

Exercice pratique : L'auto-évaluation du stress

Instructions :

Réponds à chaque question en utilisant l'échelle suivante :

1 = Jamais 2 = Rarement 3 = Parfois 4 = Souvent 5 = Toujours

1. **Je me sens tendu(e) ou nerveux(se) sans raison apparente.**

1 2 3 4 5

2. **J'ai des difficultés à dormir ou je me réveille souvent la nuit.**

1 2 3 4 5

3. **Je me sens fatigué(e) même après une bonne nuit de sommeil.**

1 2 3 4 5

4. **Je ressens des tensions dans mes muscles (ex. : dos, cou, épaules).**

1 2 3 4 5

5. **Je me sens facilement irrité(e) ou frustré(e).**

1 2 3 4 5

6. **Je suis souvent préoccupé(e) ou anxieux(se).**

1 2 3 4 5

7. **Je suis souvent distrait(e) ou j'ai du mal à me concentrer.**

1 2 3 4 5

8. **Je me sens sous pression dans mon travail ou mes études.**

1 2 3 4 5

9. **Je reporte souvent des tâches importantes à plus tard.**

1 2 3 4 5

10. **Je me sens dépassé(e) par les événements.**

1 2 3 4 5

Interprétation des Résultats

Additionne les scores de toutes les questions. Le score total peut aller de 10 à 50.

- **Score de 10 à 20 :** Stress faible. Ton niveau de stress semble maîtrisé, mais reste attentif aux éventuels signes de stress.
- **Score de 21 à 30 :** Stress modéré. Tu ressens un peu de stress, il serait utile de trouver des stratégies pour mieux gérer.

- **Score de 31 à 40 :** Stress élevé. Tu fais face à un stress important. Il serait bon d'explorer des techniques de gestion du stress, comme la relaxation ou le sport.
- **Score de 41 à 50 :** Stress très élevé. Ton stress semble avoir un impact significatif sur ta vie quotidienne. Il est recommandé de consulter un professionnel pour t'aider à gérer cette situation.

Ce questionnaire est une manière rapide d'évaluer ton stress, mais n'hésite pas à consulter un spécialiste si tu te sens particulièrement affecté(e).

Que faire si vous êtes stressé(e) ?

1. **Prenez des pauses régulières :** Accordez-vous des moments de calme dans votre journée.
2. **Pratiquez la respiration profonde :** Utilisez des techniques de relaxation pour détendre votre corps et votre esprit.
3. **Établissez des priorités :** Apprenez à dire non et à vous concentrer sur les tâches les plus importantes.

Consultez un professionnel si nécessaire : Si vous avez du mal à gérer le stress, un coach peut vous aider à élaborer des stratégies personnalisées.