



Échelle d'unités de changement de vie

L'échelle élaborée par Thomas Holmes et Richard Rahe (Social Readjustment Rating Scale) est utilisée pour calculer le niveau de stress et déterminer la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient. L'échelle présente plusieurs événements de la vie en tenant compte des efforts qu'une personne déploie pour s'adapter à une nouvelle situation.

Les événements les plus marquants et les plus susceptibles de nous stresser sont placés en début de liste et ce sont ceux qui sont liés à une perte : le décès d'un conjoint, par exemple, est évalué à 100 sur une échelle de 100; le divorce, la séparation et le décès d'un membre de la famille se situent entre 63 et 73. En bas de l'échelle se trouvent des événements heureux qui, néanmoins, peuvent bouleverser le quotidien d'une personne et concourir à l'actualisation de certaines difficultés physiques ou psychologiques.

Certains réagiront plus, d'autres moins, aux situations décrites dans l'échelle qui suit. Mais c'est l'accumulation sur une courte période de temps de plusieurs des facteurs mentionnés qui conduira certaines personnes au-delà de leurs limites, les confrontant alors à la détresse et au sentiment d'impuissance, si ce n'est à la maladie et aux graves problèmes physiques.

Combien d'unités de changements de vie avez-vous accumulées au cours de la dernière année ou des 24 derniers mois ? Pour le savoir, cochez les situations que vous avez vécues puis faites le total des valeurs qui leur correspondent.

Événements de la vie (Unités de changement)

- ___ Mort du conjoint (100)
- ___ Divorce (73)
- ___ Séparation (65)
- ___ Emprisonnement (63)
- ___ Décès d'un proche parent (63)
- ___ Mariage (50)
- ___ Congédiement (47)
- ___ Réconciliation maritale (45)
- ___ Retraite (45)
- ___ Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44)
- ___ Grossesse (40)
- ___ Difficultés sexuelles (39)
- ___ Ajout d'un nouveau membre dans la famille (39)
- ___ Difficultés dans les affaires ou la vie professionnelle (39)
- ___ Changement dans la situation financière (38)
- ___ Mort d'un ami proche (37)
- ___ Changement d'emploi ou de carrière (36)
- ___ Augmentation du nombre de disputes avec le conjoint (35)
- ___ Hypothèque supérieure à un an de salaire (31)
- ___ Saisie en raison d'une hypothèque ou d'un emprunt (30)
- ___ Changement dans ses responsabilités au travail (29)
- ___ Départ de la maison de l'un des enfants (29)
- ___ Ennuis avec la belle-famille (29)
- ___ Réalisation personnelle extraordinaire (28)
- ___ Début ou fin d'emploi du conjoint (26)
- ___ Commencer ou finir l'école (26)
- ___ Modification de ses conditions de vie (ex. visiteurs à la maison, changement de colocataire, rénovation de la maison) (25)
- ___ Changement dans ses habitudes personnelles (24)

- _____ Difficultés avec son patron (23)
- _____ Changement dans les heures ou les conditions de travail (20)
- _____ Changement de domicile (20)
- _____ Changement d'école (20)
- _____ Changement du type ou de la quantité de loisirs (19)
- _____ Modification des activités religieuses (19)
- _____ Modification dans les activités sociales (18)
- _____ Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire (17)
- _____ Changement dans les habitudes de sommeil (16)
- _____ Changement dans le nombre de réunions familiales (15)
- _____ Changement dans les habitudes alimentaires (15)
- _____ Vacances (13)
- _____ Noël (12)
- _____ Infractions mineures à la loi (11)

Si d'autres événements ou situations stressantes se sont produits au cours des 24 derniers mois et qu'ils ne sont pas mentionnés dans cette énumération, notez-les et accordez-leur une valeur identique à celle d'éléments comparables de la liste (ex: grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail...). Ajoutez leur valeur au total de vos points.

Votre total : _____ unités de changement

Résultats

- 150 points et moins: vous vivez un stress modéré et il y a 30 % de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année. Prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques modérés.
- 150 à 300 points: votre dose de stress est élevée et les probabilités que votre santé soit altérée au cours des 12 mois à venir sont de 50%. Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme en ressentira les effets tôt ou tard.

- 300 points et plus: votre dose de stress est très élevée. Il y a 80 % de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année à venir. Il est primordial que vous vous donniez des façons de relaxer, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.
-

Êtes-vous du type A ou du type B ?

Vous connaissez sans doute cette classification des tempéraments en types A et B. La liste qui suit a été élaborée à partir des descriptions de personnes du type A de Friedman et Rosenman (1974) et de Matthews et ses collègues (1982).

Aux pages suivantes, cochez simplement la colonne OUI si le comportement énoncé est typiquement le vôtre ou la colonne NON s'il ne vous représente pas.

Répondez sans hésiter à tous les énoncés.

Puis compilez vos résultats et lisez les descriptions.

