LE COCON URBAIN STRASBOURG

Kit de mesure du stress

VOUS VOULEZ VOUS RELAXER ?
APPRENEZ À VOUS DÉTENDRE

NOUS VIVONS UNE VIE SI INTENSE, QUE NOUS EN PAYONS LE PRIX ! MAIS OÙ VOUS SITUEZ VOUS ACTUELLEMENT DANS L'ECHELLE DU STRESS ? VOICI UN PETIT TEST QUI VOUS PERMETTRA DE FAIRE LE POINT SUR VOUS-MÊME.

Rappelez-vous de baser vos réponses sur le ressenti de ces 15 derniers jours

1.CAPACITÉS DE CONCENTRATION

Ici, je vous demande de faire le point sur votre capacité à maintenir vos pensées en ordre et a rester concentré. Réfléchissez à la manière dont vous réagissez dans des activités qui demandent plusieurs niveaux de concentration: lecture simple, TV, travail.

A (0 point) - Je n'ai pas de difficultés à me concentrer. Je lis, regarde la TV, discute comme à mon habitude.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - Je trouve cela parfois difficile de rester attentif.

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - Je trouve cela souvent difficile de rester concentré

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - Je n'arrive pas du tout à me concentrer

2. MÉMOIRE

Ici, je vous demande de décrire votre habilité à vous souvenir des choses. Considérez si vous avez des difficultés à vous rappeler des prénoms, des dates ou des choses quotidiennes.

A (0 point) - Je me souviens des noms, dates et les choses du quotidien.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - Il arrive que j'oublie des choses peu importantes. Mais si je réfléchis, en général, je m'en souviens.

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - J'oublie souvent des RDV ou les noms de gens que je connais bien.

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - J'oublie quotidiennement des choses où ce que je devrais faire pendant la journée.

Rappelez-vous de baser vos réponses sur le ressenti de ces 15 derniers jours

3. FATIGUE PHYSIQUE

Cette question se pose sur la façon dont vous vous sentez vis à vis de votre énergie physique. Vous sentez vous plus fatigué que d'habitude suite à des exercices physiques ou après une journée de labeur ?

A (0 point) - Je ne me sens pas plus fatigué que d'habitude, peu importe si je fais des exercices ou après une journée de travail.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - Je trouve que faire bouger est plus fatiguant que d'habitude mais j'essaye de rester actif.

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - J'ai du mal à avoir me bouger. Je n'arrive pas a avoir une intensité moyenne d'exercice sans être essouflé ou nauséeux.

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - Je me sens très faible et je n'arrive même pas à me bouger sur de courtes distances.

4. ENDURANCE

Ici, je souhaite que vous pensiez à la profondeur de votre endurance et si vous êtes plus fatigué mentalement que d'habitude dans des situations quotidiennes.

A (0 point) - J'ai la même énergie que d'habitude. Je n'ai aucunes difficultés à accomplir les tâches quotidiennes.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - J'arrive à effectuer les tâches quotidiennes mais cela me demande plus d'énergie et je me fatigue plus vite que d'habitude. J'ai besoin de faire des pauses plus régulièrement.

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - Je suis anormalement fatiguée quand je dois réaliser mes tâches quotidiennes. Être en contact avec des gens me fatigue beaucoup aussi.

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - Je suis épuisé et je suis incapable de réaliser mes tâches quotidiennes.

Rappelez-vous de baser vos réponses sur le ressenti de ces 15 derniers jours

5. REPOS

Ici, je vous demande de décrire votre capacité à vous reposer et à recharger vos batteries mentales et physiques quand vous êtes fatigué.

A (0 point) - Je n'ai pas besoin de me reposer pendant la journée.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - Je fatigue pendant la journée mais une petite pause et ça repart !

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - Je fatigue pendant la journée et j'ai besoin de longues pauses pour me relaxer.

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - Peu importe le temps de repos, c'est comme si je ne pouvais pas recharger mes batteries.

