

QUESTIONNAIRE DE PREMIERE EVALUATION « NIVEAU DE STRESS »

L'institut Alpha vous propose ce test de stress et de stressabilité préventif qui permet à chacun de déterminer, en quelques minutes, une évaluation de son niveau de stress, et quels sont, parmi vos schémas importants de vie, ceux qui représentent potentiellement vos principales causes de stress. Après avoir ainsi identifié les causes possibles de son état de stress, il est ainsi plus facile d'y remédier, d'agir en conséquence et en conscience. Vous pouvez par la suite prendre des mesures de développement ou d'accompagnement.

Répondez aux questions en essayant d'être le plus objectif possible. Il convient de se laisser guider par sa spontanéité plutôt que par une réflexion approfondie.

1 : jamais ; **2** : rarement ; **3** : parfois ; **4** : souvent ; **5** : presque toujours

		1	2	3	4	5
1	Avez-vous tendance à ruminer vos problèmes ?					
2	Est-ce que vous vous déplacez, marchez et mangez rapidement ?					
3	Vous fâchez-vous lorsque votre avis n'est pas entendu alors qu'il est correct ?					
4	Vous impatientez-vous, si en voiture, vous êtes assis à côté d'un conducteur trop lent ?					
5	Prenez-vous tout à cœur ?					
6	Faites-vous toujours les choses au dernier moment ?					
7	Avez-vous tendance à réprimer vos réactions ?					
8	Etes-vous préoccupé par votre avenir professionnel ?					
9	Fumez-vous plus de dix cigarettes par jour ?					
10	Avez-vous du mal à prendre du recul ?					
11	Avez-vous des difficultés à vous exprimer sur ce qui ne va pas ?					
12	Souffrez-vous d'un environnement bruyant ?					
13	Pensez-vous que c'est une perte de temps de rechercher le sens des mots inconnus dans le dictionnaire ?					
14	Rentrant chez vous, prenez-vous un verre pour vous détendre ?					
15	Vous découragez-vous vite ?					
16	Avant de partir en vacances, préparez-vous d'avance une liste de choses à faire ou à voir, des gens à qui écrire, etc. ?					
17	Votre vie sexuelle ne vous donne pas entière satisfaction ?					
18	Avez-vous tendance à finir les phrases de vos interlocuteurs ?					
19	Votre travail est-il source de pressions, de contrariétés, de frustrations ?					
20	Votre réussite est-elle due au fait que vous comprenez ou réalisez les choses plus rapidement qu'autrui ?					
21	Prenez-vous des somnifères ?					
22	Avez-vous l'impression que rien ne bouge dans votre entreprise ?					
23	Attachez-vous de l'importance à l'opinion que l'on a de vous ?					
24	Vous est-il difficile d'oublier votre travail pendant le week-end ?					
25	Vous énervez-vous lorsque la voiture qui vous précède dans le trafic roule trop lentement à votre goût ?					
26	Avez-vous le sentiment d'être sous-estimé par vos supérieurs hiérarchiques ?					
27	Manquez-vous de temps pour vos loisirs ?					
28	Supportez-vous mal les critiques ?					

