

Échelle brève d'évaluation du stress²

Faites une croix dans la case vous correspondant : 1 = non, pas du tout 2 = faiblement 3 = un peu 4 = assez 5 = beaucoup 6 = extrêmement	1	2	3	4	5	6
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, une transpiration importante, 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 des troubles digestifs, 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 à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé 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						

Échelle d'évaluation du stress de Cungi 1. *Source : Charly Cungi, 1997.*

Charly Cungi, Savoir gérer son stress en toutes circonstances, Pocket, 2010

Pour chacune des colonnes, comptez le nombre de croix et multipliez le chiffre obtenu par le Chiffre de la colonne. Par exemple, trois croix dans la colonne 2 font six points.

Faites le total de vos points. Entre 11 et 19 : votre niveau de stress est très bas.

Entre 19 et 30 : votre niveau de stress est bas. Entre 30 et 45 : votre niveau de stress est élevé.

Au-dessus de 45 : vous êtes soumis à un niveau de stress très élevé. Stéphanie BOIRON SOPHROLOGUE. www.stephanieboironsophrologue.fr