

Christian Soleil

# Gérer son stress

*Un guide personnel pour se libérer  
des tensions inutiles*





Christian Soleil

# Gérer son stress

*Un guide personnel  
pour se libérer des tensions inutiles*

Éditions EDILIVRE APARIS  
93200 Saint-Denis – 2011

[www.edilivre.com](http://www.edilivre.com)

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : [actualite@edilivre.com](mailto:actualite@edilivre.com)

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-5970-1

Dépôt légal : juillet 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

## SOMMAIRE

ÊTES-VOUS CONCERNE PAR LE STRESS ?..	9
TEST D'EXPOSITION AU STRESS.....	11
STRESS = AGRESSION + MAUVAISE REACTION.....	15
MECANISME DU STRESS .....	17
LES FACTEURS DE STRESS.....	19
LES CONSEQUENCES MEDICALES .....	25
VAINCRE LE STRESS .....	27
LA RUSE PSYCHOLOGIQUE.....	31



*Comprendre les mécanismes du stress, savoir les analyser en soi et trouver les parades à court et à long terme pour mieux contrôler, diriger, orienter et positiver les tensions liées à la vie moderne.*



## **ÊTES-VOUS CONCERNÉ PAR LE STRESS ?**

*Répondez à chaque question numérotée par :*

*– NON ou RAREMENT = 1 point*

*– OUI PARFOIS = 2 points*

*– OUI SOUVENT, ou CONTINUELLEMENT = 12 points*

**1** – Etes-vous plus irritable ou énervé ou tendu ?

**2** – Vous sentez-vous depuis quelque temps plus fatigué ou moins énergique ou moins enthousiaste, en dehors de toute maladie ? Parfois est-ce que vous vous dites : « Je n'en peux plus » ?

**3** – Ces derniers temps, êtes-vous plus anxieux ou plus angoissé ?

**4** – Supportez-vous de plus en plus mal les difficultés, les contretemps ou les déceptions ? Ou avez-vous plus de mal à faire des efforts, physiques ou psychologiques ?

**5** – Vous sentez-vous de plus en plus impatient ?

**6** – Avez-vous tendance, actuellement, à perdre le sommeil au milieu de la nuit, ou au petit matin ? Ou

encore avez-vous du mal à vous endormir, ou votre sommeil est-il devenu moins réparateur ?

**7** – Avez-vous tendance à rencontrer des difficultés d'ordre sexuel ?

**8** – Souffrez-vous actuellement, et plus fréquemment (en dehors de toute maladie déclarée), de petits troubles de santé comme : maux de ventre, éruptions cutanées inexpliquées, palpitations, oppression thoracique, trouble des règles ou contractures musculaires... ?

**9** – Avez-vous tendance à présenter actuellement des petites infections à répétition – poussées d'herpès ou rhume à répétition, etc. ?

**10** – Avez-vous augmenté récemment votre consommation de tabac ou d'alcool ou de tranquillisants ?

*Interprétation de ce test :*

*– Moins de 11 points : vous n'êtes pas stressé.*

*– De 11 à 20 points : vous êtes parfois stressé et plus souvent lorsque votre total se rapproche de 20 points.*

*– De 21 à 120 points : vous êtes stressé, et d'autant plus que votre total se rapproche de 120.*

## TEST D'EXPOSITION AU STRESS

*Répondez à chaque question numérotée par :*

*– NON ou RAREMENT = 1 point*

*– OUI PARFOIS = 2 points*

*– OUI SOUVENT, ou CONTINUELLEMENT = 42 points*

**1** – Etes-vous au chômage ou menacé de perdre votre emploi ?

**2** – Avez-vous des troubles chroniques de santé qui vous font souffrir ou vous handicapent ?

**3** – Etes-vous en instance de divorce ou divorcé malgré vous et vivez-vous mal cette situation ?

**4** – Avez-vous l'impression que votre vie n'a ni sens ni but, et cela vous dérange-t-il ?

**5** – Etes-vous plutôt mal dans votre peau ?

**6** – Considérez-vous votre travail comme plutôt ennuyeux, peu stimulant ou tellement encombrant qu'il ne vous laisse pas le temps de souffler ? (Si vous ne travaillez pas, répondez par non)

**7** – Avez-vous du mal à vous adapter aux contraintes et aux agressions du monde moderne ?

**8** – Vous sentez-vous plutôt seul dans la vie, ou isolé de votre famille ou de vos amis, et cela se traduit-il par un manque ?

