

Test: Apprivoisez votre stress

Difficile aujourd'hui d'ouvrir un magazine qu'il soit de presse masculine ou féminine, de psychologie pratique, de management... sans trouver un article du type: "Stress, le mal du siècle" "Stress votre ennemi de toujours", "chassez le stress et retrouver votre sérénité" etc... Et, il ne se passe pas deux jours sans que je reçoive en consultation une personne désireuse de se "débarrasser de son stress". Mais qu'en est-il vraiment de ce sinistrement fameux stress? Qu'est ce réellement ? D'où vient-il ? Peut-on l'éviter ? Enfin est-il forcément "l'ennemi public n°1" de notre évolution ?

Que de questions brûlantes, dont vous attendez les réponses avec impatience. Pourtant, avant de lire la suite, je vous propose un petit test destiné à vous situer réellement par rapport au stress. Ensuite, seulement, la suite de l'article vous en apprendra plus sur ce phénomène de société. Mais commencez impérativement par le test sous peine d'en fausser les résultats. Alors à vos crayons, et on ne triche pas !

Le test

Commencez par prendre un crayon et une feuille vierge (pour reporter vos réponses). Lisez ensuite les questions une par une et répondez au fur et à mesure (sans regarder les réponses ni passer à la suivante avant d'avoir répondu à la question en cours). Ainsi vous ne lirez la question B, qu'après avoir répondu à la question A. Enfin, ne passez à l'interprétation des réponses qu'après avoir intégralement complété le questionnaire.

Répondez le plus sincèrement possible, il n'y a ni "bonne" ni "mauvaise" réponse. Il y a simplement des réponses plus ou moins représentatives de votre personnalité profonde. Il ne s'agit pas d'une compétition (si ce n'est avec vous-même), et vous serez certainement le/la seul(e) à voir vos résultats. Aussi simplicité et surtout sincérité sont nécessaires pour que le test vous apporte ce que vous êtes venu y chercher : une meilleure connaissance de vous-même.

Prenez tout votre temps, il n'y a pas pour ce test de durée imposée.

1 - Vous préférez prendre plusieurs petits congés dans l'année (pour aller au ski, visiter un autre pays...), plutôt que de longues vacances d'un seul trait.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

2 - Durant les 5 dernières années, la période la plus longue où vous êtes resté(e) sans emploi sans que cela soit un choix volontaire, est de :

- A > 0 à 2 mois
- B > 2 à 4 mois
- C > 4 à 8 mois

Test: Apprivoisez votre stress

- D > 8 à 14 mois
- E > 14 mois et +

3 - Vous avez du mal à vous passer de plusieurs cafés dans la journée.

- A > oui
- B > non

4 - Il vous arrive régulièrement de devoir travailler dans l'urgence, et les résultats sont en général assez bons.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

5 - Vous êtes plutôt joueur dans la vie, et tentez des "coups de poker".

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

6 - Les défis vous stimulent.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

7 - "Ca passe ou ça casse" pourrait être votre devise.

- A > oui, totalement d'accord
- B > plutôt d'accord
- C > plutôt pas d'accord
- D > non, pas d'accord du tout

8 - "Le mieux est l'ennemi du bien" pourrait être votre devise.

- A > oui, totalement d'accord
- B > plutôt d'accord
- C > plutôt pas d'accord

Test: Apprivoisez votre stress

D > non, pas d'accord du tout

9 - Il vaut mieux privilégier la sûreté d'un emploi plutôt que son intérêt dans les tâches à accomplir (d'un point de vue enrichissement personnel et non matériel).

A > oui, totalement d'accord

B > plutôt d'accord

C > plutôt pas d'accord

D > non pas d'accord du tout

10 - L'existence idéale serait sans stress ou quelconques pressions, responsabilités, délais à tenir...

A > oui, totalement d'accord

B > plutôt d'accord

C > plutôt pas d'accord

D > non, pas d'accord du tout

11 - Vous obtenez de meilleurs résultats en travaillant tranquillement à votre rythme que lorsque vous êtes en compétition.

A > toujours

B > plutôt souvent

C > peu souvent ou de temps en temps

D > rarement

E > jamais

12 - Vous préférez les vacances actives, mouvementées, parce que le pire serait de s'ennuyer durant ses congés.

