

Échelle de stress selon Dr. Thomas Holmes et Dr. Richard Rahe, psychiatres (Université de Washington).

Nous vous invitons à identifier les événements que vous avez vécus au cours de la dernière année afin de compiler la somme des valeurs correspondantes.

	Valeur		
Décès de son conjoint	100	Changement de responsabilités au travail	29
Divorce	73	Départ d'un enfant de la maison	29
Séparation	65	Problèmes avec sa belle-famille ou parenté	29
Emprisonnement	63	Réalisation majeure sur le plan professionnel, succès personnel	28
Décès d'un proche (famille)	63	Début ou arrêt de travail du conjoint	26
Maladie, blessure personnelle ou accident	53	Début ou fin d'études	26
Mariage	50	Changement dans ses conditions de vie	25
Congédiement	47	Modification de ses habitudes de vie (habitudes personnelles)	24
Réconciliation conjugale	45	Difficultés avec son patron	23
Retraite	45	Changement dans ses conditions ou ses heures de travail	20
Changement dans la santé ou la conduite d'un proche	44	Changement de résidence	20
Grossesse	40	Changement d'école	20
Problèmes sexuels	39	Changement dans les loisirs (activités récréatives)	19
Nouveau membre dans la famille	39	Changement dans les pratiques religieuses	19
Changement dans son travail, dans les affaires	39	Changement d'activités sociales	18
Changement de situation financière	38	Hypothèque ou emprunts de - de \$10 000	17
Décès d'un ami intime	37	Changement d'habitudes de sommeil	16
Changement de profession ou de métier, nouvel emploi	36	Changement dans les habitudes de réunions de famille	15
Dispute avec son conjoint (augmentation des disputes)	35	Changement d'habitudes alimentaires	15
Hypothèque importante	31	Vacances	13
Saisie d'une hypothèque ou d'un prêt	30	Temps des Fêtes	12
		Infractions mineures à la loi	11

Échelle de stress - Interprétation et résultats

Sur une période d'un an, faites le total de tous les points obtenus

- Total **0 à 75**
 - Vous n'avez vraiment rien de plus à faire car il y a peu de risque que votre stress vous rende malade !
- Total **76 à 150**
 - Essayez de relaxer un peu, mais ne vous en faites vraiment pas, car seulement 4 % des gens de cette catégorie sont malades du stress.
- Total inférieur à **150**
 - Votre situation est comparable à la moyenne des gens, à la moyenne de la population
 - Vos risques de contacter une maladie grave sont d'environ 30% ou moins
- Total entre **150 et 200** = zone mineure de danger
 - Calmez-vous
 - Soyez attentif
 - Commencez à vous questionner ou même à utiliser des techniques de relaxation
- Total **entre 150 et 300**, nous laisse croire que vous devez être
 - Plus vigilant p/r à votre stress
 - Vous courez 50% de risques d'être sujet à une maladie
- Total **supérieur à 300**
 - Vous avez 80 à 90% de risques de subir un changement dans votre état de santé = prenez soin de vous, allez chercher de l'aide si vous ne l'avez pas déjà fait !

Sur une période de deux ans, faites le total de tous les points obtenus...

Vous pouvez aussi refaire ce petit test, mais en analysant les événements des deux dernières années. Les résultats seront semblables, mais ...

Si la somme totale de vos points **excède 300**, vous avez 80% des risques de devenir malade au cours des 2 prochaines années. Votre seuil de tolérance face à l'anxiété est possiblement atteint.

Si vos résultats se situent **entre 150 et 300**, vous avez 57% des risques de devenir malade au cours des 2 prochaines années Prudence!

Si votre pointage total est **moins de 150**, vous n'avez que 37% des risques d'être malade durant les 2 prochaines années.

Les quatre caractéristiques du stress (acronyme CINE) :

Contrôle (absence de)

Imprévisibilité

Nouveauté

Ego (menacé)

Face au stress, on doit chercher des solutions pour s'adapter, mais avant tout, il y a :

QUATRE PORTES À FERMER

Se suicider

Tuer quelqu'un

Tomber malade

Devenir fou/folle

Les trois dimensions de la personne :

Penser (réfléchir, raisonner, se dire à soi-même)

Ressentir (les 4 émotions de base)

Agir (gestes et paroles)

Différenciation de la famille d'origine et estime personnelle.

