

TEST

Mon niveau de stress & ma capacité créative

« Le stress fait bien plus de dégât que le tabac et l'alcool »

Pr. D. Servan-Schreiber

Un stress ne s'améliore jamais tout seul, même si vous le laissez derrière vous et l'oubliez. Ce sont autant de déséquilibres qui s'accumulent et qui avec le temps sont de plus en plus difficiles à résorber, et qui nécessiteront donc plus de temps et de moyens pour retrouver un bon niveau d'équilibre.

Définition du stress

Le stress est une réponse naturelle du corps et de l'esprit face à un changement, une pression ou une menace. Il mobilise de l'énergie pour faire face, mais lorsqu'il devient trop fréquent ou trop intense, il finit par épuiser, brouiller les idées et limiter la capacité à imaginer des solutions.

Retrouver de la créativité, c'est réapprendre à se remettre en mouvement, à voir des options là où tout semblait bloqué.

Introduction du test

Ce test vous aide à faire le point sur votre niveau de stress et sur votre capacité actuelle à retrouver de l'élan, de l'adaptabilité et de l'inventivité — autrement dit, votre créativité.

Ici, la créativité n'a rien d'artistique : elle désigne votre aptitude à envisager d'autres possibilités, à réorganiser votre vie, à inventer de nouvelles manières d'avancer après un coup d'arrêt, en période de transition, dans une période de chaos.

Par contre, une passion telle que la peinture, la cuisine, la danse, le sport... toute forme d'Art vous permet de vous relier plus facilement à votre créativité.

J'entends souvent :

- « la danse, j'aimerais, mais j'ai pas encore fait le pas »
- « le dessin, j'y pense mais je sais pas dessiner »
- « la peinture, c'est pas pour moi, que va penser mon entourage ? », « la poterie, no way, je suis maladroite »....

Et si à partir d'aujourd'hui, une autre croyance s'éveillait dans votre vie ?

« Je vis une fracture dans ma vie, j'explore une activité à laquelle je pense depuis longtemps, comme une véritable aventure. Pour explorer d'autres chemins pour permettre d'intégrer des notions en profondeur – car notre cerveau est malléable et flexible - ».

Merci de prendre ce temps pour vous -;)

Pilier 1 : Comment je vis mon stress aujourd'hui

Selon l'approche taoïste, le stress est une stagnation du souffle : lorsque l'énergie ne circule plus, le corps parle en premier.

1. **Mon corps arrive à se détendre facilement.**
Notez de 1 à 10 : _____
2. **Je remarque rapidement quand mon stress monte.**
Notez de 1 à 10 : _____
3. **J'ai des façons efficaces de me calmer quand je suis débordé(e).**
☐ Oui ☐ Non
4. **Mon stress s'exprime physiquement.**
☐ Oui ☐ Non
Si oui, comment ? _____
5. **Les imprévus génèrent chez moi une météo intérieure proche de :**
☐ Ciel clair (calme, adaptable)
☐ Nuages légers (un peu de tension)
☐ Orage intérieur (fort stress)

Questions sur la fatigue, le sommeil et les émotions

6. **Vous sentez-vous souvent fatigué(e) ?**
☐ Oui ☐ Non
7. **Avez-vous du mal à vous endormir ?**
☐ Oui ☐ Non
8. **Vous réveillez-vous souvent la nuit ?**
☐ Oui ☐ Non
9. **Votre sommeil est-il agité ?**
☐ Oui ☐ Non
10. **Même après une bonne nuit, avez-vous l'impression de ne pas avoir récupéré ?**
☐ Oui ☐ Non
11. **Avez-vous des angoisses régulièrement ?**
☐ Oui ☐ Non
12. **Vous sentez-vous souvent agité(e) ?**
☐ Oui ☐ Non

Phrase libre :

« Aujourd'hui, mon stress ressemble à... »

Pilier 2 : Ma capacité créative

La créativité est une manière de remettre le Qi en mouvement : un geste, une idée, une nuance suffisent pour ouvrir un passage.

Ici, la créativité signifie simplement : imaginer d'autres chemins, essayer autrement, retrouver une marge de liberté intérieure.

1. **Je me sens capable d'imaginer des alternatives quand une situation bloque.**

Notez de 1 à 10 : _____

2. **Je m'autorise à tester de nouvelles façons de faire.**

☐ Oui ☐ Non

3. **Je peux rester sur une idée ou un projet sans me juger.**

Notez de 1 à 10 : _____

4. **Je me sens freiné(e) par mes peurs, mon perfectionnisme ou le regard des autres.**

☐ Oui ☐ Non

Si oui, qu'est-ce qui me bloque le plus ? _____

5. **Quand je me lance dans quelque chose de nouveau, mon énergie ressemble plutôt à :**

☐ Couleur jaune (léger, enthousiaste)

☐ Couleur bleue (calme, posé·e)

☐ Couleur grise (timide, hésitant·e)

☐ Couleur rouge (tendu·e, autocritique)

6. **Avez vous déjà une passion ?**

☐ Oui ☐ Non

7. **Avez vous déjà songé à explorer une activité, un centre d'intérêt et vous l'êtes vous défendu (« j'ai pas le temps, j'y connais rien, c'est trop compliqué, je vais être ridicule »....)**

☐ Oui ☐ Non

Phrase libre :

« En ce moment, ma capacité créative me dit... »

Pilier 3 : Comment le stress et ma créativité interagissent

Lorsque le stress diminue, l'esprit retrouve sa clarté naturelle : c'est dans cette clarté que naissent les solutions justes.

1. Quand je suis stressé(e), ma capacité à trouver des solutions :

- ☐ Diminue
- ☐ Reste stable
- ☐ Se renforce

2. J'arrive à utiliser de petits gestes créatifs pour diminuer mon stress (changer d'approche, organiser autrement, essayer un autre angle).

- ☐ Oui ☐ Non

3. Ce qui bloque le plus ma créativité en ce moment :

4. La dernière fois que j'ai réinventé quelque chose dans ma vie (même petit) :

Phrase libre :

« Mon état intérieur actuel en un mot : »

Mes intentions pour la suite

Ce que je veux laisser derrière moi :

Ce que je souhaite ouvrir ou expérimenter :

Ce que j'aimerais inviter dans ma vie (mouvement, simplicité, clarté...) :
