

LE STRESS ET VOUS : quatre tests pour faire le bilan

D.A. Girdano et G.S. Everly, "Controlling Stress and Tension, a Holistic Approach (ed. Allyn & Bacon)

(Source : Management Avril 2002)

Mesurez votre exposition au stress et votre capacité à lui résister grâce à ces questionnaires élaborés par deux chercheurs américains.

1. Etes-vous trop sensible à la frustration et à l'inhibition ?

<i>Pour chaque affirmation, entourez le chiffre correspondant le mieux à votre comportement.</i>	Presque toujours vrai	Généralement vrai	Généralement faux	Presque toujours faux
Si je ne peux pas faire quelque chose à ma façon, je m'adapte et choisis la solution la plus simple	1	2	3	4
En voiture, je m'énerve quand quelqu'un conduit lentement devant moi.	4	3	2	1
Cela m'ennuie quand mes projets dépendent des autres.	4	3	2	1
Autant que possible, j'évite de me trouver dans une foule.	4	3	2	1
Je n'aime pas patienter dans une longue file d'attente.	4	3	2	1
Les disputes m'exaspèrent.	4	3	2	1
Quand mes projets ne se déroulent pas comme prévu, je deviens anxieux.	4	3	2	1
A la maison comme au bureau, j'ai besoin de beaucoup d'espace.	4	3	2	1
Si je suis occupé à une tâche, je déteste être dérangé.	4	3	2	1
Je crois que dans la vie toutes les bonnes choses valent d'attendre.	1	2	3	4
Total des points				

Si vous avez de 10 à 17 points :

Vous êtes d'un naturel tranquille et il en faut beaucoup pour vous inquiéter ! C'est un trait de votre personnalité et c'est très positif.

Si vous avez de 18 à 25 points :

Vous vous adaptez raisonnablement à la pression. Mais il vous faut acquérir des armes antistress, utiles si vous devez traverser des turbulences.

Si vous avez de 26 à 32 points :

Soyez attentif aux signaux d'alarme, qui sont peut-être déjà apparus (des troubles du sommeil, par exemple), et agissez rapidement.

Si vous avez de 33 à 40 points :

Vous devez faire le point avec un professionnel de la santé et acquérir les bons réflexes pour lutter contre les effets négatifs du stress.

2. Avez-vous des tendances compulsives et agressives ?

<i>Pour chaque affirmation, entourez</i>	Presque	Généralement	Généralement	Presque
--	---------	--------------	--------------	---------

<i>le chiffre correspondant le mieux à votre comportement.</i>	toujours vrai	vrai	faux	toujours faux
Je déteste faire la queue.	4	3	2	1
Je suis souvent en train de courir contre la montre.	4	3	2	1
Quand un dossier traîne, cela m'énerve.	4	3	2	1
Sous pression, j'ai tendance à m'emporter.	4	3	2	1
Mes amis me disent que j'ai tendance à m'emporter.	4	3	2	1
J'ai besoin de compétition pour avoir le coeur à l'ouvrage.	4	3	2	1
Il y a un boulot à faire ? Je me jette dessus, même s'il reste quelques détails à mettre au point.	4	3	2	1
Si je commets une erreur, c'est parce que je me précipite, en négligeant les phases de réflexion.	4	3	2	1
Dès que l'occasion se présente, j'essaie de faire deux choses à la fois, comme manger en travaillant.	4	3	2	1
J'emporte toujours du boulot en vacances au cas où je trouverais un créneau.	4	3	2	1
Total des points				

Si vous avez de 10 à 17 points :

Vous ne semblez pas avoir une agressivité débordante. C'est un atout dans la vie privée comme dans la vie professionnelle. Mais gare à ne pas vous endormir !

Si vous avez de 18 à 25 points :

Vous maîtrisez bien votre potentiel d'agressivité. L'obsession de la performance à court terme, ce n'est pas vraiment votre tasse de thé.

Si vous avez de 26 à 32 points :

A trop rechercher la performance, on peut se mettre en danger. Un peu de recul, de relaxation, et vous diminuerez la pression et l'agressivité.

Si vous avez de 33 à 40 points :

Vous êtes agressif envers vous-même et les autres. Il y a un risque de "surchauffe". Sachez donc prendre du recul, sinon vous finirez chez le médecin.

