

Évaluation de sérénité

Quel est mon degré de sérénité actuel ?

Ce test est une autre manière de quantifier son degré de stress.

Il ne permet qu'une évaluation ponctuelle, fonction de l'état présent.

Le stress dépendant de circonstances extérieures autant que de la façon de les considérer, on peut se retrouver transitoirement plus ou moins stressé, en fonction des aléas de la vie.

Il peut être toutefois amusant de repasser ce test de temps en temps afin de constater les progrès que l'on a pu faire dans sa démarche de gestion de soi.

Indiquez le nombre de points correspondant à la réponse qui vous paraît la plus proche de la réalité, parmi les 5 choix proposés :

Jamais = 0, rarement = 1, parfois = 2, souvent = 3, toujours = 4

Par exemple, si la réponse à la 1ère question est "souvent" = 4ème colonne, cela fait 3 points.

Si vous avez un doute sur une réponse, imaginez ce qu'en penserait quelqu'un qui vous connaît bien ?

Au cours de la semaine dernière, combien de fois ...

	Jamais 4	Rarement 3	Parfois 2	Souvent 1	Toujours 0
... vous êtes-vous senti en harmonie dans votre corps ?					
... avez-vous passé une nuit de bon sommeil ?					
... vous êtes-vous senti en pleine forme ?					
... vous êtes-vous senti confiant en vos capacités ?					
... avez-vous pu rester serein dans une situation difficile ?					
... vous êtes-vous senti confiant en la vie ?					
... vous êtes-vous senti calme et maître de vous ?					
... avez-vous pu faire preuve de patience ?					
... vous êtes-vous senti gai et joyeux ?					
... avez-vous pu maîtriser des situations délicates ?					
... vous êtes-vous senti maître de votre temps ?					
... avez-vous senti des relations harmonieuses avec votre entourage ?					
Faites la somme de chaque colonne :					

Calculez votre total final en additionnant ces sommes :

Commentaires :

Disons que si votre total se situe :

- Entre 0 et 12 : Félicitations, vous semblez tout à fait serein dans votre vie actuellement. Peut-être aussi avez-vous peu de soucis en ce moment. Ou peut-être êtes-vous simplement optimiste !
- Entre 12 et 20 : Il y a certaines difficultés dans votre vie qui semblent difficiles à gérer au mieux. L'apprentissage d'une technique de relaxation et une meilleure gestion du stress vous seront très utiles. Les manuels « Relaxations et principes d'équilibre » suivi de « Sérénité et efficacité : mieux gérer son stress » seront les plus utiles de la collection.
- Entre 21 et 28 : Vous semblez passer en ce moment par une période difficile ; En plus des conseils précédents, il pourra être utile d'en parler avec vos meilleurs amis, éventuellement de se faire aider par un relaxologue, voire de consulter votre médecin.
- Entre 29 et 35 : Vous semblez passer une mauvaise période. Les techniques de relaxation restent utiles mais ne suffiront probablement pas : parlez-en à votre médecin généraliste, et consultez peut-être aussi un psychothérapeute.
- Au-delà de 36 : en plus des conseils précédents, il est probable qu'un traitement soit nécessaire, qui vous aiderait à retrouver plus de sérénité. Cependant bien évidemment, c'est votre médecin qui sera le plus apte à en décider.