A > oui, totalement d'accord

B > plutôt d'accord

C > plutôt pas d'accord

D > non, pas d'accord du tout

13 - Un métier à risques et/ou la pratique de sports à risques vous plairait bien.

A > oui, totalement d'accord

B > plutôt d'accord

C > plutôt pas d'accord

D > non, pas d'accord du tout

14 - Vous fumez 1 paquet (ou plus) de cigarettes par jour.

A > oui

B > non

Test: Apprivoisez votre stress

15 - Vous avez l'impression que la manière dont se passe le début de votre journée est assez représentative du reste de la journée.

- A > oui, totalement d'accord
- B > plutôt d'accord
- C > plutôt pas d'accord
- D > non pas d'accord du tout

16 - Critiques, remontrances, échecs, déceptions, autant d'évènements dont vous vous remettez facilement et qui ne vous affectent que peu.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

17 - Vous aimez travailler en équipe et/ou avec des collaborateurs.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

18 - Vous aimez et recherchez la nouveauté, l'originalité, l'imprévu, et tout ce qui sort de la routine dans vos activités professionnelles ou personnelles.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

19 - Vous êtes souvent en retard à vos RDV, et avez souvent tendance à ne pas retrouver vos affaires lorsque vous en avez besoin.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

20 - Vous doutez de certaines de vos capacités, et veillez surtout à ne pas ne vous surestimer.

Test: Apprivoisez votre stress

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

21 - Lorsque le soir arrive, après votre journée de travail, vous vous sentez vidé(e), fatigué(e) et las(se)?

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

22 - Vous dormez d'un sommeil paisible et réparateur.

- A > oui
- B > non

23 - "Aussitôt dit /décidé/signé, aussitôt fait" est une devise qui vous correspond bien.

- A > oui, totalement d'accord
- B > plutôt d'accord
- C > plutôt pas d'accord
- D > non, pas d'accord du tout

24 - Avez-vous eu, dans les 12 derniers mois, un événement difficile sur un plan physique, affectif ou professionnel (deuil, procès, divorce, accident matériel, grosse maladie...)? Ou avez-vous eu des changements importants dans votre vie (mariage, mutation, naissance, déménagement, achat conséquent, licenciement, enfant partant à l'université...)

- A > oui, beaucoup
- B > oui, un peu
- C > non

25 - Vous avez des responsabilités, mais pas encore assez à votre goût, et seriez prêt(e) à en prendre d'autres plutôt facilement.

- A > oui, totalement d'accord
- B > plutôt d'accord
- C > plutôt pas d'accord
- D > non, pas d'accord du tout

Test: Apprivoisez votre stress

26 - Les autres vous trouvent souvent tendu(e), crispé(e), pessimiste...

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

27 - Vos amis sont plutôt des gens calmes, réfléchis, responsables.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

28 - Vous vous offrez régulièrement des petits cadeaux et des récompenses lorsque vos buts sont atteints, mais aussi comme ça, juste pour le plaisir.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

29 - "Aide-toi et le ciel t'aidera". Vous savez que vous avez un bon potentiel, des compétences certaines, des intuitions fiables auxquels vous vous fiez pour entreprendre.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

30 - Votre travail est assez proche de chez vous, et vous pouvez vous y rendre facilement (peu de temps de trajet en voiture, en bus...)

- A > oui
- B > non

31 - Vous avez du mal à vous passer de plusieurs verres d'alcool dans la journée.

- A > oui
- B > non

Test: Apprivoisez votre stress

32 - Vous avez souvent l'impression que le téléphone vous harcèle.

- A > toujours
- B > plutôt souvent
- C > peu souvent ou de temps en temps
- D > rarement
- E > jamais

Merci d'avoir fait le test jusqu'au bout. Pour consulter vos résultats continuez à lire l'article.

Le stress et vous En ouvrant un dictionnaire étymologique à la lettre S de "stress", on y découvre qu'au sens propre (et premier) le "stress" n'est ni plus ni moins qu'une pression ou contrainte due à un contexte, un/des individus, un évènement, une force.... etc. "

De plus, par glissement linguistique et analogie verbale, on nomme plutôt de nos jours "Stress", la réponse physiologique et comportementale normale liée à ces contraintes et ces pressions afin de s'y adapter.