Prendre **3 crayons de couleurs différentes** représentant **ma mère, mon père et moi**.

Indiquer des points où chacun se situe entre 1 et 10 dans chaque domaine de A à I et les relier.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Affection tendre	Bouffe régulière	Colère saine	Demandes claires	Encadrement des enfants	Finances stables	Gestion de conflit	Habiletés sociales	Initiatives sexuelles

- A Exprime de l'**affection** et pose des gestes tendres...
- B Prépare les repas ou collabore avec l'autre pour la **bouffe**...
- C Affirme la **colère** de manière ferme, calme et efficace...
- D Formule des **demandes** claires pour exprimer des besoins et des souhaits...
- E Applique une discipline efficace, un **encadrement** sain auprès d'un enfant...
- F Prend des décisions courageuses et sécuritaires concernant les **finances**...
- G Intervient avec efficacité dans la **gestion** de conflit ou la résolution de problème...
- H Communique aisément avec un réseau et possède des **habiletés** sociales certaines...
- I Favorise une vie sexuelle satisfaisante par des **initiatives** dans les relations ou les contacts...

Différenciation dans ma famille, héritage relationnel à léguer (réflexion)

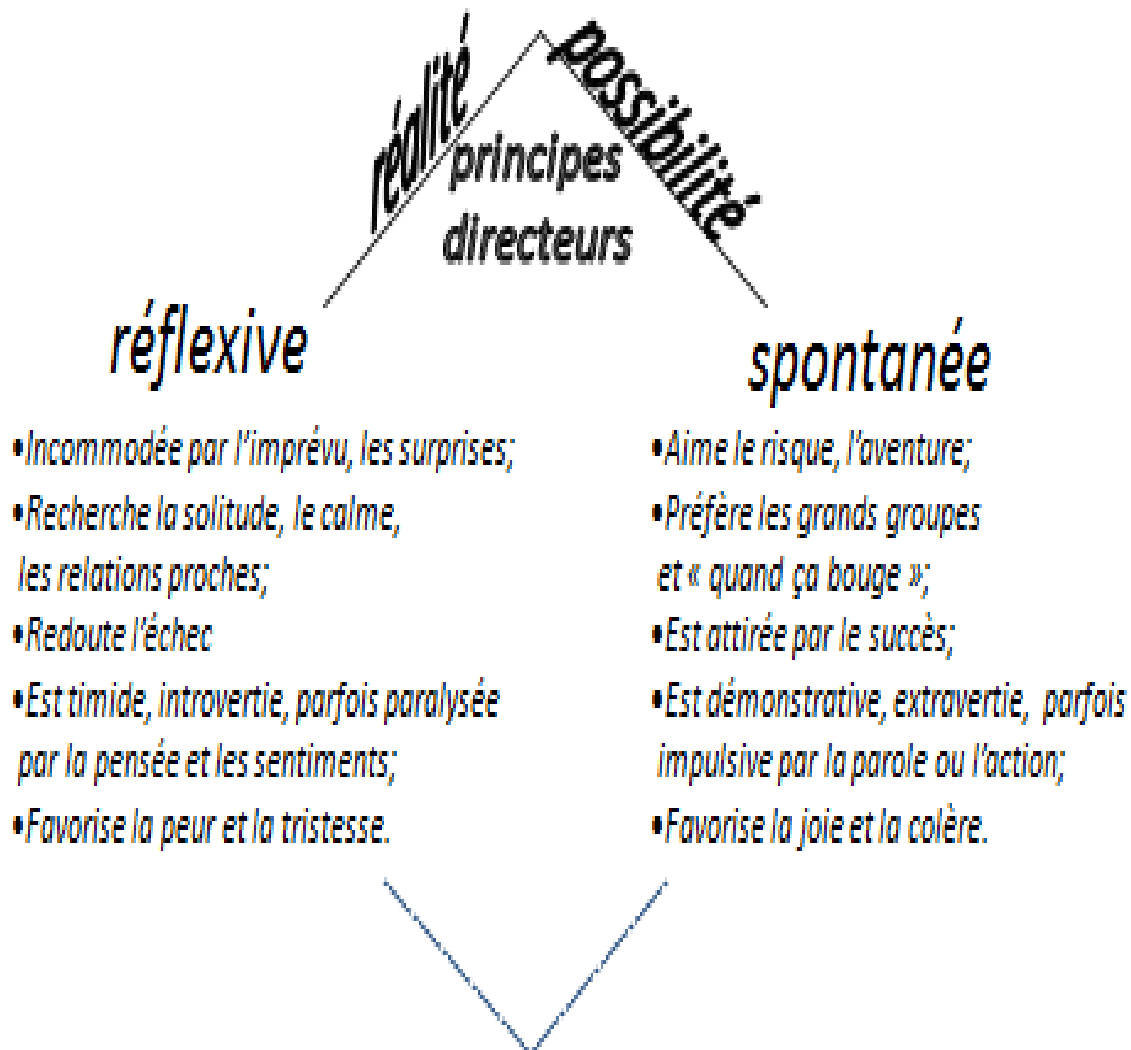
Selon les résultats de ce graphique, qu'est-ce que je constate de l'éducation que j'ai reçue (impacts transgénérationnels sur le développement)?