6. SOMMEIL

Ici, je vous demande de me décrire votre sommeil. Pensez à la qualité de votre sommeil ou si vous avez eu le sentiment d'être épuisé ces deux dernières semaines.

A (0 point) - Je dors bien et assez pour mes besoins. La plupart du temps je suis reposé au réveil.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - Parfois je dors plus ou bien j'ai du mal à m'endormir. Il arrive que je ne me sente pas épuisé après une nuit de sommeil.

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - Je dors régulièrement mal, je me réveille et je trouve cela difficile de me rendormir. Il arrive régulièrement que je ne me sente pas reposé après une nuit de sommeil.

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - Je dors de manière anxieuse, je me réveille régulièrement la nuit et j'ai des difficultés pour me rendormir. Je ne me sens jamais reposé ou je me sens toujours épuisé quand je me réveille.

Rappelez-vous de baser vos réponses sur le ressenti de ces
15 derniers jours

7. HYPERSENSIBILITE

Ici, je vous demande comment vous vous sentez de manière générale ou si vos sens sont devenus plus sensibles aux sons, à la lumière, aux odeurs ou au toucher.

A (0 point) - Je ne pense pas que mes sens soient plus en alerte que d'habitude.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - Les sons, la lumière ou d'autres sensations sont inconfortables.

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - Pour moi les sons, la lumière ou d'autres sensations me dérangent souvent ou sont déplaisants.

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - Les sons, la lumière ou d'autres sensations sont si désagréables que je dois m'isoler pour me reposer.

8. L'EXPERIENCE DE L'EXIGENCE

Ici, je vous demande de prendre position sur la façon dont vous répondez aux sollicitations quotidiennes. Les exigences peuvent venir de extérieur ou de vous-même.

A (0 point) - Je fais ce que je veux sans que cela ne me demande d'efforts particuliers.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - Toutes les situations que j'avais l'habitude de traiter sans problème particulier peuvent désormais me demander plus d'effort ou me créer de l'inconfort et du stress.

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - Des situations que je traitais sans problème, me causent désormais un grand stress.

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - Je n'arrive pas à faire face à la plupart des situations.

Rappelez-vous de baser vos réponses sur le ressenti de ces 15 derniers jours

9. IRRITABILITÉ ET COLÈRE

Avec quelle facilité vous sentez-vous irritable ou vous mettez-vous en colère ?

A (0 point) - Je ne me sens pas irrité du tout.

B (1 point) - Quelque chose entre A et C

C (2 points) - Je me sens plus impatient ou irrité que d'habitude mais cela s'estompe très rapidement.

D (3 points) - Quelque chose entre C et E

E (4 points) - Je me sens plus facilement offensé ou en colère que d'habitude. De temps en temps je m'énerve d'une façon qui ne me ressemble pas.

F (5 points) - Quelque chose entre E et G

G (6 points) - Je me sens régulièrement très en colère intérieurement et j'ai besoin de faire beaucoup d'efforts pour me calmer.

A PRÉSENT COMPTEZ VOS POINTS POUR OBTENIR VOTRE RÉSULTAT :

0-18 points - Vous n'avez pas de facteurs de risques pour un syndrome d'épuisement ou Burnout. Continuez comme ça !

19-20 points - Vous avez des symptômes montrant un stade précoce d'un stress installé. Commencez à considérer la situation et voir ce que vous pourriez changer pour améliorer votre situation.

21-30 points - ZONE DE DANGER pour un syndrome d'épuisement ou de Burnout. SVP prenez cet avertissement sérieusement. Il serait peut-être bon pour vous de trouver un professionnel pour parler de votre situation.

31-54 points - Symptômes d'un haut niveau de stress. Je vous recommande vivement de contacter un professionnel pour parler de votre situation.

J'espère que ce test vous aura aidé à vous positionner par rapport à votre stress. Peut-être êtes vous rassuré ou au contraitre avez-vous découvert que votre situation est critique. Quoi qu'il en soit, il y a des solutions, le plus important étant de réagir à temps avant de se laisser submerger.

Au plaisir d'échanger avec vous, je vous embrasse

Anne-France