

IRBMS

Institut Régional du Bien-être,
de la Médecine et du Sport Santé

WWW.PSYCHOLOGIEDUSPORTIF.FR

WWW.IRBMS.COM - NORD-PAS-DE-CALAIS

TEST : Etes-vous stressé(e) ?

Par Nathalie Crépin et Florence Delerue

Le stress se traduit par différents symptômes, dont nous n'avons parfois pas conscience. Installez-vous confortablement et répondez à ce test en vous demandant si vous avez ressenti ces différents symptômes durant le dernier mois.

Notez 0, 1, 2, ou 3 dans la case de droite des affirmations.

0 si vous n'avez « pas du tout ressenti »

1 si vous avez « un peu ressenti »

2 si vous avez « modérément ressenti »

3 si vous avez « beaucoup ressenti ».

Symptômes de tension musculaire	
→ <i>Muscles détendus</i>	
Visage tendu et mâchoires serrées	
Tensions dans le cou	
Pression sur les épaules	
Crispation et tendance à sursauter	
Point entre les omoplates	
Maux de tête	
Maux de dos	
Tremblements	
Besoin continu de bouger	
Difficultés à se détendre	
Autres symptômes physiques	
→ <i>Pleine santé</i>	
Fatigué	
Boule dans l'estomac	
Boule dans la gorge	
Vieillesse rapide	
Yeux cernés	
Mauvais sommeil/Obligation de prendre des médicaments pour dormir	

Alimentation moindre ou plus importante	
Bouffées de chaleur ou frissons	
Palpitations	
Froid aux mains ou aux pieds	
Transpiration, mains moites	
Etourdissements ou vertiges	
Souffle court/difficulté à respirer profondément	
Mauvaise digestion	
Brûlures d'estomac	
Constipation ou diarrhée	
Nausées	
Changement du cycle menstruel	
Hypertension artérielle	
Aggravation de symptômes physiques existants (ulcères..)	
Symptômes émotionnels	
→ <i>La joie</i>	
Inquiétude exagérée	
Panique	
Impatience	
Nerfs à fleur de peau	
Frustration	
Changement d'humeur rapide	
Colère	
Mauvaise humeur	
Tristesse	
Déprime	
Sentiments de tâches trop compliquées à faire	
Tête vide	
Symptômes relationnels	
→ <i>Aussi bien seul(e) qu'avec les autres</i>	
Peur de rencontrer de nouvelles personnes	
Intolérance	
Ressentiments	
Agressivité	
Difficulté à être aimable	
Moins de plaisir à écouter les autres	
Fuis les relations intimes	
Distract en compagnie d'autrui	
Changement du désir sexuel	
Isolement	
Symptômes perceptifs	
→ <i>Je trouve la vie agréable</i>	
Perte de sens de l'humour	
Empressement/débordement	
Moins de plaisir pour les petites choses de la vie	
Préoccupation	
Situations perçues comme une montagne	
Manque d'envie d'aider autrui	
Perte de confiance en soi	
Dramatisation exagérée	
Pensées négatives	
Défaitisme	

Symptômes motivationnels	
→ <i>Je suis motivé(e) pour mes projets</i>	
Les tâches à faire avant tout	
Indécision	
Manque d'enthousiasme	
Moins le goût de faire quoi que ce soit	
Perte d'intérêt pour beaucoup de choses	
Difficultés à se mettre à la tâche	
Moins envie d'apprendre, de s'instruire	
Moins de projets stimulants, de défis	
Découragement	
Exécution du strict minimum	
Symptômes comportementaux	
→ <i>Comportements sains et appropriés</i>	
Gestes brusques et malhabiles	
Empressement à bouger, travailler, ect.	
Tics nerveux (ex :se ronger les ongles)	
Préoccupation constante de l'heure	
Repas sautés	
Efforts grandissants et résultats moindres	
Fuite	
Consommation importante de café, alcool ou cigarettes	
Prise de médicaments pour les nerfs	
Prise d drogue	
Symptômes intellectuels	
→ <i>Pleine possession de toutes ses facultés intellectuelles</i>	
Temps important consacré aux divertissements (Télévision, jeux faciles..)	
Tourbillon d'idées dans la tête	
Idées confuses	
Idées fixes	
Rumination incessante sans trouver d'issue	
Difficultés de concentration	
Troubles de la mémoire	
Symptômes existentiels	
→ <i>Je trouve que la vie est belle</i>	
Sentiment d'inutilité	
Perte de valeurs	
Changement de la vie spirituelle	
Impression de ne plus se reconnaître	
Bout du rouleau	
Sentiment de vide	
Manque de sens de la vie	
Désespérance	
Idées suicidaires	

Cotations et résultats du test

Quatre paramètres sont pris en compte dans ce test : la nature des symptômes, l'intensité des symptômes, le nombre des symptômes et les indices d'équilibre.

La nature des symptômes

Votre niveau de stress est élevé si vous avez noté 2 ou 3 pour l'un des symptômes suivants :

- Je vieillis vite.
- Je panique.
- J'ai les nerfs à fleur de peau.
- Je suis déprimé.
- Je m'isole.
- J'ai perdu le désir d'apprendre.
- Je fais de plus en plus d'efforts pour de moins en moins de résultats.
- Je ne me reconnais plus.
- Je suis au bout du rouleau.
- J'ai des idées suicidaires.

L'intensité des symptômes

Si vous avez des 2 ou 3 dans au moins cinq des neuf catégories, vous êtes trop stressé.

Le nombre de symptômes

Si vous avez noté des 2 ou 3 pour une quinzaine de symptômes, vous avez une tension importante liée au stress.

Si vous avez plus de quarante symptômes où vous avez noté des 2 ou des 3, vous êtes très stressé.

Les indices d'équilibre

Chaque catégorie de symptômes commence par un indice précédé d'une flèche et écrit en italique qui révèle un état d'équilibre. Ils sont aussi importants que les symptômes et viennent annihiler les symptômes, si ceux-ci sont peu nombreux.

Ce test est valable dans la vie de tous les jours mais s'applique parfaitement aux situations sportives. Pour se faire, il vous suffit de refaire le test en vous plaçant une semaine avant une compétition importante et de vérifier si ces symptômes apparaissent pendant la période précédent la compétition jusqu'au début de celle-ci.

Référence :

> Questionnaire adapté du livre *Les quatre clés de l'équilibre*, de Jacques Lafleur et Robert Béliveau, Editions Logiques.

> Sport et Vie Hors série N°17 *Psychologies du succès et de l'échec*