Dans quel(s) domaine(s) ai-je le mieux réussi à me différencier de mes origines et à forger ma propre identité (fierté de bâtir, de se construire) ?

Dans quel(s) domaine(s) je souhaite améliorer mon attitude et mes comportements (effort pour changer les perceptions et sentiments) ?

Comment puis-je contribuer au bon développement et à l'épanouissement de mon enfant dans son estime et sa confiance (héritage à transmettre) ?

2 types de personnalité



Pour atteindre l'équilibre dans une relation où l'on retrouve les 2 structures « complémentaires », une inversion des rôles est « un passage obligé ». (Sylvain Nadeau, T.C.F.)



- Parler au « je » (de soi, pas des autres)
- Utiliser des messages courts et soigner le ton de sa voix
- Sans superlatif/absolu (tout, rien, toujours, jamais, partout, complètement, ...)
- Sans généraliser/moraliser : « il faudrait, on devrait, ce serait mieux, plus normal... »



- Reformuler (pas refléter)
- Sans changer ou interpréter les messages
- Sans réaction verbale ou non verbale
- Faire taire les « bruits intérieurs »

Sujets possibles de dialogue dans un couple

(Voir aussi « *Inventaire de la relation de couple* » de François St Père, psychologue)

- 1- Le stress;
- 2- Les tâches ménagères ensemble / séparément;
- 3- Les sports + loisirs + sorties + restos;
- 4- Les vacances, voyages;
- 5- La sexualité;
- 6- Les belles-familles, fréquentations;
- 7- Le travail, l'argent;
- 8- Les horaires;
- 9- La lecture tranquille;
- 10- La musique (les styles);
- 11- La supervision et l'encadrement des enfants
- 12- Le temps en famille;
- 13- Le transport;
- 14- Les rencontres de parents à l'école;
- 15- Le budget, payer les comptes;
- 16- Les rendez-vous médicaux, dentiste;
- 17- La préparation des anniversaires;
- 18- Les surprises, les imprévus;
- 19- La télé, l'ordinateur, les jeux, l'Internet, les vidéos/DVDs;
- 20- Les projets d'avenir à court, moyen, long terme;
- 21- Les rêves si nous devenions millionnaires;
- 22- Les animaux (responsabilités);
- 23- L'épicerie, le magasinage;
- 24- La spiritualité;
- 25- L'aide aux autres, l'aide à soi-même;
- 26- L'endroit où l'on habite, changer de maison / appartement;
- 27- La voiture, camion, entretien;
- 28- La préparation des repas;
- 29- L'orientation professionnelle;
- 30- L'image de soi corporelle, de l'autre;
- 31- La réception, la visite d'amis;
- 32- Le téléphone, trop, pas assez;
- 33- Le romantisme, les fantasmes;
- 34- Le jardinage, le bricolage;
- 35- Le 1^{er} jour de rencontre
- 36- ...



