# 7.1 Une autoévaluation de mon stress

Au moment d’analyser les données de Résultat Plus, des informations indiquent que tu éprouves un certainstress. Ce document te propose d’évaluer plus en profondeur ta situation et de reconnaître certaines caractéristiques des situations qui te stressent. Puis il te suggère des pistes de solution.

Lis chacune des situations et évalue-les le plus fidèlement possible en fonction de ce que tu ressens.

| **Situations** | **Ton évaluation** | **Tes commentaires personnels, s’il y a lieu** |
| --- | --- | --- |
| 1. Je me sens stressé durant les examens dans certaines matières. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **2.** Lorsque j’ai à prendre la parole devant un groupe, ça m’énerve. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **3.** Pendant les semaines d’examen, je fume, je mange ou je grignote davantage (par exemple). | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **4.** Quand je m’imagine en entrevue de sélection pour un emploi, je panique en croyant que je ne réussirai jamais. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **5.** Devant un examen à étudier, j’ai l’impression que mes idées s’embrouillent au fur et à mesure que j’étudie. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **6.** Quand je lis des consignes d’activités à faire, je panique : j’ai souvent peur de ne pas bien réussir. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **7.** Au moment de commencer à répondre à un examen, j’ai très souvent des sueurs froides. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **8.** Il m’arrive de me sentir stressé : plus j’y pense, plus  je panique. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **9.** Quand je réponds à un examen difficile, il m’arrive souvent d’avoir peur de ne pas être capable de réussir dans ma carrière future. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **10.** Je ne sais pas précisément ce qui me stresse. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **11.** Je me sens stressé pendant un examen au moment de répondre à certaines questions difficiles. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **12.** Quand je vais consulter le prof pour lui poser des questions, je me sens les mains moites. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **13.** Il m’arrive de ne plus être capable de réagir face à une situation tellement je suis stressé. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **14.** Il m’arrive de ne pas être capable de dormir la veille de l’examen (ou que ça prenne vraiment beaucoup de temps avant d’y arriver). | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **15.** Quand je me compare à d’autres étudiants, j’ai souvent l’impression d’être plus stressé qu’eux. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **16.** Dans certaines situations, j’ai souvent peur de faire des erreurs. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **17.** J’ai souvent l’impression d’être incompétent pour résoudre des problèmes concrets. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **18.** Dans mes études, j’ai souvent l’impression que je n’ai pas assez de temps pour faire ce que j’ai à faire. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **19.** Avant de recevoir les résultats d’un examen, je me sens crispé. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |
| **20.** Quand je regarde le résultat d’un examen mal réussi, je me décourage aisément face à mes études. | **1.** très rarement  **2.** occasionnellement  **3.** souvent |  |

Le STRESS est une réaction intérieure et physiologique qui peut se vivre à l’occasion d’événements en particulier ou qui peut être attribuable à l’état général d’une personne. En ce qui concerne ce second cas, le stress est présent dans un grand nombre de situations. C’est vraiment un état général.

Pour mieux connaître ta situation, transpose tes résultats vis-à-vis des numéros de questions dans la   
grille suivante :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Questions** | **Résultats** |  | **Questions** | **Résultats** |
| **1** |  | **4** |  |
| **2** |  | **6** |  |
| **3** |  | **8** |  |
| **5** |  | **9** |  |
| **7** |  | **10** |  |
| **11** |  | **13** |  |
| **12** |  | **15** |  |
| **14** |  | **16** |  |
| **18** |  | **17** |  |
| **19** |  | **20** |  |
| **Total / 30** |  | **Total / 30** |  |

### Interprétation

Il est important de noter que le questionnaire qui précède n’est pas un test prédictif. Il s’agit d’une évaluation de ta propre situation qui peut t’aider à y donner des suites au besoin.

#### Grille de gauche

**12 et moins :** stress scolaire peu élevé;

**de 13 à 17 :** stress relativement constant à l’égard des situations scolaires : la classe, la consultation au moment de difficultés et surtout la préparation et la réponse aux examens;

**18 et plus :** stress élevé à l’égard des situations scolaires.

Si tu as obtenu plus de 17 à cette grille d’évaluation de gauche, nous te recommandons de consulter le document 7.2 « Comment réduire le stress à un examen »; au besoin, rencontre ton aide pédagogique individuel pour recevoir de l’aide ou une autre ressource à laquelle tu fais confiance (psychologue, infirmier, travailleur social, autre).

#### Grille de droite

**12 et moins :** indices d’un état général de stress assez faible;

**de 13 à 17 :** tendances à un état de stress personnel;

**18 et plus :** tendances fortes à un stress personnel élevé.

Si tu as obtenu plus de 17 à cette grille d’évaluation de droite, nous te recommandons de rencontrer ton aide pédagogique individuel pour recevoir de l’aide ou une autre personne-ressource de ton choix du collège (psychologue, infirmier, travailleur social, autre).

Le stress se manifeste généralement par des réactions physiques que l’on peut reconnaître. Nous t’invitons à les examiner afin de déceler celles que tu ressens régulièrement EN SITUATION DE STRESS :

* mains moites
* raideurs musculaires à la nuque
* sommeil difficile
* sentiment de vertige
* effets de nausée
* gestes nerveux
* fatigue élevée, même le matin
* tendance à fumer ou à manger davantage
* tendance à prendre de l’alcool pour se détendre
* respiration « courte »
* salive « sèche »
* tremblement
* sueurs froides
* sueurs régulières
* difficultés de digestion
* alimentation très rapide aux repas
* difficultés de concentration
* mémoire perturbée
* panique intérieure
* autres

En soi, chacune de ces manifestations n’est pas nécessairement grave. Elles sont toutefois le signe de difficultés liées au stress. Nous t’invitons à donner suite à ton évaluation en rencontrant ton enseignant, ton aide pédagogique ou d’autres personnes (psychologue, infirmier, travailleur social, autre) en qui tu as confiance et qui sont susceptibles de t’aider.

Ce texte a été rédigé avec la collaboration de Pierre Carbonneau du Cégep de Thetford.