

# Évènements positifs et négatifs de stress Survenus au cours des 12 derniers mois.

J'entends souvent de la bouche des jeunes mamans que j'accompagne : « Je ne comprends pas pourquoi je suis stressée, je ne suis vraiment pas à plaindre ! », « Cette année, je me suis mariée, on a déménagé pour une belle et grande maison, je suis tombée enceinte, j'ai un bébé merveilleux, j'ai même eu une promotion ! ». C'est dire : « J'ai tout pour être heureuse ! ».

Cette incompréhension des mécanismes du stress, souvent partagée par l'entourage, amène à encore plus de stress chez la jeune maman puisqu'elle engendre de la culpabilité et alimente la mauvaise estime de soi !

Il est pourtant indéniable que si la maternité est source de grand bonheur, elle apporte également son lot d'angoisses, d'anxiété, de doutes, de culpabilité et de stress

Le stress est l'ensemble des réponses de votre organisme lorsque celui-ci est soumis à une contrainte ou à un changement qui nécessitent une adaptation.

Quand on analyse les événements de vie (positifs ou négatifs) au regard de cette définition on comprend mieux pourquoi même le bonheur est susceptible de générer du stress.

Vous me direz qu'il y a des changements dont on peut se réjouir, d'autres pas et que le niveau de stress n'est pas le même !

Certes ... un licenciement économique ou une maladie grave ne sont sans doute pas à mettre au même niveau qu'une naissance ou un déménagement sur « une échelle de plaisir »...

Il n'en reste pas moins qu'ils obligent votre corps à s'adapter à une nouvelle situation et que le cumul d'évènements heureux est également générateur de stress.

Pour évaluer votre niveau de stress, je vous propose de faire un test !

Il s'agit d'une liste d'évènements positifs et négatifs dans laquelle je vous invite à identifier ceux survenus dans votre vie au cours des 12 derniers mois.

A chaque événement est attribué un nombre de points et un peu comme dans les tests des magazines féminins.

Le total des points renvoie à une analyse de votre niveau de stress et à ses conséquences possibles sur votre santé.

Vous verrez que le résultat est édifiant ! Même en ne cochant que des événements positifs et à priori agréables, vous constaterez que le niveau de stress est élevé.

Voilà de quoi balayer la culpabilité du « J'ai tout pour être heureuse mais je suis stressée ! » : c'est physiologique et parfaitement normal !

Santé	Points
Blessure ou maladie qui vous a maintenu au lit plus d'1 semaine ou hospitalisation	74
Blessure ou maladie n'exigeant pas de maintien au lit ou hospitalisation	44
Un accident	48
Travaux importants sur la dentition	26
Changements importants dans les habitudes alimentaires	27
Changements importants dans les habitudes de sommeil	26
Changements de type ou quantité d'activités de détente / de sport	28

Travail	Points
Changement pour un nouveau type de travail, d'activités	51
Changement dans vos heures de travail ou leurs conditions	35
Plus de responsabilités	29
Moins de responsabilités	21
Une promotion	31
Un déclassement	42
Un transfert	32
Problèmes professionnels avec votre supérieur hiérarchique	29
Problèmes professionnels avec vos collègues	35
Problèmes professionnels avec vos subordonnés	35
Autres problèmes professionnels	28
Affaire nécessitant des adaptations importantes	60
Retraite	52
Licenciement	68
Renvoi de votre travail	79
Cours par correspondance pour vous aider dans votre travail	18

Maison et famille	Points
Changements importants dans vos conditions de vie	42
Changement de résidence dans la même ville	25
Changement de résidence dans une autre ville ou département	47
Modification du nombre de réunion familiale	25
Changement important de la santé d'un membre de la famille ou de son comportement	55
Mariage	50
Attente d'un bébé	67
Fauche couche ou avortement	65
Naissance d'un enfant	66
Adoption d'un enfant	65
Un parent venant habiter chez vous	59
Commencement ou arrêt de l'activité de votre conjoint	46
Enfant quittant la maison pour aller en pension	15
Enfant quittant la maison pour se marier	20
Enfant quittant la maison pour d'autres raisons	19
Modification du nombre de disputes avec le conjoint	50
Divorce de vos parents	59
Remariage d'un de vos parents	50
Séparation d'avec votre conjoint pour des raisons liées au travail	53
Séparation d'avec votre conjoint pour des problèmes maritaux	76
Divorce	96
Naissance de petits-enfants	43
Décès de votre conjoint	119
Décès de votre enfant	123
Décès d'un frère ou d'une sœur	102
Décès d'un parent	100
Commencement ou fin de l'école ou du collège de votre enfant	38
Changement de collège ou d'école de votre enfant	35