Sylvain Nadeau, T.C.F.

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES/CONFLITS

Quand bien communiquer ne suffit pas, choisir un lieu et un temps appropriés et :

1. Identifier clairement le problème (qui le vit, où, quand, comment, pourquoi ?)
2. Imaginer plusieurs solutions possibles (20 à 30), les écrire sans réaction immédiate ou critique
3. Éliminer les solutions inappropriées par décision unanime et conserver les autres
4. Faire le choix d'une solution (combinaison, unanimité, démocratie ?)
5. Expérimenter cette solution (durée déterminée)
6. Évaluer le résultat (quand la durée est écoulée)
7. S'il y a lieu, corriger l'intervention ou envisager une autre solution parmi celles conservées
8. Le problème résolu, se féliciter et fêter la réussite

Un couple, comment ça marche !

Les 4 étapes de la vie de couple

- Fusion/symbiose (ce qui nous rapproche)
- Différenciation externe (on n'est pas comme les autres)
- Différenciation interne (ce qui nous éloigne l'un de l'autre)
- Intimité (l'art d'être proche tout en demeurant soi-même)

Les menaces intérieures au couple

- Dépendance (alcoolisme, toxicomanie, jeu, travail, ...)
- Violence et lutte de pouvoir
- Malentendus (il y a un long chemin à parcourir entre ce que je dis et ...)
- Orgueil (besoin de rien ni de personne)
- Les peurs : de perdre, d'être contrôlé(e), de l'intimité, d'être abandonné(e), d'être humilié(e) ou ridiculisé(e), d'être seul(e), de la chicane, de faire des jaloux
- La généralisation (les hommes, les femmes, ...)
- L'interprétation sans vérification (prêter des pensées et sentiments à l'autre)
- Faire semblant d'écouter l'autre en préparant sa réponse
- Les plaintes inutiles (éléments sur lesquels je n'ai pas de contrôle)
- Refuser les différences (réflexivité/spontanéité) en nourrissant les collusions
- Fuis-moi, je te suis / suis-moi, je te fuis
- Les troubles de la personnalité et l'isolement

Les menaces extérieures au couple

- Éviter les relations seul à seul avec une autre personne où le sexe serait possible
- Les mauvais amis
- Les familles d'origines envahissantes ou contrôlantes

La force du couple

- Espoir
- Volonté
- Ouverture
- Franchise
- Engagement réaliste
- Autonomie et permission face aux émotions
- Réserver du temps et de l'espace de qualité pour le couple (et les bons amis)
- Faire face aux crises en jouant dans la même équipe
- Croire en la bonne foi de l'autre
- Vérifier ses perceptions avant de réagir
- Accepter les différences
- Éviter les procès d'intention
- Nul n'est méchant, nombreux sont inconscients
- Nourrir ses valeurs (ce qui nous fait du bien)
- Demander de l'aide au besoin sortir du cadre
- Les techniques de communication
- La résolution de problème
- Flexibilité et inversion des rôles

(Sylvain Nadeau T.C.F.)

Structure et communication en famille (4 ans+)

Ou comment trouver l'équilibre entre le parent critique et le parent nourrissant.

Trois règles efficaces basées sur des comportements observables pour favoriser le bon fonctionnement familial (avec des enfants de quatre ans et plus) :

Règle 1 : Respecter l'autorité par mes gestes et paroles et être poli(e).

Règle 2 : Respecter les autres par mes gestes et paroles.

Règle 3 : Respecter le matériel par mes gestes et ranger les choses à leur place.

Rappelons qu'une règle sans conséquence est souvent inutile et suscite des crises ou le « statu quo ». Élaborons une liste de conséquences applicables (privilèges à suspendre) adaptée à chacun des enfants de la famille, nucléaire, monoparentale ou recomposée.