La lumière de ces définitions nous amène donc déjà à la première constatation : Le "Stress" est un phénomène, une réaction normale face aux divers aléas et évènements de la vie.

Tout peut concourir à l'augmenter : les rapports humains, les joies comme les peines, le plaisir comme la douleur, le malheur comme le bonheur, le bruit comme le silence, les diverses émotions, l'éloignement comme la promiscuité, l'inaction comme l'action... En un mot, le "stress" n'est qu'une réponse comportementale et physiologique indispensable permettant de s'adapter à la vie et à ses contextes. Sans stress pas de vie !

Ainsi, la situation est pour tout le monde la même, quotidiennement soumis à un "stress" permanent et croissant (et heureusement d'ailleurs !). En revanche, la différence se fait dans la manière personnelle dont chacun gère ce stress, et les bénéfices/inconvénients qu'il/elle sait en tirer. Car, si le phénomène de "stress" est commun à tout un chacun, les réponses vont diverger chez chaque individu. Une personne se qualifie d'elle-même de "stressée" lorsque les coûts (personnels, affectifs, professionnels, de santé, financiers.) de la situation deviennent bien supérieurs aux avantages.

Certains vont y trouver des obstacles insurmontables, alors que d'autres vont y puiser forces et énergies. Si certains vont l'éviter, d'autres au contraire vont le rechercher partout où ils peuvent (travail, affectif, sports, loisirs...) et y trouver le "sel" de leur vie. Ainsi lorsque le "stress" est reconnu comme l'origine de nombreux accidents (plus ou moins involontairement volontaires !) troubles et maladies, ce n'est que partiellement vrai. L'origine est plutôt à trouver dans notre propre gestion de ce "stress". Ce qui

Test: Apprivoisez votre stress

change radicalement la donne !

En effet, nous ne sommes plus aujourd'hui impuissants devant un ensemble de situations dites stressantes. Mais bien au contraire pleinement actifs face à des circonstances qui peuvent se transformer en un véritable creuset de ressources et d'énergie personnelle (pour peu que l'on sache et veuille le faire). Depuis maintenant des années, dans le cadre de consultations, formations privées, séminaires de groupes ou d'entreprises, j'enseigne cette approche avec d'excellents résultats (même avec des personnes qui ayant tout essayé, se croyaient "désespérément stressées" pour leur vie entière). Ainsi, gommer les "stress insurmontables et oppressants" qui, dans votre vie quotidienne vous engluent et vous freinent, pour les transformer en une autoroute de joie de vivre, d'harmonie et de sérénité, est possible. Il n'en tient qu'à vous !

Comment effectuer cette transmutation de votre alchimie personnelle sera le sujet d'un futur article. Mais dans un premier temps, il s'agit d'abord de déterminer quelle est votre propre réponse face à ces "stress". Le test que vous venez de réaliser va vous y aider...

Alors le "stress" et vous, faites-vous bon ménage ? C'est ce que vous allez découvrir dans quelques minutes !

INTERPRETATION DU TEST :

Les réponses :

A l'aide de la grille suivante comptabilisez avec attention vos points et reportez-vous au paragraphe "résultats"

Grille d'analyse :

Question ----	A	B	C	D	E
1	-	-	1	2	3
2	3	2	1	-	-
3	-	2	-	-	-
4	3	2	1	-	-
5	3	2	1	-	-
6	3	2	1	-	-
7	3	2	1	-	-
8	-	-	2	3	-
9	-	-	2	3	-
10	-	-	2	3	-
11	-	-	1	2	3
12	3	2	-	-	-
13	3	2	-	-	-
14	-	2	-	-	-
15	-	-	2	3	-
16	3	2	1	-	-
17	3	2	1	-	-
18	3	2	1	-	-
19	-	-	1	2	3
20	-	-	1	2	3
21	-	-	1	2	3
22	2	-	-	-	-
23	3	2	1	-	-
24	-	-	2	-	-
25	3	2	-	-	-
26	-	-	1	2	3
27	-	-	1	2	3
28	3	2	1	-	-
29	3	2	-	-	-
30	2	-	-	-	-
31	-	2	-	-	-
32	-	-	1	2	3

VOS RESULTATS :

Avertissement important : Ces scores sont représentatifs de votre personnalité profonde et surtout de ses tendances. Il est possible que vous trouviez une grande différence entre votre "profil de réponse au stress" et votre situation actuelle. Il est important, à ce stade, de comprendre que l'harmonie, la sérénité et l'épanouissement d'un être est le fruit de l'adéquation entre ses profils psychologiques (qui déterminent ses aspirations profondes) et la situation actuelle qu'il vit (le contexte qu'il a bâti). Plus ils sont semblables, plus vous pouvez considérer votre vie comme épanouie et votre évolution avancée.