29	Avez-vous du mal à dire non ?					
30	Etes-vous plutôt insatisfait de votre vie affective ?					
31	L'ambiance sur votre lieu de travail est-elle mauvaise ?					
32	Pensez-vous manquer d'amis à qui vous confier ?					
33	Vous sentez-vous vaguement coupable et mal à l'aise quand vous vous détendez, ne faites absolument rien ?					
34	Vous est-il pénible de regarder quelqu'un faire un travail que vous êtes capable de faire plus vite ?					
35	Pensez-vous que dans votre entreprise la communication est mal faite ?					
36	Votre vie conjugale est-elle source de contrariétés, d'agressions, de frustrations ?					
37	Essayez-vous d'en faire de plus en plus en moins en moins de temps ?					
38	Prenez-vous des tranquillisants ?					
39	En parlant, accentuez-vous les mots-clés ?					
40	Avez-vous tendance à vouloir tout contrôler ?					
41	Est-ce que votre alimentation est déséquilibrée ?					
42	Votre appétit sexuel a-t-il diminué ?					
43	Etes-vous pris par le besoin de gagner lorsque vous jouez ?					
44	Dans votre travail, avez-vous du mal à faire appliquer vos décisions ?					
45	Avez-vous du mal à vous adapter aux changements ?					
46	Vous sentez-vous actuellement surmené par votre travail ?					
47	Manquez-vous de temps ?					
48	Dans votre entreprise, avez-vous le sentiment de ne pas savoir ce qu'on attend de vous ?					
49	Vous sentez-vous fatigué de façon récurrente ?					
50	Avez-vous été touché par des problèmes de votre entourage ?					
51	Avez-vous du mal à gérer vos émotions ?					
52	Vous sentez-vous à l'écart de ce qui se passe dans votre entreprise ?					
53	Souffrez-vous d'insomnies au milieu de la nuit ou très tôt le matin ?					
54	Souffrez-vous d'un manque de gratifications matérielles dans votre travail ?					
55	Souffrez-vous de douleurs ou de démangeaisons ?					
56	Etes-vous irritable ?					
57	Vous impatientez-vous devant la lenteur des événements ?					
58	Faites-vous plusieurs choses à la fois ?					
59	Pensez-vous que vous ne faites pas assez de sport ?					
60	Croyez-vous que la tension exerce un effet négatif sur vous-même, comme sur la qualité de vos relations avec autrui ?					

Résultats

De 60 à 120 points :	Vous êtes plutôt détendu. Vous n'avez visiblement pas de problème de stress.
De 121 à 180 points :	Vous êtes encore assez détendu, mais occasionnellement stressé (Eustress). Examinez soigneusement les questions auxquelles vous avez obtenu des scores élevés.
De 181 à 240 points :	Vous êtes souvent victime du stress. Vous devez intervenir dans un avenir proche.
De 241 à 300 points :	Vous êtes stressé de façon chronique (Distress). Intervenez tout de suite pour changer de style de vie, ou faites-vous accompagner par un professionnel du coaching.

Les causes potentiels de votre stress

- **Votre état d'esprit et votre personnalité vous prédisposent- ils au stress ?**
Totalisez les scores obtenus aux questions 1-5-10-13-15-23-28-33-40
 1. Moins de 18 points : non
 2. Entre 19 et 27 points : occasionnellement
 3. Entre 28 et 36 points : souvent
 4. Entre 37 et 45 points : en permanence
- **Votre comportement vous prédispose-t-il au stress ?**
Totalisez les résultats obtenus aux questions 3-4-7-11-16-18-25-29-34-37-39-43-51
 1. Total Moins de 32 points : non
 2. Entre 33 et 48 points : occasionnellement
 3. Entre 49 et 64 points : souvent
 4. Entre 65 et 80 points : en permanence
- **Votre travail vous prédispose-t-il au stress ?**
Totalisez les résultats obtenus aux questions 8-19-20-22-24-26-31-35-44-46-48-54
 1. Moins de 24 points : non
 2. Entre 25 et 36 points : occasionnellement
 3. Entre 37 et 48 points : souvent
 4. Entre 49 et 60 points : en permanence
- **Votre vie conjugale vous prédispose-t-elle au stress ?**
Totalisez les résultats obtenus aux questions 17-30-36
 1. Moins de 8 points : non
 2. Entre 9 et 12 points : occasionnellement
 3. Entre 13 et 16 points : souvent
 4. Entre 17 et 20 points : en permanence
- **Votre mode de vie ou votre environnement personnel vous prédispose-t-il au stress ?**
Totalisez les résultats obtenus aux questions 9-12-14-21-27-32-38-41-50-55-59
 1. Moins de 22 points : non
 2. Entre 23 et 33 points : occasionnellement
 3. Entre 34 et 44 points : souvent
 4. Entre 45 et 55 points : en permanence

ALPHA
— INSTITUTE

Tél. : 04 67 723 623
contact@institut-alpha.fr
www.institut-alpha.fr

MONTPELLIER