

Questionnaire d'auto évaluation du stress

I. EVALUATION DU TRAVAIL : VOTRE TRAVAIL EST-IL STRESSANT ? ¹

	Tout à fait vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Tout à fait faux
P1 Les journées sont trop courtes pour tout le travail que j'ai à faire	3	2	1	0
C2 Je ne peux pas prévoir le travail que je ferai dans un an	3	2	1	0
E3 Mon cadre de travail est agréable	0	1	2	3
R4 Autour de moi, il y a trop de gens qui ont de fichus caractères et ne sont pas faciles à vivre	3	2	1	0
E5 Mon métier exige des efforts physiques ou des tâches pénibles	3	2	1	0
V6 Vu le métier que j'exerce, je pourrais très bien être victime d'une agression	3	2	1	0
F7 Avec tout ce que je fournis comme travail, je ne suis pas vraiment payé de retour	3	2	1	0
P8 Je dois souvent mener plusieurs choses de front dans mon travail	3	2	1	0
C9 Le service où je travaille risque prochainement d'être restructuré ou déplacé	3	2	1	0
F10 Je reçois plus de critiques que de félicitations dans mon travail	3	2	1	0
C11 J'ai du mal à maîtriser les technologies nouvelles à mon travail (informatique, Internet, etc.)	3	2	1	0
R12 Les contacts que j'ai avec les gens à mon travail sont sources de satisfaction	0	1	2	3
P13 Dans mon travail, faire une erreur pourrait avoir des conséquences graves	3	2	1	0
E14 Je passe beaucoup de temps dans les déplacements (pour me rendre à mon travail ou de par mon métier)	3	2	1	0
V15 Il m'arrive, au travail, de ressentir de la peur et craindre pour ma sécurité, face à certaines personnes	3	2	1	0
F16 Je pense que mon entreprise ne se soucie pas de ma carrière	3	2	1	0
R17 Je suis souvent en contact avec des gens impolis, voire franchement désagréables	3	2	1	0
C18 Le métier que j'exerce nécessite de s'adapter sans cesse à des choses nouvelles	3	2	1	0
V19 J'ai déjà reçu des coups ou des blessures dans l'exercice de mon métier	3	2	1	0
P20 On m'a fixé des objectifs de travail que je trouve difficiles à atteindre	3	2	1	0
V21 Il y a, à mon travail, une personne ou plusieurs) qui prend plaisir à me faire souffrir	3	2	1	0
E22 Je travaille dans une atmosphère bruyante et agitée	3	2	1	0
F23 L'entreprise où je travaille offre de nombreux avantages	0	1	2	3
R24 Il y a une mauvaise ambiance à mon travail	3	2	1	0

¹ In Legeron, *le stress au travail*

Questionnaire d'auto évaluation du stress

ANALYSE DES RESULTATS

Faites le total de toutes les notes que vous avez entourées.
VOTRE TRAVAIL

Si votre total est compris entre 0 et 10 :

Votre travail ne semble pas trop stressant.

Si votre score est compris entre 11 et 20 :

Vous avez quelques facteurs de stress dans votre travail.

Si votre score est compris entre 21 et 30 :

Vous avez de nombreux facteurs de stress au travail.

Si votre score est compris entre 31 et 40 :

Votre travail est très stressant.

Si votre score est supérieur à 40 :

Votre travail est extrêmement stressant.

VOS FACTEURS DE STRESS

Pour savoir quels sont les facteurs de stress auxquels vous êtes le plus confronté dans votre travail, calculez les six scores suivants et repérez le ou les scores les plus élevés :

Score P : en additionnant les notes obtenues aux quatre questions P (1, 8, 13 et 20).

Ce score correspond aux stressseurs liés à la **pression exercée sur vous**

Score C : en additionnant les notes obtenues aux quatre questions C (2, 9, 11 et 18)

Ce score correspond aux stressseurs liés aux **changements que vous affrontez**

Score F : en additionnant les notes obtenues aux quatre questions F (7, 10, 16, et 23).

Ce score correspond aux stressseurs liés aux **frustrations** que vous vivez

Score R : en additionnant les notes obtenues aux quatre questions R (4, 12, 17 et 24).

Ce score correspond aux **stressseurs relationnels** que vous rencontrez

Score V : en additionnant les notes obtenues aux quatre questions V (6, 15, 19 et 21).

Ce score correspond aux stressseurs liés à la **violence dont vous êtes victime**

Score E : en additionnant les notes obtenues aux quatre questions E (3, 5, 14 et 22).

Ce score correspond aux stressseurs liés à votre **environnement de travail**

Questionnaire d'auto évaluation du stress

2ème questionnaire. L'ECHELLE DE STRESS PERCU²

Les diverses questions qui vous sont posées concernent vos sensations et pensées pendant le mois qui vient de s'écouler. A chaque fois, nous vous demandons d'indiquer comment vous vous êtes senti(e) le mois dernier.

Bien que certaines questions soient proches, il y a des différences entre elles, et chacune doit être considérée comme une question indépendante des autres. La meilleure façon de procéder est de répondre assez rapidement. N'essayez pas de compter le nombre de fois où vous vous êtes senti(e) de telle ou telle façon, mais indiquez plutôt la réponse qui vous paraît la plus proche de la réalité parmi les 5 choix proposés.

Entourer la case qui correspond le mieux à votre ressenti.

Au cours du dernier mois, combien de fois	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent
1- avez-vous été dérangé(e) par un évènement inattendu ?	1	2	3	4	5
2- vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	1	2	3	4	5
3- vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou bien stressé(e) ?	1	2	3	4	5
4- vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?	5	4	3	2	1
5- avez vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	5	4	3	2	1
6- avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	1	2	3	4	5
7- avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	5	4	3	2	1
8- avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	5	4	3	2	1
9- vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les évènements échappaient à votre contrôle ?	1	2	3	4	5
10- avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?	1	2	3	4	5

Les questions 4, 5, 7, 8 sont notées en sens inverse.

² D'après S.Cohen et C.M.Williamson

Questionnaire d'auto évaluation du stress

RESULTAT : MESURE DU STRESS PERCU

Ce test mesure l'importance avec laquelle des situations de la vie sont perçues par vous comme « stressantes ».

- **Résultats :**

Vous l'obtiendrez en additionnant les chiffres correspondants à vos réponses.

- **Score inférieur à 23 :**

Bravo, vous savez gérer votre stress. Pour vous il existe toujours des solutions. Vous savez vous adapter.

- **Score compris entre 23 et 35 :**

Vous savez en général faire face au stress, mais il existe un certain nombre de situations problèmes que vous n'arrivez pas à gérer. Parfois un sentiment d'impuissance vous anime générant des perturbations émotionnelles. Vous pouvez vous sortir de ce sentiment d'impuissance en apprenant les méthodes de stratégies de changement, telles que les interventions orientées solutions.

- **Score supérieur à 35**

Pour vous la vie est une menace perpétuelle. Vous avez le sentiment de subir de nombreuses situations. Vous pensez ne pas pouvoir trouver de solutions.

Ce fort sentiment d'impuissance lié à votre représentation de la vie peut vous faire basculer dans la maladie.

Une piste à explorer : un travail sur vos schémas de pensées ainsi qu'une modification de votre manière de réagir.