Lorsque vous partagez deux catégories, vos tendances se partagent aussi entre les deux dans des proportions relatives à vos scores. Par exemple un score de 24 points montre que vos tendances majoritaires sont celles de la première catégorie (de 0 à 25 points), mais tend un peu vers les comportements types de la deuxième catégorie.

De 0 à 25 points :

Votre vie ne doit pas être tous les jours facile ! Vous êtes selon les résultats du test très sensible au "stress" quotidien. Il doit vous engluer et vous freiner dans votre désir d'évolution. Les contextes stressants vous usent, vous épuisent nerveusement et physiquement. Il semble que vous évitiez scrupuleusement ces situations, et fuyiez ce stress comme la peste. Vous préférez d'ailleurs souvent y sacrifier de nombreux aspects de votre vie, de vos plaisirs, de votre évolution plutôt que d'y être confronté ouvertement. Ce comportement coûteux sur de nombreux points, peut en revanche devenir un atout en vous rendant organisé(e), fiable et réfléchi(e).

Il ne s'agit nullement d'un jugement, mais plutôt d'une constatation comportementale. Il n'y a dans l'absolu ni bonne ni mauvaise réaction, mais simplement des comportements plus ou moins adaptés à vos aspirations personnelles. Si ce comportement d'évitement vous apporte le calme, l'ordre et la sérénité recherchés, alors il est votre meilleur atout. En revanche, peut-être passez-vous aussi à côté de joies et émotions intenses et nouvelles.

Peut-être est-il temps pour vous de faire un pas pour apprivoiser ce "stress" votre ennemi de toujours. Commencez par l'analyser (d'où vient-il ? Qu'est-ce qui le provoque...) puis prenez quelques légers risques (calculés) pour bousculer un peu votre vie si rangée et ordonnée. L'exploration de ces nouvelles voies peut vous apporter des ressources personnelles, et il pourrait être intéressant pour vous de consulter un spécialiste du coaching et du développement personnel pour vous accompagner dans ces premiers pas.

De 20 à 50 points :

Test: Apprivoisez votre stress

Votre score vous place dans la catégorie la plus souvent observée de nos jours. Vous avez une capacité relativement bonne à gérer les événements et "stress" superficiels de la vie quotidienne. Ce qui est suffisant dans la majeure partie des cas. Certes, un effort permanent est nécessaire, mais vous arrivez au prix de certaines tensions nerveuses, angoisses, et fatigue à maintenir généralement le cap. En revanche, l'imprévu "trop imprévu", et les événements inattendus bousculent sévèrement votre équilibre.

Ce calme apparent devant les situations tendues a des limites relativement vite atteintes. Vous éprouvez (et rechignez) encore à prendre à bras le corps le stress à chaque instant, et éprouvez des difficultés à y puiser énergie et ressources. Vous maniez les petits stress tout en évitant quand même encore les situations qui conduiraient à des pressions plus grandes. Ce qui vous conduit à, inconsciemment/consciemment louper de nombreuses opportunités (personnelles et professionnelles) que vous ne voyez pas (plus exactement refusez de voir) ou en programmez l'échec.

Afin de maintenir votre harmonie, de régulières périodes de repos et de ressourcement vous sont quand même indispensables pour évacuer les stress passés et vous préparer à ceux qui ne vont pas tarder à arriver (tendance à la perception sélective des événements selon un schéma du type "de toutes les façons, il va y avoir des complications..."). Ce sont ces moments où vous vous retrouvez avec vous-même qu'il faut songer à multiplier et à prolonger (en quantité mais aussi en qualité). Méditation, mentalisme appliqué, coaching personnel, sophrologie guidée, travail des états modifiés de conscience, zazen, tai-chi-chuan, chi kong, yoga.. seraient des alliés importants pour vous aider à profiter le plus pleinement de la vie et des cadeaux qu'elle vous fait chaque jour. Il y a un travail à faire dans ce sens pour parfaire votre évolution.

