je n'aime pas que les choses traînent. Souvent j'ai plusieurs chantiers en cours et j'ai tendance à tout traiter de front.

Inconvénients :

À moyen terme, des problèmes de sommeil et de fatigue sont fréquents, accompagnés de difficultés pour faire face aux stressseurs.

L'utilisation de substances comme le tabac, l'alcool, le café ou les calmants n'est pas rare.

Une diminution des performances apparaît : accomplir trop de choses à la fois se fait souvent au détriment de la qualité.

Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

Risques :

Les principaux risques sont l'état d'épuisement, les problèmes médicaux, dont les plus fréquents sont les maladies cardiovasculaires.

Plus le score de l'échelle du stress est élevé, plus les risques sont importants.

2 : Score de stressseurs élevé ou très élevé / Score de stress bas ou très bas

Ce cas de figure est bénéfique. En effet, il vaut mieux rester calme dans l'adversité et la tempête... Bien entendu, si vous sous-évaluez votre état de stress, ce qui est possible, les problèmes sont les mêmes que dans la première situation (stressseurs et stress élevés ou très élevés).

Les avantages sont une amélioration de la performance et un état de santé préservé. Il s'agit souvent de l'objectif d'un programme de gestion du stress efficace. Attention toutefois à ne pas voir le nombre de stressseurs augmenter démesurément... Trop tirer sur la corde finit par se payer un jour ou l'autre !

3 : Score de stresseurs bas ou très bas / Score de stress bas ou très bas

Ce cas de figure est bénéfique... sauf si des stresseurs trop importants apparaissent ! Le « manque d'entraînement » pour affronter la nouvelle situation aboutit généralement à un état de crise émotionnelle avec un manque d'efficacité pour résoudre cette crise afin de faire face aux stresseurs. De plus, être confronté à trop peu de stresseurs 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 passer des vacances tranquilles...

4 : Score de stresseurs bas / Score de stress élevé

Dans ce cas de figure, aucun avantage !

Il est très important de travailler sur la gestion du stress afin d'apporter une réponse adaptée aux stimulations extérieures

Échelle de réajustement social de Holmes & Rahe.

Critères de cotation :

De 0 à 150 points pas de risques de maladie ou d'accident .

De 151 à 199 points de 30 à 35% de risques supplémentaires de maladies ou d'accident.

De 200 à 299 points de 50 à 55% de risques supplémentaires de maladie ou d'accident.

À partir de 300 points, 80% de risques supplémentaires de maladie ou d'accident.

Échelle de somnolence d'Epworth

Comment évaluez-vous le risque de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations décrites ci-dessous (de 0 à 3) ?

0 = nul

1 = faible

2 = modéré

3 = élevé

- 1) Pendant que vous êtes occupé à lire un document.
- 2) Devant la télévision ou au cinéma.
- 3) Assis et inactif dans un lieu public (salle d'attente, réunion...).
- 4) En tant que passager d'une voiture ou dans un transport en commun depuis plus d'une heure sans arrêt.
- 5) Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent.
- 6) En position assise, au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec quelqu'un.
- 7) Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool.
- 8) Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage.

Échelle de somnolence d'Epworth

Faites le total de vos points. Vous obtenez un score compris entre 0 et 24.

Inférieur à 8 : vous n'avez pas de dette de sommeil.

De 9 à 14 : vous avez un déficit de sommeil ; relisez la partie sur le sommeil.

Supérieur à 15 : vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil.