



09 75 69 98 67 (non surtaxé)

# Stress test

Ce test est gratuit.  
Il ne peut être vendu ou commercialisé.  
Vous pouvez le réutiliser ou le diffuser gratuitement en  
indiquant la mention suivante :  
« Test téléchargé gratuitement sur le site [www.isrifrance.fr](http://www.isrifrance.fr) »

∴ ☸ ☸ ☸ ∴

Nota Bene : Vos réponses à ce test servent  
uniquement à vous permettre de faire un  
premier point de votre état.





Test téléchargé gratuitement sur le site [www.isrifrance.fr](http://www.isrifrance.fr)

# J'EVALUE MES STRESSEURS :

Pour chacune des échelles suivantes faites une croix dans les cases correspondant à votre évaluation.

Pour chacune des colonnes, compter le nombre de croix et multipliez ce nombre par le chiffre de la colonne. Par exemple 3 croix dans la colonne 2 font 6 points. Faites le total et vous obtenez le score de votre évaluation.

<b>Echelle brève d'évaluation des stressseurs</b>						
<b>Cungi 1997</b>						
<i>Charly Cungi est médecin psychiatre, spécialiste des TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales). Il est chargé de cours, exerce en cabinet privé et en milieu hospitalier en France et en Suisse. Il est directeur des collections de psychologie et psychiatrie des éditions Retz et a publié de nombreux articles, manuels et livres qui figurent parmi les « best sellers » dans le domaine de la psychologie. Il est traduit en espagnol, portugais, italien, roumain et coréen.</i>	<b>Non, pas du tout</b>	<b>Faiblement</b>	<b>Un peu</b>	<b>Assez</b>	<b>Beaucoup</b>	<b>Extrêmement</b>
<i>Faire une croix dans la case vous correspondant</i>	1	2	3	4	5	6
Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)						
Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, dispute avec un ami, 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/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum 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 extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)						
Ai-je une maladie ? Cotez sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.						
Total par colonne						
Total général						

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



# J'ÉVALUE MON STRESS :

<b>Echelle brève d'évaluation du stress</b>	Non, pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
Cungi 1997	1	2	3	4	5	6
<i>Faire une croix dans la case vous correspondant</i>						
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, de la transpiration, 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 un trouble digestif, 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 d'estomac, une maladie de peau, un problème 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						

- 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

En fonction de votre score à chacune des deux échelles vous pourrez définir un des quatre cas de figure vous concernant et vous reporter aux commentaires de chacun des cas à la page suivante.



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

**Quatre cas de figure sont possibles :**

<b>Score de stresseurs élevé Score de stress élevé</b>	<b>Score de stresseurs bas Score de stress bas</b>
<b>Score de stresseurs élevé Score de stress bas</b>	<b>Score de stresseurs bas Score de stress élevé</b>

### **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 j'ai tendance à tout traiter de front.

#### Inconvénients :

A 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 fait 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 stresseurs 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 stresseurs et stress 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 à condition alors de ne pas trop augmenter la charge en stresseurs... "Trop tirer sur la corde" finit par se payer un jour ou l'autre !

### **3) Score de stresseurs bas / Score de stress bas**

- Ce cas de figure est bénéfique... sauf si des stresseurs 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 stresseurs et trop peu de stress entraînent 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 stresseurs 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.

Source : d'après [www.ifforthecc.org](http://www.ifforthecc.org)