

Questionnaire sur le stress (d'après CUNGI)

Consigne : Nous vous proposons de répondre à deux questionnaires, l'un pour évaluer vos stressseurs, l'autre pour évaluer votre niveau de stress. Une analyse vous sera ensuite proposée.

Score 1 : ECHELLE BREVE D'ÉVALUATION DES STRESSEURS

	Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
1. Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.) ?	1	2	3	4	5	6
2. Suis-je en train de vivre une situation traumatique fréquente ou permanente ?	1	2	3	4	5	6
3. Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? - Et/ou suis-je souvent pris dans l'urgence et/ou existe-il une ambiance compétitive dans mon emploi ?	1	2	3	4	5	6
4. Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou est source d'insatisfaction. Il me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum, il me déprime.	1	2	3	4	5	6
5. Ai-je des soucis familiaux importants (couple, enfants, parents, etc.) ? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort ?	1	2	3	4	5	6
6. Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?	1	2	3	4	5	6
7. Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions (associations, sports, etc.) ?	1	2	3	4	5	6
8. Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne occasionnée.	1	2	3	4	5	6
Total par colonne						
TOTAL GENERAL						

MANAGER FORMATION

--	--

Score 2 : ECHELLE BREVE D'EVALUATION DU STRESS

	Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
1. Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?	1	2	3	4	5	6
2. Suis-je colérique ou rapidement irritable ?	1	2	3	4	5	6
3. 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 ?	1	2	3	4	5	6
4. Ai-je le cœur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?	1	2	3	4	5	6
5. 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 ?	1	2	3	4	5	6
6. Ai-je des problèmes de sommeil ?	1	2	3	4	5	6
7. Suis anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?	1	2	3	4	5	6
8. Ai-je des manifestations corporelles comme des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ?	1	2	3	4	5	6
9. Est-ce que je suis fatigué ?	1	2	3	4	5	6
10. Ai-je des problèmes de santé importants comme un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?	1	2	3	4	5	6
11. 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 ?	1	2	3	4	5	6
Total par colonne						

MANAGER FORMATION

TOTAL GENERAL	
----------------------	--

Ne tournez la page que si vous avez terminé

Score 1	Stresseurs supérieurs à 20	Stresseurs inférieurs à 20
Score 2		
Stress supérieur à 35	<i>TYPE A</i>	<i>TYPE B</i>
Stress inférieur à 35	<i>TYPE C</i>	<i>TYPE D</i>

↪ **TYPE A :**

La personne est soumise à une situation difficile à vivre et réagit de manière forte. Le risque de complication est important.

↪ **TYPE B :**

La personne a une réaction de stress très exagérée par rapport aux situations vécues. Le risque de complication est également accru.

↪ **TYPE C :**

La personne est capable d'affronter des situations difficiles avec une réaction de calme suffisante. C'est bien entendu le meilleur cas possible, et ce doit être l'objectif d'un bon programme de gestion du stress.

↪ **TYPE D :**

Le risque de complication est bas, tant que la personne n'est pas soumise à des stresseurs plus importants.