



BALADO 1 : QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Dans ce premier balado, nous avons répondu à ces questions : *Qu'est le stress ? Existe-t-il du BON stress ? Quelle est l'importance de la perception dans le stress ? Quelles sont les trois étapes de la réponse de stress ? Les quatre plus grands stressseurs ?* Vous trouverez ici deux questionnaires pour vous situer face au stress.

Les deux grands types de facteurs qui peuvent entraîner un stress trop élevé .

- 1) Tout d'abord, il y a **les situations qui viennent de l'extérieur**, qui s'ajoutent les unes aux autres et qui s'empilent, toutes ces demandes qui peuvent, lorsque trop nombreuses, entraîner des troubles médicaux et psychologiques. Vous trouverez plus loin un premier outil pour mesurer ces facteurs extérieurs (**Échelle d'unités de changement de vie**).
- 2) D'autre part, il y a aussi les **facteurs qui viennent en quelque sorte de l'intérieur**, c'est-à-dire de notre façon de voir la vie et les choses, bref de notre tempérament de base. Nous reproduisons plus loin un court questionnaire qui vous permette de vous situer par rapport à votre tempérament. (**Êtes-vous du type A ou B ?**)



1) 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)
- _____ Maladie ou blessures personnelle (53)



— APPRIVOISER LE STRESS

- ___ 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)



APPRIVOISER LE STRESS

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.
-



APPRIVOISER LE STRESS

2) 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). Cochez simplement la colonne **OUI** si le comportement énoncé est typiquement le vôtre et la colonne **NON** s'il ne vous représente pas. Répondez sans hésiter à tous les énoncés.

Est-ce que vous ...

OUI NON

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Accentuez fortement les mots clés dans votre langage de tous les jours ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mangez et marchez rapidement ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Croyez que les enfants devraient apprendre à être compétitifs ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vous impatientez lorsque vous regardez quelqu'un travailler lentement ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pressez les autres de se dépêcher à dire ce qu'ils essaient d'exprimer ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trouvez horripilant d'être pris dans un embouteillage ou d'attendre pour une table au restaurant ou dans une file d'attente ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Continuez de penser à vos propres problèmes ou à vos affaires, même lors que vous êtes en train d'écouter quelqu'un ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Essayez de manger et de vous raser, ou de conduire et de prendre des notes en même temps ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rattrapez les retards dans votre travail lorsque vous êtes en vacances ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Amenez les conversations sur les sujets qui vous préoccupent ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vous sentez coupable quand vous passez du temps à simplement vous détendre ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Êtes si absorbé(e) dans votre travail que vous ne remarquez plus les décorations au bureau ou le paysage lorsque vous vous y rendez ? |



APPRIVOISER LE STRESS

- ___ ___ Êtes plus porté(e) à accumuler des biens qu'à développer votre créativité et à vous impliquer socialement ?
- ___ ___ Essayez de prévoir le plus d'activités possible dans le moins de temps possible ?
- ___ ___ Êtes toujours à l'heure à vos rendez-vous ?
- ___ ___ Fermez les poings ou utilisez d'autres gestes pour appuyer vos points de vue ?
- ___ ___ Accordez le crédit de vos réalisations à votre rapidité ?
- ___ ___ Pensez que les choses doivent être faites maintenant et vite ?
- ___ ___ Essayez sans cesse de trouver des moyens plus efficaces d'agir ?
- ___ ___ Insistez pour gagner au jeu plutôt que simplement vous amuser ?
- ___ ___ Interrompez souvent les autres ?
- ___ ___ Vous sentez irrité(e) quand les autres sont en retard ?
- ___ ___ Quittez la table sitôt après avoir mangé ?
- ___ ___ Vous sentez précipité(e) ?
- ___ ___ Vous sentez insatisfait(e) de votre niveau de performance actuel ?

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).



APPRIVOISER LE STRESS

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.

Références

- CÔTÉ, Nicole (1991) *La personne dans le monde du travail*. Gaétan Morin éditeur. p.264.
- HOLMES, T.H., RAHE, R.H. (1967) « The social readjustment scale », *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 11, p. 213-218.
- FRIEDMAN, M.I. & ROSENMAN, R.H. (1974) *Type A behavior and your heart*. New York. Knopf.
- MATTHEWS, K.A. et al (1982) «Unique and common variance in structured interview and Jenkins Activity Survey measures of the Type A behavior pattern.» *Journal of Personality and Social Behavior*. 42, pp. 303-313.
- RATHUS, Spencer (1985) *Psychologie générale*, Éditions HRW.