

# 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.*



A faint, light gray illustration of a cat's face serves as a background for the page. The cat has large, pointed ears, a small nose, and a gentle expression. The illustration is centered and occupies most of the page area.

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.*



A faint, light-colored illustration of a fox's face serves as a background. The fox has large, pointed ears and a small, dark nose. The illustration is centered and occupies most of the page.

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*

Cédric  
Nabeth

*La symphonie  
du  
monde intérieur*







*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