

## Échelle brève d'évaluation des stressseurs (Cungi 2003)

Nom :		Date :					
		Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
<i>Faire une croix dans la case vous correspondant</i>		1	2	3	4	5	6
1	Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)						
2	Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)						
3	Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Et/ou suis souvent pris dans l'urgence et/ou existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4	Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.						
5	Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents, etc.)?						
6	Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?						
7	Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports, etc.)						
8	Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.						
<b>Total par colonne</b>							
<b>Total général</b>							

## Échelle brève d'évaluation du stress (Cungi 2003)

Nom :		Date :					
		Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
<i>Faire une croix dans la case vous correspondant</i>		1	2	3	4	5	6
1	Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
2	Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3	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 ?						
4	Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
5	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 ?						
6	Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7	Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
8	Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?						
9	Est-ce que je suis fatigué ?						
10	Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?						
11	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 ?						
<b>Total par colonne</b>							
<b>Total général</b>							

## Dépouillement des échelles

### Dépouillement des échelles d'évaluation des stresseurs et du stress

#### Échelle des stresseurs

- Entre 8 et 14 mon niveau de stresseurs est très bas
- Entre 14 et 18, mon niveau de stresseurs est bas
- Entre 18 et 28 mon niveau de stresseurs est élevé
- Au-dessus de 28, je suis soumis à un niveau très élevé de stresseurs

#### Échelle d'évaluation du stress

- Entre 11 et 19 mon niveau de stress est très bas
- Entre 19 et 30 mon niveau de stress est bas
- Entre 30 et 45 mon score est élevé
- Au dessus de 45, je suis soumis à un niveau très élevé de stress

Quatre cas de figure sont possibles :

	Stresseurs élevé	Stresseurs bas
Stress élevé	1 Score de stresseurs élevé Score de stress élevé	4 Score de stresseurs bas Score de stress élevé
Stress bas	2 Score de stresseurs élevé Score de stress bas	3 Score de stresseurs bas Score de stress bas

1 Score de stresseurs élevé : Score de stress 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 pour l'action. Généralement je me défends rapidement et n'aime pas que les "choses" traînent. Souvent j'ai plusieurs "chantiers" en cours et 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.

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 font souvent au détriment de la qualité.

Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

### Risques:

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

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

### 2 Score de stress élevé : 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 la situation stressés et stress élevé.

- 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 à condition alors de ne pas trop augmenter la charge en stressés...

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

### 3 Score de stress bas : Score de stress bas

- Ce cas de figure est bénéfique... sauf si des stressés 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 stressés 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...

### 4 Score de stress bas : Score de stress élevé

- Aucun avantage pour ce cas de figure!

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