

# BILAN-DIAGNOSTIC DE SON ÉTAT DE STRESS

## REPÉRER LES SIGNAUX DE STRESS

Quand vous êtes stressé quelles sont les manifestations que vous rencontrez ?

Les signes physiques	Oui	Non
Vous sentez-vous irritable ?		
Vous sentez-vous agité ?		
Vous sentez-vous fatigué ?		
Vous sentez-vous très fatigué le matin avec une amélioration dans la journée ?		
Avez-vous des « coups de barre » ?		
Avez-vous le souffle court ?		
Avez-vous des oppressions thoraciques ?		
Avez-vous des boules à la gorge ?		
Avez-vous des palpitations ?		
Vous sentez-vous lourd ?		
Transpirez-vous facilement ?		
Avez-vous les mains moites ?		
Avez-vous la bouche sèche ?		
Avez-vous des tensions dans la nuque ?		
Avez-vous des maux de tête surtout en fin de journée ?		
Avez-vous des douleurs de dos régulièrement ?		
Avez-vous des douleurs erratiques à plusieurs articulations ?		
Avez-vous des douleurs mal définies ?		
Avez-vous des difficultés à vous endormir ?		
Avez-vous des réveils nocturnes longs ou fréquents ?		
Vous réveillez-vous le matin de bonne heure spontanément et vous rendormez-vous au moment de vous lever ?		
Avez-vous des pannes sexuelles ?		
Mangez-vous trop ?		
Avez-vous des compulsions de grignotage ?		
Sautez-vous des repas, oubliez-vous de manger ?		
Avez-vous une constipation chronique ?		
Avez-vous une diarrhée chronique ?		
Avez-vous des douleurs abdominales fréquentes ?		

<b>Les signes physiques (suite)</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
Avez-vous des douleurs prémenstruelles ?		
Avez-vous des crampes musculaires ?		
Avez-vous des mouches devant les yeux ?		
Avez-vous les paupières qui clignent ?		
<b>Les signes psychologiques</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>
Avez-vous tendance à ruminer ?		
Avez-vous des préoccupations ?		
Avez-vous des pertes de mémoire ?		
Avez-vous des difficultés à vous concentrer ?		
Avez-vous le sentiment d'être impatient ?		
Vous troublez-vous facilement ?		
Avez-vous des sautes d'humeur ?		
Avez-vous envie de pleurer ou pleurez-vous ?		
Avez-vous peur de l'avenir ?		
Vous mettez-vous en colère ?		
Vous sentez-vous paralysé ?		
Riez-vous en permanence ?		
N'avez-vous plus d'espoir ?		
Vous sentez-vous fautif ?		
Vous sentez-vous incapable et bon à rien ?		
Êtes-vous triste ?		
Avez-vous des idées noires en permanence ?		
Prenez-vous des médicaments anxiolytiques ?		
Prenez-vous des antidépresseurs ou des somnifères ?		

**BILAN N°1 : ÉCHELLE DU STRESS SELON HOLMES & RAHE***Sur les conséquences médicales de la survenance d'évènement générateurs de stress*

ÉVÉNEMENT DE LA VIE	DEGRÉ DE STRESS	MON SCORE
1. Décès du conjoint	100	
2. Divorce	73	
3. Séparation du conjoint	65	
4. Décès d'un membre de la famille proche	63	
5. Emprisonnement	63	
6. Blessure ou maladie	53	
7. Mariage	50	
8. Licenciement	47	
9. Réconciliation avec le conjoint	45	
10. Départ à la retraite	45	
11. Altération de la santé d'un membre de la famille	44	
12. Grossesse	40	
13. Problèmes sexuels	39	
14. Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39	
15. Réadaptation professionnelle	39	
16. Changement de situation financière	38	
17. Mort d'un ami proche	37	
18. Changement de fonction professionnelle	36	
19. Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35	
20. Emprunt logement important	31	
21. Saisie d'hypothèque ou de prêt	30	
22. Changement des responsabilités professionnelles	29	
23. Fils ou fille quittant la maison	29	
24. Problèmes avec les beaux-parents	29	
25. Réalisation personnelle extraordinaire	28	
26. Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail	26	
27. Début ou fin de scolarité	26	
28. Changement des conditions de vie	25	
29. Révision des habitudes personnelles	24	
30. Difficultés avec son patron	23	
31. Changement des horaires ou des conditions de travail	20	
32. Changement de résidence	20	
33. Changement d'école	20	
34. Changement de loisirs	19	
35. Changement dans les activités religieuses	19	
36. Changement dans les activités sociales	19	
37. Petit emprunt-logement ou autre	17	
38. Changement dans les habitudes de sommeil	16	
39. Changement du nombre de réunions de famille	15	
40. Changement des habitudes alimentaires	15	
41. Vacances	13	
42. Fête de Noël	12	
43. Infraction à la loi	11	

## **Résultats de l'échelle du stress de Holmes**

Il n'existe pas de valeur limite permettant de décider que vous avez vraiment un risque d'être stressé. Mais parmi les personnes ayant obtenu **entre 150 et 200 points**, 37 % sont tombées gravement malades dans l'année.

**Entre 200 et 300 points**, la probabilité de tomber malade passe à 50 %. Vous avez donc une chance sur deux d'être gravement malade dans l'année.

Enfin, à **plus de 300 points**, le risque grimpe à 80 %.

Ce résultat n'a qu'une signification indicatrice.

Toutefois, il est intéressant de le garder en mémoire car il devra être comparé, lors du bilan que vous ferez dans quelques semaines, ou moins, au chiffre que vous obtiendrez alors.

Vous pourrez voir si votre dose de « risque de stress » a diminué. Et c'est là l'essentiel : être dans une vision dynamique.

Tous les tests ont ce double intérêt : prédictif d'une part et comparatif d'autre part.

## BILAN N°2 : STRESS DE L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

ÉVÉNEMENT DE LA VIE	INTENSITÉ DU STRESS <i>(points par réponse positive)</i>	MON SCORE
1. Êtes-vous au chômage ou risquez-vous d'être licencié ?	40	
2. Avez-vous la responsabilité d'hommes et de femmes ?	5	
3. Avez-vous la responsabilité de résultats ?	2.5	
4. Prenez-vous des décisions en permanence ?	5	
5. Êtes-vous en concurrence avec d'autres personnes au sein de votre entreprise ?	10	
6. Votre entreprise est-elle en compétition avec d'autres ?	2.5	
7. Est-ce que votre entreprise vient de subir des changements récents et importants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Licenciements</i></li> <li>• <i>Agrandissement et embauche</i></li> <li>• <i>Déménagement</i></li> <li>• <i>Modification des responsabilités</i></li> <li>• <i>Redistribution des charges</i></li> </ul>	10	
8. Êtes-vous toujours contraint à la rentabilité ?	2.5	
9. Avez-vous des charges de travail supérieures à dix heures par jour ?	10	
10. Votre travail peut-il permettre des prévisions ?	2.5	
11. Devez-vous intervenir fréquemment dans des conflits de personnes ?	10	
12. Devez-vous communiquer souvent ? Diriger des réunions, créer une équipe ?	2.5	
13. Devez-vous en permanence gérer votre temps ?	2.5	
14. Devez-vous respecter des délais ?	5	
15. Vous déplacez-vous très souvent en France, à l'étranger ? (plus d'une fois par semaine)	2.5	
16. Subissez-vous fréquemment des changements de climat et de fuseaux horaires ? (plus d'une fois par mois)	5	
17. Devez-vous faire fréquemment des « repas d'affaires » (alcool, repas copieux) ? (plus d'une fois par mois)	5	
18. Subissez-vous le tabac ou fumez-vous vous-même ?	5	
19. Votre travail vous demande-t-il un investissement complet et occupe-t-il tout votre temps ?	5	
20. Prenez-vous régulièrement des vacances ?	5	
21. Votre travail vous empêche-t-il d'avoir une vie de famille ou sentimentale ?	10	
22. Votre travail est-il éloigné de votre domicile ? (+ d'1/2 heure de trajet)	2.5	
23. Devez-vous subir quotidiennement un transport long et pénible ?	5	
24. Est-ce majoré par les heures d'affluence ?	5	
25. Occupez-vous d'autres fonctions honorifiques ou à responsabilité en dehors de votre entreprise ?	2.5	
26. Subissez-vous actuellement un contrôle fiscal ?	40	
27. Subissez-vous des brimades de supérieurs hiérarchiques ?	10	
28. Êtes-vous en contact permanent avec des clients ?	2.5	
29. Avez-vous eu une ascension professionnelle trop rapide ?	10	
30. Votre travail est-il dévalorisant ?	40	
31. Avez-vous le sentiment d'être sous-occupé ?	10	
32. Vous arrive-t-il de vous ennuyer à votre travail ?	10	
<b>TOTAL</b>		

**Résultats : mon activité professionnelle de décideur**

Chaque fois que vous avez répondu par l'affirmative :

- ⇒ Aux questions 1, 26, 30 : comptez 40 points
- ⇒ Aux questions 5, 7, 9, 11, 21, 27, 29, 31, 32 : additionnez 5 points à votre score
- ⇒ Aux questions 3, 6, 8, 12, 13, 15, 22, 25, 28 : additionnez 2,5 points à votre score
- ⇒ Par la négative à la question 10, ajoutez 2,5 points à votre score ; aux questions 19, 20, ajoutez 5 points à votre score

**Au-dessous de 30 points**, vous subissez un stress bien réel mais celui-ci vous permet d'être stimulé et votre travail vous épanouit plus qu'il ne vous agresse.

**Entre 30 et 60 points**, vous subissez un stress qui entraîne des déséquilibres dans votre vie personnelle. Vous êtes souvent dépassé par les événements, vous n'avez plus le sentiment de maîtriser votre vie et des troubles de santé sont apparus depuis que vous menez cette vie.

**Au-delà de 60 points**, vous vivez un stress professionnel très important sans qu'il y ait de compensation valable. Vous présentez certainement des troubles de santé assez importants. Soyez très prudent car vous ne pourrez tenir longtemps. Appliquez d'urgence tous les conseils pour mieux gérer votre stress et vivre de façon plus harmonieuse.

## BILAN N°3 : HYGIÈNE DE VIE

	OUI	NON	MON SCORE
1. Dormez-vous suffisamment ?	0	10	
2. Vos horaires de sommeil sont-ils réguliers ?	0	5	
3. Subissez-vous des nuisances de bruit ?	5		
4. Pratiquez-vous un sport ou une activité physique régulièrement ? (trois heures par semaine)	0	0	
5. Marchez-vous régulièrement ?	0	10	
6. Fumez-vous plus de vingt cigarettes par jour ?	10	0	
7. Entre dix et vingt cigarettes par jour ?	5	0	
8. Buvez-vous plus de cinq cafés par jour ?	10	0	
9. Entre deux et cinq tasses de café par jour ?	5	0	
10. Buvez-vous plus de cinq thés par jour ?	5	0	
11. Mangez-vous plus d'une tablette de chocolat par semaine (ou équivalent) ?	5	0	
12. Buvez-vous moins d'un litre d'eau par jour ?	5	0	
13. Votre alimentation vous paraît-elle déséquilibrée ?	10	0	
14. Buvez-vous au moins une bouteille de vin par jour ? (75 cl)	10	0	
15. Buvez-vous un alcool plus de trois fois par semaine ?	10	0	
16. Prenez-vous régulièrement du repos ?	0	10	
17. Vivez-vous dans un espace surpeuplé ?	5	0	
<b>TOTAL</b>			

### Résultats : mon hygiène est-elle source de stress ?

Le bilan n°3 évalue votre hygiène de vie. Quelles que soient votre activité professionnelle et votre vie personnelle et familiale, l'absence de ces stress vous permet de mieux résister à la pression extérieure.

Voici comment interpréter vos résultats :

- ⇒ Attribuez 10 points à chacune des questions suivantes : 1, 4, 16, pour une réponse négative.  
6, 8, 13, 14, 15, pour une réponse positive.
- ⇒ Attribuez 5 points à chacune des questions suivantes : 2, 5, pour une réponse négative.  
3, 7, 9, 10, 11, 12, 17, pour une réponse positive.

**Au-dessous de 30 points**, vous êtes assez attentif à votre hygiène de vie, vous prenez soin de votre corps et il vous le rend, vous avez une bonne résistance aux stress chroniques.

**Entre 30 et 60 points**, votre hygiène de vie n'est pas propice à une bonne gestion du stress. Votre corps souffre d'une accumulation de stress qui ne lui permettent pas de récupérer.

**Au-delà de 60 points**, votre hygiène de vie vous prédispose à toutes les atteintes possibles. Vous devez non seulement lutter contre les tensions externes mais aussi contre toutes celles que ne vous provoquent en ne vous occupant pas de votre corps. Il est temps de réagir pour renforcer vos défenses, ce qui vous sera bénéfique rapidement. Mais attention aux changements brusques, qui créent des troubles encore plus graves.

## BILAN N° 4 : STRESS ET VIE PERSONNELLE

	OUI	NON	MON SCORE
1. Êtes-vous en instance de divorce ou de séparation ?	20		
2. Êtes-vous en conflit permanent avec votre conjoint ?	20		
3. Vivez-vous seul malgré vous ? Et vous sentez-vous frustré ?	20		
4. Avez-vous un sentiment de vide affectif ?	20		
5. Votre conjoint vit-il des difficultés professionnelles ?	5		
6. Vos enfants sont-ils source de soucis professionnellement, scolairement ?	5		
7. Vos parents sont-ils source de soucis, professionnellement, médicalement ?	5		
8. Vos enfants ou votre conjoint souffrent-ils de troubles de santé importants ?	5		
9. Avez-vous eu ou avez-vous de graves Conflits avec vos parents ?	20		
10. Avez-vous des conflits avec vos enfants ?	20		
11. Êtes-vous atteint d'une maladie chronique qui vous fait souffrir ou vous handicap ?	20		
12. Avez-vous des activités culturelles régulières ?		5	
13. Avez-vous des loisirs réguliers ?		5	
14. Avez-vous des soucis financiers ?	20		
15. Vivez-vous dans un urbanisme qui vous déplaît ?	5		
16. Vivez-vous dans un environnement Pollué ?	5		
<b>TOTAL</b>			

### **Résultats : ma vie personnelle est-elle source de stress ?**

Le bilan n°4 vous permet d'évaluer l'importance des stress dans votre vie personnelle.

Voici comment interpréter vos résultats :

- ⇒ Additionnez 20 points par réponse affirmative aux questions suivantes : 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 14
- ⇒ Ajoutez 5 points à votre score par réponse affirmative aux questions suivantes : 5, 6, 7, 8, 15, 16
- ⇒ Ajoutez 5 points à votre score si vous avez répondu par la négative aux questions 12, 13

En répondant par l'affirmative aux deux premières questions, vous totalisez d'emblée 40 points.

**Si vous totalisez 40 points ou plus**, vous évoluez dans un contexte personnel stressant, ce qui tend à vous épuiser. Vous avez le sentiment de ne plus vivre pleinement votre vie personnelle.

Il va vous falloir prendre un peu de recul pour analyser la situation, la transformer ou la compenser par d'autres domaines de votre.

**Si vous totalisez entre 15 et 40 points**, vous avez tendance à mal vivre votre vie personnelle. Veuillez à ce que cela ne s'aggrave pas.

**Si vous avez moins de 15 points**, vous avez une vie qui vous oblige à vous adapter mais qui ne peut pas être la cause de troubles majeurs.



## BILAN N° 5 : PERSONNALITÉ SOURCE DE STRESS

Notre personnalité agit comme un amplificateur ou un réducteur des stimuli. Notre capacité d'être un « gagnant » ou un « perdant », de vivre une situation comme un échec ou une leçon n'aura pas la même incidence sur l'effet stressant des stimuli.

	MON SCORE (1 point par réponse positive)
1. Êtes-vous d'un naturel angoissé ?	
2. Êtes-vous pessimiste, voyez-vous tout de suite le mauvais côté des choses ?	
3. Êtes-vous craintif et inquiet pour le futur ?	
4. Avez-vous tendance à ruminer et à ressasser le passé ?	
5. Revenez-vous souvent sur une décision ?	
6. Avez-vous du mal à vous décider ?	
7. Êtes-vous mal à l'aise dans votre peau ?	
8. Avez-vous le sentiment que la vie est difficile ?	
9. Êtes-vous plutôt introverti ?	
10. Êtes-vous plutôt satisfait ?	
11. Êtes-vous sensible aux critiques ?	
12. Êtes-vous rancunier ?	
13. Avez-vous du mal à relativiser les agressions multiples ?	
14. Avez-vous du mal à reconnaître vos erreurs ?	
15. Remettez-vous souvent les choses au lendemain ?	
16. Avez-vous tendance à grogner si tout ne se passe pas comme vous le souhaitez ?	
17. Êtes-vous émotif et vous emportez-vous facilement ?	
18. Vous sentez-vous plutôt incapable et bon à rien ?	
19. Vous culpabilisez-vous facilement ?	
20. Avez-vous le sentiment que votre vie n'a pas de sens ?	
21. Manquez-vous d'objectifs dans votre vie ?	
22. Avez-vous le sentiment que c'est toujours la faute des autres ?	
23. Avez-vous des principes de vie bien établis ?	
<b>TOTAL</b>	

### Résultats : ma personnalité est-elle source de stress ?

Le bilan n° 5 explore votre personnalité, vos habitudes de pensée.

Il est composé de 23 questions : pour chaque réponse positive, vous additionnez 1 point. Au-delà de 5 points, votre personnalité est déjà source de stress.

Elle ne vous permet pas d'avoir une vision de la réalité des événements. Vous êtes souvent le jouet de vos propres schémas de pensée.

Ce test n'évalue pas toutes les prédispositions au stress liées au comportement et au tempérament, loin de là. Mais il permet déjà de se faire une idée.

**BILAN N°6 : MON COMPORTEMENT PRÉDISPOSE-T-IL AU STRESS ?**

	<b>MON SCORE (1 point par réponse positive)</b>
1. Vous sentez-vous toujours pressé ?	
2. Faites-vous plusieurs choses à la fois ?	
3. Vivez-vous à cent à l'heure ?	
4. Marchez-vous rapidement ?	
5. En voiture, slalomez-vous pour prendre la file la plus rapide ?	
6. Coupez-vous souvent la parole aux autres ?	
7. Considérez-vous que le temps, c'est de l'argent ?	
8. Avez-vous plusieurs objectifs actuellement ?	
9. Êtes-vous rapidement dans un groupe de leader ?	
10. Mangez-vous rapidement ?	
11. Exprimez-vous peu vos sentiments ?	
12. Recherchez-vous toujours à améliorer votre image ?	
13. Considérez-vous qu'il faille être logique et raisonnable ?	
14. Commencez-vous souvent une tâche avant d'avoir terminé la précédente ?	
15. Êtes-vous ambitieux ?	
<b>TOTAL</b>	

**Résultats : mon comportement prédispose-t-il au stress ?**

Plus le total, figurant au bas du bilan, est élevé, plus votre personnalité est de type A et plus votre comportement vous prédispose au stress.