

Philippe Chartier

Mieux connaître son stress pour mieux s'en libérer

Guide pratique





Test de Cungi

Échelle brève d'évaluation du stress (Dr Chrally Cungi)

Outil qui vous permet d'évaluer l'état de votre stress, sans pour autant remplacer une consultation médicale, il vous permet une première prise de conscience.

Entourez pour chaque item, le niveau qui vous correspond dans l'échelle de valeurs croissantes.

	NON	FAIBLEMENT	UN PEU	ASSEZ	BEAUCOUP	EXTREMEMENT
Suis je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?	1	2	3	4	5	6
Suis je colérique ou rapidement irritable ?	1	2	3	4	5	6
Suis je perfectionniste, ai je tendance à être satisfait de ce que j'ai fait ou les autres ont fait ?	1	2	3	4	5	6
Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires(visage, Paupières) ?	1	2	3	4	5	6
Est ce que je me sens tendu au niveau musculaire, crispé au niveau des mâchoires, du visage, du corps ?	1	2	3	4	5	6
Ai je des problèmes de sommeil ?	1	2	3	4	5	6
Suis je anxieux, est ce que je me fais souvent du souci ?	1	2	3	4	5	6
Ai je des troubles digestifs, des douleurs des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ?	1	2	3	4	5	6
Est ce que je suis fatigué ?	1	2	3	4	5	6
Ai je des problèmes de santé comme ulcère de l'estomac, maladie de peau, cholestérol, hypertension, trouble cardio- vasculaire ?	1	2	3	4	5	6
Est ce que je fume, ou bois de l'alcool, Est ce que j'utilise d'autres produits, médicaments ?	1	2	3	4	5	6

Faites le total de vos évaluations.

SCORE TOTAL :

Interprétation

1/ Test inférieur à 25 : Vous n'êtes **PAS STRESSE**, c'est BIEN !!

2 / Test entre 25 et 30 : Vous êtes **PEU STRESSE**, surveillez-vous malgré tout !

3 / Test entre 30 et 35 : Vous êtes **STRESSE PRENEZ VOUS EN CHARGE !!**

4 / Test supérieur à 35 : Vous êtes **TROP STRESSE**. Des mesures préventives et

CURATIVES S'IMPOSENT

DANGER !!!

Après avoir effectué ce test, vous avez une idée de votre niveau de stress. Votre organisme vous a déjà peut être envoyé des messages correspondant à votre état et vous n'y avez pas prêté attention, il est donc temps de réagir si vous vous trouvez dans les niveaux 3 ou 4 en particulier ;

Ce manuel vous y aidera !!

L'auteur

Il a côtoyé souvent le stress inhibiteur
Il connaît bien la pathologie, les psychotropes en général,
Il a appris et pratiqué les techniques de massage, de relaxation,
Il parvient aujourd'hui à maîtriser son stress inhibiteur,
Tout en exploitant le stress moteur pour rester compétitif dans sa vie professionnelle

C'est l'auteur de cet ouvrage,

Philippe Chartier

Quelques années d'industrie pharmaceutique
Quelques années de remise en question permanente
Quelques années de bonheur cependant !



Vous qui cherchez des solutions pour mener une vie plus paisible,
Vous qui espérez pouvoir éliminer le fléau de ce siècle,
Ce livre vous est dédié.

Avertissement

Ce livre vous propose un ensemble de recommandations ayant pour but de vous aider à mieux connaître le stress pour vous en libérer.

Cependant, cet ouvrage ne saurait se substituer à une consultation médicale.

Il est par conséquent recommandé de ne pas interrompre ou débiter un traitement sans avis médical préalable.

Remerciements

A tous ceux qui m'ont aidé à réaliser cet ouvrage, j'exprime ici tous mes remerciements.

Docteur **Astrid DUMONTIER** : médecin spécialiste des maladies psychiatriques de l'enfant et de l'adolescent pour son travail sur le stress de l'enfant.

Docteur **Christophe LINGAT** : médecin généraliste, pour sa préface.

Catherine VAGEON pour ses illustrations originales.

Isabelle VLAMINCK pour son dévouement et ses conseils.

Isabelle BERTRAND pour sa lecture et ses conseils.

Émilie, Ludovic, Anaïs, Anne, ma famille, pour leur patience, leur soutien.

Autre évaluation avec d'autres critères, permettant d'évaluer les risques potentiels sur votre santé.

Avant de définir exactement ce qu'est le stress, livrez-vous à ce deuxième test qui prend en compte les événements stressants de votre vie au cours des 12 derniers mois et vous renseigne sur le risque d'influence du stress sur votre santé, c'est-à-dire les risques potentiels que peut engendrer le stress sur les organes vitaux.