Vie sociale	Points
Modifications de vos convictions politiques	24
Modifications de vos croyances religieuses	29
Modifications de vos activités sociales	27
Vacances, voyages	24
Nouvelle relation intime	37
Engagement face au mariage	45
Problèmes avec sa petite amie ou son petit ami	39
Difficultés sexuelles	44
Se brouiller avec un ou une amie	47
Violation mineure de la loi	20
Avoir été détenu en prison	75
Décès d'un ami ou d'une amie proche	70
Une décision importante pour votre avenir	51
Réalisation personnelle importante	36

Financier	Points
Augmentation des entrées d'argent	38
Diminution des entrées d'argent	60
Difficultés pour les investissements ou les crédits	56
Perte ou dommage dans des biens personnels	43
Modération des achats	12
Perte de vos droits sur une hypothèque ou un prêt	13

Si d'autres situations ou événements se sont produits au cours des 12 derniers mois, Notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables.

# Résultats

## Votre total : jusqu'à 250 points = stress modéré

Il y a 30% de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année. Si vous prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques modérés, tout devrait bien aller.

## Votre total : entre 250 et 500 points = stress élevé

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 des mesures pour gérer ce stress, votre organisme en ressentira les effets tôt ou tard.

## Votre total : plus de 500 points = stress très élevé

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 vous relaxer, prendre soin de vous, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

## Manifestations du stress dans votre corps

A présent, je vous propose de prendre un moment pour vous interroger sur la forme que prend le stress dans votre corps pour vous permettre de prendre conscience de vos alarmes intérieur, de prévenir les crises et surtout d'a g i r pour ne pas laisser le stress s'installer durablement.

Diagnostic personnel du Docteur P.A Chéné

Manifestations	O/N
La paupière qui saute	
Le front crispé	
La bouche sèche	
Idées qui trottent dans la tête en permanence	
Chute de cheveux	
Bourdonnements d'oreilles (acouphènes)	
Maux de tête	
Yeux cernés	
Tensions dans la mâchoire	
Envie de mordre l'intérieur des joues	
Une boule dans la gorge	
Des contractures dans la nuque ou le cou	
Des fourmillements dans les mains	
Une pression sur les épaules	
Des nausées	
Palpitations cardiaques	
Une sensation d'étau dans la poitrine	
Des douleurs dans le haut du dos	
Le sentiment d'étouffer, le souffle court	
Les poings serrés	
Les mains moites	
Un point entre les omoplates	
Envie de se ronger les ongles	
Un nœud à l'estomac	
Des brûlures à l'estomac	
Des spasmes intestinaux, des ballonnements	
Troubles du transit : diarrhée ou constipation	
Des douleurs lombaires « en avoir plein le dos »	
Le bassin congestionné	
Des problèmes sexuels	
Les jambes lourdes ou coupées	
Des fourmillements dans les jambes	
Du mal à s'endormir ou se réveiller pendant la nuit	
Sommeil agité, non réparateur	
Tremblements, muscles qui tressaillent	
Problèmes de peau	
Envie de bouger continuellement	
Difficulté à se détendre	

Manifestations	O/N
Grande fatigue	
Envie de manger ou manque d'appétit	
Etourdissements ou vertiges	
Bouffées de chaleur ou frissons	
Tics	
Troubles Obsessionnels Compulsifs	
Des « bobos » à répétition	
Des troubles de la mémoire	
Des crises de nerfs, d'anxiété	
Des accès de fatigue, coup de pompe	