3. Etes-vous vulnérable à la surcharge de travail ?

<i>Pour chaque affirmation, entourez le chiffre correspondant le mieux à votre comportement.</i>	Presque toujours	Très souvent	Rarement	Jamais
Je n'ai pas assez de temps pour terminer mon travail.	4	3	2	1
Je deviens confus et incapable de penser clairement quand trop de choses m'arrivent à la	4	3	2	1

fois.				
J'aimerais avoir de l'aide pour réussir à tout faire.	4	3	2	1
Mon boss attend trop de moi.	4	3	2	1
Ma famille et mes amis attendent trop de choses de moi.	4	3	2	1
Je trouve que mon travail empiète sur mes loisirs.	4	3	2	1
Je travaille tard pour donner l'exemple autour de moi.	4	3	2	1
Je travaille tard pour impressionner mes supérieurs.	4	3	2	1
Je dois sauter un repas pour réussir à terminer mon travail.	4	3	2	1
J'ai l'impression d'avoir trop de responsabilités.	4	3	2	1
Total des points				

Si vous avez de 10 à 17 points :

Pas de problème, vous maîtrisez bien votre temps et vous savez l'utiliser sans dépendre des autres. C'est une force, faites-en profiter vos proches.

Si vous avez de 18 à 25 points :

Vous avez une bonne organisation, mais peut-être est-elle parfois trop rigide ou contraignante...Maîtrisez-la et ne subissez pas.

Si vous avez de 26 à 32 points :

La gestion du temps est un problème pour vous. Définissez mieux vos priorités et ménagez-vous des espaces de liberté. Votre santé en dépend.

Si vous avez de 33 à 44 points :

Vous êtes sous pression. Si c'est temporaire, c'est supportable. Si cela dure, faites-vous conseiller par un professionnel pour redéfinir vos priorités.

4. Quelle est votre capacité de résistance au stress ?

Attribuez-vous 10 points si vous estimez que vous êtes bien soutenu par votre famille.	+	
Attribuez-vous 10 points si vous avez un hobby régulier.	+	
Attribuez-vous 10 points si vous appartenez à un groupe ou à une association qui se réunit au moins une fois par mois.	+	
Attribuez-vous 15 points si l'écart entre votre poids actuel et votre poids idéal est inférieur à trois kilos.	+	
Attribuez-vous 15 points si vous pratiquez des activités de relaxation (méditation, yoga...) au moins trois fois par semaine.	+	
Attribuez-vous 5 points pour chaque séance d'exercice hebdomadaire de 30 minutes ou plus.	+	
Attribuez-vous 5 points par repas sain et équilibré que vous consommez quotidiennement.	+	
Attribuez-vous 5 points si vous faites quelque chose pour votre seul plaisir chaque semaine.	+	

Attribuez-vous 10 points si vous disposez chez vous d'un lieu pour vous détendre ou vous isoler.	+	
Attribuez-vous 10 points si vous recourez à des techniques de gestion du temps dans votre vie quotidienne.	+	
Retirez 10 points pour chaque paquet de cigarettes que vous fumez quotidiennement.	-	
Retirez 5 points pour chaque soir d'une semaine ordinaire où vous recourez aux somnifères.	-	
Retirez 10 points pour chaque jour d'une semaine ordinaire où vous recourez à des tranquillisants et à l'alcool.	-	
Retirez 5 points pour chaque soir d'une semaine ordinaire où vous ramenez du travail à la maison.	-	
Total des points		

Si vous avez moins de 50 points :

Votre mode de vie ne vous permet pas de résister au stress. Votre santé est en danger. Regardez comment vos amis s'adaptent aux contraintes et inspirez-vous en.

Si vous avez de 51 à 60 points :

Il va vous falloir réfléchir à ce que vous pouvez améliorer dans votre vie (réseau social, hobbies...) pour être plus résistant face aux pressions diverses de la vie moderne.

Si vous avez de 61 à 114 points :

Vous êtes armé face aux contraintes. Mais pensez à la règle d'or des "4 R" : relaxation, récréation (hobbies), réseaux (amis) et réflexion (donner du sens à votre vie).

Si vous avez plus de 115 points : Bravo ! Vous avez parfaitement assimilé les règles nécessaires pour lutter contre le stress et les pressions de toutes sortes. Faites partager votre mode de vie à vos proches.