

Mesurez votre stress en quelques minutes

par Michel Guay

Lors du dernier article définissant le stress et ses conséquences possibles : maladie, burn out, etc. Dans cette édition, nous déterminerons votre niveau de stress.

Le stress et l'anxiété ne surviennent pas par hasard.

Le stress se divise en deux catégories :

la partie événementielle por teuse de changements (tous les événements de vie, joyeux ou malheureux) et une partie plus constante de répétition du stress quotidien (le rapport satisfaction-aspiration tendant davantage à une résistance au changement).

TEST D'ÉVALUATION DU STRESS AU QUOTIDIEN

En utilisant la formule de pointage suivante, évaluez votre niveau de stress :

Jamais	0
Rarement	1
Quelques fois	2
Souvent	3
Très souvent	4
Tout le temps	5

Signes de stress corporel

- 1- Maux de dos
- 2- Maux de tête
- 3- Corps tendu
- 4- Raideur au cou
- 5- Mâchoires serrées.
- 6- Poids sur les épaules.
- 7- Fatigue
- 8- Estomac en boule
- 9- Sommeil difficile.
- 10- Tremblote
- 11- Fièvre
- 12- Troubles d'appétit
- 13- Palpitations
- 14- Nausées
- 15- Problèmes intestinaux
- 16- Haute pression

Signes de stress émotionnel

- 17- Sexualité insatisfaisante
- 18- Angoisse pour des questions d'argent
- 19- Impression de drame
- 20- Difficulté de concentration
- 21- Culpabilité
- 22- Tout faire par moi-même
- 23- Colère pour un rien
- 24- Facilement accablé
- 25- Manque d'organisation
- 26- Non partage des émotions
- 27- Manque de repos
- 28- Insensible aux signes de stress
- 29- Sentiment de débordement
- 30- Sentiment de stress
- 31- Pas le temps de relaxer
- 32- Manque de temps
- 33- Accepte mal les erreurs
- 34- Difficulté à dire non
- 35- Horaire bien rempli
- 36- Pas de temps pour loisirs
- 37- Impatient
- 38- Pressé
- 39- Préoccupé
- 40- Tout est trop gros
- 41- Mauvaises réactions
- 42- Fait tout vite
- 43- Alimentation négligée
- 44- Intolérant



- 45- Buts irréalistes
46- Intransigeant

Résultats :

0 / 230 à 57 / 230 = Tout va bien.

58 / 230 à 115 / 230 = Attention!

116 / 230 à 184 / 230 =
Vous êtes stressé.

185 / 230 et plus =
Vous êtes à risque, danger !

**ÉVALUATION DU STRESS
ÉVÉNEMENTIEL**

Le but de ce test est de considérer les événements stressants qui ont marqué votre vie au cours des deux dernières années. Faire le total de tous les points accumulés pour obtenir le résultat à la fin.

- 1- Légers problèmes juridiques (11)
- 2- Problèmes légaux importants (40)
- 3- Changement de style vestimentaire (15)
- 4- Changement dans l'alimentation (15)
- 5- Changement des relations familiales (15)
- 6- Modification du rythme du sommeil (16)
- 7- Petite hypothèque (17)
- 8- Modification des activités sociales (18)
- 9- Nouveaux loisirs (19)
- 10- Nouvelles pratiques religieuses (19)
- 11- Nouveau milieu scolaire (20)
- 12- Déménagement (20)
- 13- Modification des conditions de travail (20)
- 14- Confit au travail (23)
- 15- Modifications des habitudes de vie (24)
- 16- Réalisation d'un objectif important (28)
- 17- Début ou fin d'études (26)
- 18- Changement de revenu du couple (29)
- 19- Difficultés relationnelles avec la belle-famille (29)
- 20- Départ d'un enfant de la maison (29)
- 21- Modification des

- responsabilités professionnelles (29)
22- Prise d'une hypothèque ou d'un emprunt (30)
23- Hypothèque importante (31)
24- Querelle avec le(la) conjoint(e) (35)
25- Changement d'orientation professionnelle (36)
26- Arrivée d'une nouvelle personne dans la famille (39)
27- Décès d'un ami proche (39)
28- Problèmes sexuels (39)
29- Grossesse (40)
30- Perte d'emploi (47)
31- Changement de l'état de santé d'un membre de votre famille (44)
32- Mariage (50)
33- Divorce (73)
34- Décès d'un proche parent (63)
35- Retraite (45)
36- Maladie ou accident (53)
37- Décès du conjoint (100)

Les deux dernières années vous ont apporté peu de stress, c'est heureux pour vous. (150 et moins)

Attention! Vous avez accumulé un niveau de stress suffisamment important pour nuire à votre santé. Il faut éliminer ce stress par des méthodes de respiration ou en libérant des émotions. (151 à 300)

Vous vivez manifestement un stress très important, votre niveau de tolérance est à sa limite. Votre stress peut nuire à votre santé (anxiété, dépression, problèmes médicaux). (300 et plus).

Lors d'un prochain article, nous discuterons d'une des conséquences les plus néfastes du stress : le burn out. ■

Michel Guay est conseiller en santé-sécurité au travail.

BIENTÔT**DANS LOGISTIQUE MAGAZINE**

PROCHAIN NUMÉRO :

Dossier**Les stratégies de logistique globale**

La globalisation des marchés et l'ouverture des sources d'approvisionnement ont transformé les entreprises, particulièrement leurs opérations logistiques. Les échanges d'information et le mouvement des marchandises se font désormais au niveau international et donnent accès à un éventail d'outils et de compétences de plus en plus sophistiqués. Découvrons les stratégies gagnantes par des témoignages d'entreprises canadiennes rayonnant mondialement.

Industrie vedette**Mode et vêtements****Systèmes d'information****E-commerce****Spécial****Entreposage****> Index des annonceurs**

N° de réf.	Annonces	Page
169	ABF Freight System	17
196	A&R Belley	20
250	Atlas Polar	15
112	Bell	4
248	Challenger	10
189	CITA	60
110	Clarke	25
240	EMJ Data Systems	8
123	GCB Logistique	26
213	Groupe Créatech	52
130	Groupe GCL	28
116	Groupe Logitrans	37
117	Groupe Trans-Tek	29
225	Huron	31
139	IMS	32-33
226	iNodis	22
114	I.T. Logistics	7
133	J.H. Ryder	63
235	Logirack	21
232	Logix	51
224	LXLI	45
109	Martel Express	59
132	Méto Canada Logistique	9
214	Primonics	41
251	Reflex Logistique	44
173	Reimer	64
102	Simard Transport	2
179	Sistema Logistics	57
100	STCH	53
204	Systèmes Espace/Max	47
115	Technirack	39
194	Transitaires KB	38
106	Transport Bourassa	13
229	Transport W.J. Deans	49
142	Triumvirat Groupe Conseil inc.	23
197	Yellow	6
249	Warehouse Systems	11
244	Wesbell	27

Vous pouvez dorénavant obtenir de l'information sur nos annonceurs.
(Voir le coupon d'abonnement)