



Les changements et la maladie

On entend souvent dire que le stress est la cause de la plupart des maladies aujourd'hui. Et c'est vrai. Mais le stress lui-même, qu'est-ce que c'est ? Il y a bien des définitions, certaines très longues. J'aime bien les définitions courtes et simples. Voici une définition simple du stress : le changement. Tout changement, qu'il soit « positif » ou « négatif » va affecter notre système nerveux. Les psychiatres sont allés jusqu'à créer une échelle des événements de vie :

Événement	Valeur
Décès d'un conjoint	100
Divorce	73
Séparation	65
Décès d'un proche de la famille	63
Blessure ou maladie de soi	53
Mariage	50
Perte d'emploi	47
Réconciliation d'un couple	45
Retraite	45
Perturbation de la santé d'un proche	44
Grossesse	40
Difficultés sexuelles	39
Ajout d'un nouveau membre à la famille	39
Changement du statut financier	38
Décès d'un ami proche	37
Changement de type de travail	36
Changement du nombre de querelles avec votre conjoint	35
Hypothèque ou prêt de plus de 10,000 \$	31
Rappel d'un hypothèque ou d'un prêt	30
Changement de responsabilités au travail	29
Fils ou fille quittant la maison	29
Trouble avec les beaux-parents	29
Dépassement personnel exceptionnel	28
Conjoint commence ou termine l'école	26
Changement de conditions de vie	25
Changement d'habitudes de vie	24
Problème avec le patron	23
Changement de condition/horaire de travail	20
Changement de maison	20
Changement d'école	20
Changement de loisirs	19
Changement d'activité religieuse	19
Hypothèque ou prêt de moins de 10,000 \$	17
Changement d'habitudes de sommeil	16
Changement de fréquence de réunion familiale	15
Changement d'habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Violations mineures de la loi	11

L'échelle fonctionne de la manière suivante : plus vous accumulez de changements dans une courte période de temps, plus vous êtes susceptibles de développer un malaise ou une maladie.

Vous pouvez même calculer vos chances en fonction des valeurs associées à chaque événement. Un score de plus de 300 signifie 86 % de chances de développer un sérieux problème de santé. Un score entre 50 et 300 peut représenter 48 % de chances d'avoir un problème de santé.

Ce que les psychiatres oublient, c'est que les stress restent bien souvent entreposés à l'intérieur. Autrement dit, des stress rapprochés vont occasionner des problèmes relativement rapidement. Mais des stress éloignés, parce qu'ils sont entreposés, vont occasionner des problèmes bien plus tard. Souvent, on se réveille un matin et on se dit « Mon Dieu, qu'est-ce qui m'arrive, pourtant, je n'ai rien fait ?! » C'est probablement parce que la goutte qui a fait déborder le vase est survenue la veille.

Le stress va toujours faire partie de la vie. Sans lui, la vie serait « plate » ! Sans changement, tout est monotone. Anthony Robbins dit même que le changement est un besoin essentiel. Paradoxalement, la constance aussi. C'est une question d'harmonie, où on vit un changement, puis on s'y adapte. Et du moment qu'on devient confortable, il est temps de changer à nouveau si on veut continuer de grandir.

Les soins Network sont là pour faciliter les changements. Vous rendre davantage conscience de votre corps et de ses besoins, vous rendre davantage conscient de vos désirs, vos rêves, vos passions, et tout le zeste de vie que vous mettez de côté sans même vous en rendre compte afin de rester confortable.

Le changement est inévitable, la croissance est optionnelle. Merci de votre engagement à grandir avec nous !