

# COMMENT ÉVALUER SON STRESS

*Un guide simple pour mieux se comprendre et s'apaiser*



Les voies de l'éveil

# Pourquoi ce guide ?

Le stress fait partie de la vie.

Mais lorsqu'il devient constant, silencieux ou diffus, il finit par peser sur le corps, l'esprit... et l'élan intérieur.

Évaluer son stress, ce n'est pas chercher à le supprimer.

C'est apprendre à l'écouter.

Ce guide vous propose :

- une méthode simple pour faire le point,
- une compréhension claire de l'intérêt de cette évaluation,
- quelques techniques accessibles pour commencer à réguler votre stress.

Prenez ce temps comme une pause.

Sans performance. Sans jugement.

1

POURQUOI ÉVALUER SON STRESS ?

*On cherche souvent à gérer le stress sans vraiment le connaître.*

👉 Or, ce que l'on ne comprend pas, on le subit.

*Évaluer son stress permet de :*

- distinguer un stress ponctuel d'un stress installé,
- identifier ses signaux personnels (le stress ne se manifeste pas pareil chez tout le monde),
- mettre de la clarté là où il y avait du flou,
- reprendre une forme de pouvoir intérieur.

*Très souvent, le simple fait de nommer ce que l'on ressent fait déjà baisser la tension.*

2

## COMMENT ÉVALUER SON STRESS

## *Clarifier son niveau et sa source*

*L'objectif de cette évaluation n'est pas de poser un diagnostic, mais de mettre de la clarté :*

👉 *Quel est mon niveau de stress ?*

👉 *D'où vient-il principalement ?*

# ÉTAPE 1 - Le corps (score physique)

Pour chaque affirmation, cochez ce qui vous correspond le plus ces 7 derniers jours :

- Tensions fréquentes (nuque, épaules, mâchoire, ventre)
- Fatigue persistante malgré le repos
- Troubles digestifs ou respiratoires
- Sensation de pression ou d'oppression
- Difficulté à vraiment se détendre



1 point par case cochée

Score corps : ... /5

## ÉTAPE 2 – Le mental (score cognitif)

- Pensées envahissantes ou ruminations
- Difficulté à se concentrer
- Anticipation excessive / scénarios négatifs
- Impression de “trop plein” mental
- Difficulté à lâcher prise



1 point par case cochée

Score mental : ... / 5

## ÉTAPE 3 – Les émotions (score émotionnel)

- Irritabilité inhabituelle
- Anxiété diffuse
- Frustration ou sentiment d'impuissance
- Tristesse ou découragement
- Hypersensibilité émotionnelle



1 point par case cochée

Score émotionnel : ... / 5

## ÉTAPE 4 – Les sources de stress (identification)

Cochez les domaines qui génèrent actuellement le plus de tension :

- Travail / responsabilités
- Charge mentale / manque de temps
- Relations (familiales, professionnelles, sociales)
- Incertitude / avenir / décisions
- Manque de sens / désalignement intérieur



Cochez 1 à 2 sources dominantes

# INTERPRÉTER SES RÉSULTATS

*Calcul du score global*

Additionnez les scores :

Corps : ... /5

Mental : ... /5

Émotionnel : ... /5

Score total : ... /15

# Comprendre son niveau de stress

0 à 4 → Stress faible

👉 État globalement stable, vigilance simple recommandée.

5 à 9 → Stress modéré

👉 Stress présent mais encore régulable par des ajustements conscients.

10 à 15 → Stress élevé

👉 Stress installé. Un temps d'écoute et de rééquilibrage est nécessaire.

## *Identifier la nature de son stress*

*Regardez quel score est le plus élevé :*

*Score corps dominant*

👉 *Stress somatisé (le corps parle avant le mental)*

*Score mental dominant*

👉 *Stress lié au contrôle, à la charge cognitive, à l'anticipation*

*Score émotionnel dominant*

👉 *Stress émotionnel (non exprimé ou accumulé)*

*La source cochée à l'étape 4 indique le terrain principal du stress.*

3.

À QUOI SERT CETTE ÉVALUATION ?

*Cette évaluation sert à :*

- prendre conscience de votre état réel,
- éviter de banaliser un stress chronique,
- repérer ce qui demande de l'attention,
- poser les bases d'un apaisement durable.

*Le stress n'est pas toujours un problème à résoudre.  
C'est parfois un message à écouter.*

4.

## QUELQUES TECHNIQUES SIMPLES POUR RÉGULER SON STRESS

# 1. La respiration de recentrage (2 minutes)

- Inspirez lentement par le nez (4 secondes)
- Expirez par la bouche (6 secondes)
- Répétez 5 fois

👉 Allonger l'expiration envoie un signal de sécurité au système nerveux.

## *2. Le scan corporel express*

- Fermez les yeux
- Parcourez mentalement votre corps de la tête aux pieds
- Là où il y a une tension, imaginez que l'air vient l'adoucir

👉 Pas besoin de “réussir”. Il suffit d’observer.

### *3. La question qui apaise*

*Posez-vous simplement la question :*

***“De quoi ai-je réellement besoin, là, maintenant ?”***

*Très souvent, la réponse est plus simple qu'on ne le croit :  
repos, lenteur, clarté, présence.*

5

POUR ALLER PLUS LOIN

*Si ces pages ont résonné,  
c'est peut-être que quelque chose en vous  
aspire à plus de calme, de sens et d'harmonie intérieure.*

*Dans mon livre "La symphonie du monde intérieur",  
j'explore le lien entre le tumulte intérieur,  
le silence, et la possibilité de retrouver une forme  
d'accord avec soi-même.*

*Un chemin doux, introspectif, pour celles et ceux qui  
ressentent que l'apaisement ne se trouve pas à  
l'extérieur, mais dans une écoute plus fine de leur monde  
intérieur.*

 *Disponible sur le site,  
rubrique la sélection de l'éveil / livre*



*Évaluer son stress,*

*ce n'est pas chercher à être parfait.*

*C'est prendre soin de soi,*

*un pas après l'autre.*

*Merci d'avoir pris ce temps.*



*Des mots pour éclairer le chemin intérieur.*

- Les voies de l'éveil