Échelle de Holmes et Roche	
0 = stress minimal, 100 = stress maximal	
Événement de la vie	Degré de stress
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation du conjoint	65
Emprisonnement	63
Décès d'un membre de la famille proche	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Renvoi du travail	47
Réconciliation avec le conjoint	45
Retraite	45
Altération de la santé d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels	39
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39
Réadaptation professionnelle	39
Changement de situation financière	38
Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35
Emprunt logement important	32
Impossibilité de rembourser un emprunt	30
Changement des responsabilités professionnelles	30
Fils ou fille quittant la maison	29
Problèmes avec les beaux-parents	29

Réalisation personnelle extraordinaire	28
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail	26
Début ou fin de scolarité	26
Changement des conditions de vie	25
Révision des habitudes personnelles	24
Problèmes avec le patron	23
Changement des horaires ou des conditions de travail	23
Changement de résidence	20
Changement d'école	20
Changement de loisirs	19
Changements dans les activités religieuses	19
Changements dans les activités sociales	18
Petit emprunt	17
Changements dans les habitudes de sommeil	17
Changement du nombre de réunions de famille	16
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Fêtes de Noël	12
Infraction mineure à la loi	11
<p>Parcourez cette liste, relevez tous les facteurs de stress qui vous ont affecté au cours des douze derniers mois :</p> <p>si votre total est supérieur à 150, vous avez 50 % de risques d'avoir des problèmes de santé ;</p> <p>si votre total est supérieur à 300, votre risque est de 90 %</p> <p>– <i>sauf si vous prenez les mesures nécessaires pour gérer efficacement votre stress.</i></p>	

Votre score :



*« Oui, mon corps est moi même et j'en veux prendre soin,
Guenille si l'on veut, ma guenille m'est chère »*

Molière

LE STRESS :

fiche signalétique

COMPOSITION

Principe actif :

Papier, encre, matière grise, réflexion, vécu, heures passées, recherches, sueurs (froides parfois)

Illustrations originales.

Présentation :

Imprimée, brochée, informatisée, pages en français, avec inévitablement un peu de jargon médical (définition des mots ou expressions médicales en bas de page et lexique en fin de livre)

Accessible à tous, présentation simple, illustrée.

Indications thérapeutiques :

Ce guide est préconisé afin de mieux connaître l'origine, la signification, la traduction physiologique, physique du stress, et tente d'apporter des solutions simples pour le prévenir, l'apaiser, voire le traiter.

Contre-indications :

Ne pas côtoyer ce livre si vous avez tendance à vous trouver tous les symptômes possibles et envisagez toutes les maladies possibles.

S'en tenir éloigné lors des fêtes, soirées entre amis, vacances, voyages...

Précautions d'emploi :

Ne pas interrompre un traitement médical en cours sans avis médical au cas où ce guide se révélerait très efficace.

Il ne se substitue pas à un avis médical.

Mode d'administration :

Les voies IM*, IV*, **PER OS*** sont à proscrire.

Il est conseillé de s'en imprégner progressivement, de lire la notice d'utilisation.

Ne pas administrer avant 15 ans.

A approfondir lorsque les enfants sont couchés.

Imprégnation tous les jours pendant une demie heure.

Ne pas dépasser la dose conseillée.

Effets possibles :

Grande réussite, parce que ce guide vous aura permis de prendre de la distance par rapport aux événements stressants.

Il vous aura apporté les moyens de prendre conscience que le sport, la détente, les vacances, la relaxation, les thérapies à votre disposition peuvent contribuer à faire baisser votre tension intérieure et évacuer le stress malfaisant.

Per os : par voie orale

IM : par voie intramusculaire

IV : par voie intraveineuse

Préface

Philippe Chartier, l'auteur de cet ouvrage remarquable, de recherche et de réflexion, à peine terminé son livre, a décidé de tester immédiatement la véracité de ses propos en induisant chez moi le STRESS.

En effet, je suis maintenant persuadé qu'il n'a pas agi en toute innocence en me demandant de but en blanc de préfacier ce travail.

Le stress serait donc, comme il l'explique si bien, la première réponse d'un individu à une situation inattendue.

Devant cette agression, deux solutions se sont imposées à moi : combattre ou utiliser ce stress pour accomplir la lourde charge qui m'incombait. Mais pour ne pas être en reste avec l'auteur et certainement pour lui renvoyer la balle, il m'a suffi de lui annoncer la perte de son original.

S'il faut donc tirer un enseignement, voire une morale à cet ouvrage, le Stress induit est d'abord réceptionné, digéré, utilisé positivement ou pas, puis cédé à un proche ou à un voisin peut être, pour l'exorciser ou l'éloigner de soi.

L'équilibre ne peut être respecté qu'à ce prix.

A bon Stressé.....Salut !

Docteur LINGAT