De 40 à 72 points :

Quelles qu'elles soient, les multiples facettes du stress ne vous effraient pas. Vous n'allez certes pas encore jusqu'à le provoquer volontairement, mais il est indiscutable qu'il vous stimule et vous savez y puiser des ressources intarissables. Et là se situe un de vos formidables atouts. Vous avez d'ailleurs, si ce n'est inconsciemment, tendance à favoriser ces situations tendues, au moins à évitez de les apaiser afin d'y trouver l'un de vos carburants préférés.

Malgré votre apparente "maîtrise de vous-même et des situations", ce stress vous use quand même lentement et vous épuise à petit feu. Il a tendance à souvent vous maintenir dans un état "sous pression" souvent proche de l'énervement. Ce qu'on vous reproche parfois. Même si vous tirez pleinement profit de l'énergie produite par les stress, vous n'arrivez pas encore à en éviter ces effets négatifs qui s'accumulent peu à peu. Car bien que résistant, votre rythme pourrait vous amener à "craquer" d'un seul coup à la grande surprise de vos proches.

Vous ne supportez pas les gens que vous jugez mous, inactifs, inefficaces et apathiques. Chacun travaillant et vivant au rythme qui lui convient le mieux, un peu de

Test: Apprivoisez votre stress

tolérance avec ceux qui "fonctionnent" différemment pourrait vous éviter quelques animosités au sein de vos proches !

Pensez à faire plus souvent des grasses matinées, offrez-vous un peu plus souvent le luxe de ne rien faire et de consacrer du temps aux autres (sans en attendre de résultats factuels précis, uniquement pour le geste de se rapprocher d'autrui). De plus cette recherche d'activité permanente ne doit pas cacher l'angoisse de se trouver face à soi-même. Tout comme la catégorie précédente (de 22 à 46 points), multipliez les moments de lâcher-prise où vous vous retrouvez face à vous-même (en quantité mais aussi en qualité). Méditation, mentalisme appliqué, coaching personnel, sophrologie guidée, travail des états modifiés de conscience, zazen, tai-chi-chuan... seraient des alliés importants pour vous aider à harmoniser et équilibrer votre vie et celle de ceux qui vous entourent. Veillez à vous faire guider par un professionnel car le lâcher-prise est très difficile à apprendre tout seul.

A partir de 65 à 90 points :

"L'excès nuit en tout" dit-on, vous pourriez en être une illustration vivante. Vous possédez une inépuisable énergie, une incroyable capacité à tirer parti de votre stress, et y trouver des ressources infinies. Ce qui a tendance à épuiser votre entourage ! Vous réussissez en général à éviter les conséquences négatives du stress tout en y puisant votre carburant journalier. Vos amis et collègues vous décrivent en général comme quelqu'un d'optimiste, dynamique (trop parfois), et heureux. Votre joie de vivre est contagieuse. Vous avez besoin de nouveautés, de changements et de défis. La routine est votre pire cauchemar. Vous ne pourriez pas vivre sans ce stress ! Et là est le danger !

Vous entretenez vis-à-vis des stress de la vie une quasi-dépendance. Le corps est selon les sages orientaux "un temple qu'il faut honorer chaque jour". Il est indispensable de vous ménager des moments de repos et de ressourcement sous peine de vous épuiser au bout de quelques années. Un petit peu comme un bolide de course contraint d'accélérer en permanence de peur de ralentir ! A aller toujours plus vite, on finit toujours par louper un virage. Cette accélération croissante se fait souvent au détriment de votre santé, de vos liens affectifs profonds et réels. Il est peut-être temps de vous demander si ce que vous cherchez si avidement autour de vous et à l'extérieur (de plus en plus vite, de plus en plus loin) ne se trouverait pas déjà au fond de vous-même ! Méditations actives, tai-chi-chuan, mentalisme appliqué, et travail du lâcher-prise... sont les outils indispensables à votre ressourcement et à l'équilibre de votre harmonie personnelle. Et ce afin de profiter encore mieux et plus longtemps de votre énergie débordante !

A partir de 91 points :

Ne vous stressez pas, recommencez le compte, il doit y avoir une erreur !!!