**9** – Considérez-vous que vous avez peu de satisfactions dans votre existence ?

**10** – Etes-vous plutôt insatisfait de votre vie professionnelle ou inadapté à votre travail ? (Si vous ne travaillez pas, répondez par non)

**11** – Manquez-vous d'une certaine dose d'humour pour supporter les petites misères et les mesquineries quotidiennes ?

**12** – Vous considérez-vous comme plutôt introverti ?

**13** – Etes-vous plutôt insatisfait de votre vie de couple ? (Si vous vivez seul, répondez par non)

**14** – Vous emportez-vous pour un rien ?

**15** – Avez-vous subi trop de bouleversements ou de changements dans votre vie, depuis quelques années ?

**16** – Avez-vous tendance à ruminer chaque fois que cela ne va pas ?

**17** – Etes-vous plutôt sensible aux critiques ?

**18** – Avez-vous du mal à prendre du recul face aux situations agressives et en général face à ce qui ne va pas ?

**19** – Avez-vous du mal à vous affirmer ?

**20** – Votre travail – ou l'équivalent si vous êtes au foyer – est-il pour vous une source fréquente d'agressions, de conflits, de contrariétés ou de contraintes ? (Si aucune de ces situations ne vous concerne, répondez par non)

**21** – Votre entourage se plaint-il de votre irritabilité ? Vous reproche-t-on souvent d'être soupe au lait ?

**22** – Manquez-vous d'affection ?

- 23** – Avez-vous plutôt du mal à vous organiser et à gérer votre temps ?
- 24** – Votre vie conjugale est-elle conflictuelle, agressive, plutôt contraignante, peu ou non satisfaisante ? (Si vous vivez seul, répondez par non)
- 25** – Accomplissez-vous un travail à très hautes responsabilités ou à grands risques ?
- 26** – Vous trouvez-vous en situation de compétition permanente ?
- 27** – Avez-vous tendance à dépasser vos limites ?
- 28** – Etes-vous plutôt rancunier ?
- 29** – Avez-vous plutôt une mauvaise hygiène de vie ?
- 30** – Considérez-vous que vous avez dans votre existence très peu de facteurs de compensation aux ennuis et aux agressions que vous subissez ?
- 31** – Pensez-vous que votre vie est plutôt ennuyeuse, ou peu passionnante ?
- 32** – Avez-vous le sentiment d’être dévalorisé ou peu considéré par vos proches ou vos collègues ?
- 33** – Eprenez-vous des difficultés à joindre les deux bouts ?
- 34** – Avez-vous tendance à laisser traîner les chose, à ne pas trancher, à ne pas décider ?
- 35** – Etes-vous à la retraite ? Et cela est-il un facteur d’ennui ou de solitude ? (Si vous n’êtes pas à la retraite, répondez par non)
- 36** – Avez-vous tendance à vous culpabiliser ?
- 37** – Avez-vous du mal à relativiser les agressions ou les difficultés de la vie ?
- 38** – Etes-vous plutôt exigeant ou pointilleux, ou avez-vous tendance à vouloir toujours être le meilleur ?

**39** – Avez-vous perdu ces derniers mois ou des dernières années un être cher, et cela vous affecte-t-il beaucoup ?

**40** – Avez-vous souvent tendance à vous en vouloir de ne pas avoir été à la hauteur des situations ?

*Interprétation de ce test :*

*– Moins de 41 points : vous n'êtes pas exposé au stress.*

*– De 41 à 80 points : vous êtes exposé au stress, d'autant plus souvent que votre total se rapproche de 80 points.*

*– De 81 à 1680 points : vous êtes très exposé au stress, d'autant plus que votre total se rapproche de 1680 points.*

# **STRESS = AGRESSION + MAUVAISE REACTION**

## **AGRESSION**

*Au sens le plus large, mais perçue et vécue  
comme :*

- une menace
- un danger
- une pression
- une contrainte

*Agression surtout psychologique et émotionnelle :*

- frustration
- déceptions
- insatisfaction
- humiliation
- pression ou toute sollicitation

*L'agression peut être consciente ou inconsciente.*