

Interprétation des échelles : total des points

Echelle d'évaluation du stress :

- Entre 11 et 19 : mon niveau de stress est très bas
- Entre 19 et 30 : mon niveau de stress est bas
- Entre 30 et 45 : mon niveau de stress est élevé
- Au-dessus de 45 : je suis soumis à un niveau très élevé de stress

Echelle des stressseurs :

- Entre 8 et 14 : mon niveau des stressseurs est très bas
- Entre 14 et 18 : mon niveau de stressseurs est bas
- Entre 18 et 28 : mon niveau de stressseurs est élevé
- Au-dessus de 28 : je suis soumis à un niveau très élevé de stressseurs.

Cas de figures possibles et Interprétation

4 cas de figures sont possibles :

- Cas N°1 : Score de stressseurs élevés+ Score de stress élevé
- Cas N°2 : Score de stressseurs élevé + Score de stress bas
- Cas N°3 : Score de stressseurs bas + Score de stress bas
- Cas N°4 : Score de stressseurs bas + Score de stress élevé

Cas N°1

Dans ce cas de figure, je me sens probablement très tendu , psychologiquement et physiquement.

Je suis presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

Avantages : Je suis en état d'alerte permanent, prêt pour l'action. Généralement je me défends rapidement et n'aime pas que les choses traînent. Souvent, j'ai plusieurs chantiers en cours et ai tendance à tout traiter de front.

Inconvénients : A moyen terme des problèmes de sommeil et de fatigue fréquents accompagnés de difficultés pour faire face. L'utilisation de substance comme le tabac, l'alcool, le café ou les calmants n'est pas rare. La diminution des performances au long cours apparaît : trop de choses à la fois se fait souvent au détriment de la qualité. Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

Risques : Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes médicaux dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires. Plus le score de l'échelle du stress est élevé plus les risques sont importants.

Cas N°2

Ce cas de figure est bénéfique : il vaut mieux en effet rester calme dans l'adversité et la tempête...

Sauf si vous sous-évaluez votre état de stress, ce qui est possible. Dans ce dernier cas les problèmes sont les mêmes que dans la situation stressseurs et stress élevé.

Les avantages sont une amélioration de la performance et un état de santé préservé. Il s'agit souvent de l'objectif d'un programme de gestion du stress efficace à condition de ne pas trop augmenter la charge des stressseurs.

« Trop tirer sur la corde » finit par se payer un jour ou l'autre !

Cas N°3

Ce cas de figure est bénéfique... sauf si des stressseurs trop importants apparaissent ! Le « manque d'entraînement » pour affronter la nouvelle situation aboutit alors généralement à un état de crise émotionnelle avec un manque d'efficacité. De plus, trop peu de stressseurs et trop peu de stress entraîne un syndrome de passivité caractérisé par un manque de motivation et d'intérêt pour beaucoup de choses. Il s'agit d'un très bon état pour les vacances tranquilles...

Cas N°4

Aucun avantage pour ce cas de figure !

Il est très important de traiter son stress afin d'adapter la réponse aux stimulations extérieures.