1. Accentuez-vous fortement les mots clés dans votre langage de tous les jours ?	OUI	NON
2. Mangez-vous et marchez-vous rapidement ?	OUI	NON
3. Croyez-vous que les enfants devraient apprendre à être compétitifs ?	OUI	NON
4. Vous impatientez-vous lorsque vous regardez quelqu'un travailler lentement ?	OUI	NON
5. Pressez-vous les autres de se dépêcher à dire ce qu'ils essaient d'exprimer ?	OUI	NON
6. Trouvez-vous horripilant d'être pris dans un embouteillage ou d'attendre pour une table au restaurant ou dans une file d'attente ?	OUI	NON
7. Continuez-vous de penser à vos propres problèmes ou à vos affaires, même lors que vous êtes en train d'écouter quelqu'un ?	OUI	NON
8. Essayez-vous de manger et de vous raser, ou de conduire et de prendre des notes en même temps ?	OUI	NON
9. Rattrapez-vous les retards dans votre travail lorsque vous êtes en vacances ?	OUI	NON
10. Amenez-vous les conversations sur les sujets qui vous préoccupent ?	OUI	NON
11. Vous sentez-vous coupable quand vous passez du temps à simplement vous détendre ?	OUI	NON
12. Êtes-vous si absorbé(e) dans votre travail que vous ne remarquez plus les décorations au bureau ou le paysage lorsque vous vous y rendez ?	OUI	NON
13. Êtes-vous plus porté(e) à accumuler des biens qu'à développer votre créativité et à vous impliquer socialement ?	OUI	NON
14. Essayez-vous de prévoir le plus d'activités possible dans le moins de temps possible ?	OUI	NON
15. Êtes-vous toujours à l'heure à vos rendez-vous ?	OUI	NON

16. Fermez-vous les poings ou utilisez d'autres gestes pour appuyer vos points de vue ?	OUI	NON
17. Accordez-vous le crédit de vos réalisations à votre rapidité ?	OUI	NON
18. Pensez-vous que les choses doivent être faites maintenant et vite ?	OUI	NON
19. Essayez-vous sans cesse de trouver des moyens plus efficaces d'agir ?	OUI	NON
20. Insistez-vous pour gagner au jeu plutôt que simplement vous amuser ?	OUI	NON
21. Interrompez-vous souvent les autres ?	OUI	NON
22. Vous sentez-vous irrité(e) quand les autres sont en retard ?	OUI	NON
23. Quittez-vous la table sitôt après avoir mangé ?	OUI	NON
24. Vous sentez-vous précipité(e) ?	OUI	NON
25. Vous sentez-vous insatisfait(e) de votre niveau de performance actuel ?	OUI	NON

Résultats

Type A

Si vous avez répondu OUI à plusieurs des énoncés précédents, vous êtes fort probablement du type A. Ambitieux, plus agressif, ayant le goût du risque, le type A fonctionne à pleine vapeur, est plus préoccupé de quantité que de qualité et est chroniquement mécontent de ses réalisations actuelles. Les personnes de type A sont souvent aux prises avec un sentiment d'urgence.

Elles sont préoccupées par le temps qui fuit et ont fréquemment le sentiment de devoir lutter ou se battre. Elles contribuent elles-mêmes à fabriquer leur stress. L'impatience dont elles font preuve, leur haut niveau de motivation et leur besoin de compétition font qu'elles se sentent constamment poussées et sous pression. En fait, ce sont des personnes qui n'acceptent que la perfection et qui exigent constamment le maximum d'elles-mêmes.

Selon les cardiologues Ray Rosenman et Meyer Friedman (1974), ces personnes courent trois fois plus le risque d'une maladie cardiaque (90% des infarctus se retrouvent chez les individus de type A).

Type B

Par opposition, les personnes appartenant au type B sont plus préoccupées de la qualité de la vie qu'elles maîtrisent paradoxalement mieux que le type A. Elles en contrôlent le rythme, arrivent à se détendre et à jouir du moment présent beaucoup plus rapidement. Beaucoup moins prédisposées aux crises cardiaques, elles sont plus positives, réalistes, altruistes, patientes.

Selon Nicole Côté (1991), nous retrouvons à l'autre bout du continuum une personnalité de type C, les faux calmes «qui cachent leur souffrance, intériorisent leurs réactions. Sous des dehors imperturbables, la personne de type C espère se dominer et maîtriser le stress.» Comme tout se passe par en dedans, il semble qu'il y ait un lien avec des maladies plus pernicieuses comme le cancer, les infections et la dépression nerveuse.

Exercice 2

Les histoires qu'on se raconte

- 1) Quand vous pensez aux situations qui sont de grandes sources d'insatisfaction et de stress dans votre vie personnelle ou votre vie professionnelle, quelles croyances *paralysantes* avez-vous par rapport à vos capacités, à l'avenir, aux autres, aux possibilités de changement, etc.

- 2) Quand vous pensez à ces mêmes situations, quelles croyances *dynamisantes* (aidantes) avez-vous déjà par rapport à vos capacités, à l'avenir, aux autres, aux possibilités de changement, etc.

3) Quelles croyances aidantes auriez-vous besoin de développer. Avez-vous besoin de croire que, peu importe ce qui va se passer, vous réussirez à passer au travers si vous vous y mettez ? Que peu importe ce qui arrive, vous trouverez toujours les ressources ?