Exemple de conséquences prévisibles pour un enfant de 4 ans :

1. pas de collations spéciales
 2. ne pas regarder la télé
 3. pas jeux vidéo, d'ordinateur ou de cellulaire
 4. ne pas jouer avec papa ou maman
 5. ne pas jouer avec des amis
 6. rester assis sur une chaise jusqu'à redevenir calme
 7. aller dans la chambre jusqu'à redevenir calme
- ... recommencer à 1 pour le lendemain...

L'enfant s'implique en mettant en ordre sa liste de conséquences (de la moins contraignante à la plus exigeante). La **durée des conséquences** doit être prévue à l'avance (habituellement durant le reste de la journée, jusqu'au coucher). Il n'est pas nécessaire qu'une conséquence soit en lien direct avec la règle concernée par le manquement de l'enfant. Cet encadrement ne fait pas appel à des enjeux émotifs, mais favorise plutôt la paix, l'harmonie et une meilleure qualité de vie en famille.

Pour prévenir et atténuer l'insécurité ou les réactions intempestives des enfants, l'application d'un « **conseil de coopération** » familial, fixé au calendrier, est très utile. La recherche de solutions est l'objectif premier de ces rencontres familiales et l'ordre du jour se détermine durant les jours qui précèdent, à l'aide de messages « **Je veux parler de...** » déposés dans une enveloppe. L'application de **techniques de communication** de base est à prévoir (parler au « je », éviter les superlatifs, ...) et il est possible de recourir également à un processus de **résolution de problème** au besoin.

Sylvain Nadeau, M.A., T.C.F. (Thérapeute conjugal et familial).

Structure et communication en famille (16 ans+)

Trois règles efficaces basées sur des comportements observables :

Règle 1 : Respecter l'autorité par mes gestes et paroles et être poli(e).

Règle 2 : Respecter les autres par mes gestes et paroles.

Règle 3 : Respecter le matériel par mes gestes et ranger les choses à leur place.

Il faut se rappeler qu'une règle sans conséquence prévisible est inefficace et suscite des crises ou le statu quo. Nous devons élaborer une liste de conséquences applicables (privilèges à suspendre) adaptée à chacun des enfants membre de la famille.

Un enfant de 16 ans ou plus qui vit chez ses parents doit choisir entre :

- Aller à l'école à temps plein avec efforts convenables (preuves à l'appui)
- Travailler ou chercher du travail à temps plein (preuves à l'appui)
- Payer pour chambre et pension avec de l'argent sainement gagné.

Les parents sont les seuls à pouvoir établir les règles dans leur demeure. Si l'enfant ne veut pas les observer, il devra quitter (en moins d'un mois), de gré ou de force.

Aucun enfant dépendant et vivant chez ses parents (même lieu de résidence) ne devrait avoir une vie sexuelle active sous le même toit que ceux-ci.

Si ces règles de base ne sont pas observées, il en va de la survie du couple parent ou de la survie des relations familiales.

Les seules conséquences applicables pour un enfant de 16 ans ou plus qui ne respecte pas les règles de la maison sont habituellement financières (ex : amendes pour manquements mineurs, perte de l'internet) ou de l'ordre de l'expulsion (pour une durée prédéterminée ou indéterminée). Le retour de l'enfant est possible que s'il s'engage à respecter intégralement toutes les règles établies dans la maison.

Il n'est pas nécessaire qu'une conséquence soit en lien direct avec la règle concernée par le manquement de l'enfant. Cet encadrement ne fait pas appel à des enjeux émotifs, mais favorise plutôt la paix, l'harmonie et une meilleure qualité de vie en famille.

Pour prévenir et atténuer l'insécurité ou les réactions intempestives des enfants, l'application d'un « conseil de coopération » familial, fixé au calendrier, est très utile. La recherche de solutions est l'objectif premier de ces rencontres familiales et l'ordre du jour se détermine durant les jours qui précèdent, à l'aide de messages « Je veux parler de... » déposés dans une enveloppe. L'application de techniques de communication de base est à prévoir (parler au « je », éviter les superlatifs, ...) et il est possible de recourir également à la résolution de problème en huit étapes.

Sylvain Nadeau, M.A., T.C.F. (Thérapeute conjugal et familial).