

Stress : êtes-vous élastique ?

CLÉMENTINE OU LA BANALE HISTOIRE D'UN PETIT STRESS QUOTIDIEN...

Jeune commerciale dans une PME, Clémentine se trouve bloquée dans sa voiture au milieu d'un embouteillage monstre, sur la deux-voies qui conduit au tunnel de Pludair. Soudain, dans l'autoradio, une voix suave et tranquille annonce qu'un embouteillage s'est formé 6 km en amont. "Les deux voitures en cause sont en train d'être dégagées, on ne déplore pas de victime. Il faudra encore de la patience à tous ceux qui sont sur cette deux-voies" renchérit le journaliste...

A partir de là, on peut imaginer deux scénarios. Clémentine ne travaille pas aujourd'hui, elle a le temps, elle part flâner dans un magasin. Rassurée de savoir ce qui se passe, capable d'évaluer le temps qu'il faudra pour traverser ce tunnel qu'elle connaît bien, la jeune femme choisit sa musique préférée et se met à chanter à tue-tête ou profite de ce moment "perdu" pour appeler famille ou amis. Autre possibilité : il est mardi matin et Clémentine a rendez-vous dans un quart d'heure avec Big Boss ou un client potentiel important, de l'autre côté de ce fichu tunnel. Et là, bizarrement, elle accepte moins bien les événements ! Impossible de passer par un autre chemin, elle enrage, maudit à haute voix tous les journalistes de la terre, devient rouge, transpire, se laisse envahir par mille idées plus sinistres les unes que les autres sur les conséquences de ce retard... Elle ne supporte pas de ne pas pouvoir AGIR face à cette situation indépendante de sa volonté.

Le même événement peut donc n'être qu'un aléa, un petit contre-temps, ou bien causer un stress important, selon les circonstances et les enjeux. Nous pouvons aussi très bien imaginer que notre Clémentine – malgré l'importance professionnelle de son rendez-vous – assume tranquillement la situation, précisément parce qu'elle n'y peut pas grand chose. Elle téléphone pour prévenir de son retard et reporte le rendez-vous ou, si elle n'a pas de téléphone portable, elle se cale tranquillement dans son siège et écoute de la musique... après tout, l'information a été officialisée par cette radio d'information à très forte audience...

LE STRESSEUR N'EST PAS LE STRESS

On le voit dans cet exemple banal, tout stresser n'engendre pas forcément du stress. Un dossier à boucler dans un quart d'heure, réussir le soufflé aux écrevisses pour la venue des Dugomard, avoir un petit accident... ces événements sont des "stresseurs" éventuels mais ne sont pas "le" stress. Ce dernier naît de l'interaction entre l'événement potentiel-



lement stressant et notre façon de le gérer. Une perspective agréable peut aussi être source de stress, comme l'organisation d'un mariage ou de vacances de rêve aux Seychelles si nous avons le sentiment de manquer de temps pour le préparer ou quand nous ne savons plus par quoi commencer !

Nous sommes profondément inégaux face au stress, selon l'évaluation que nous faisons de la situation et de nos capacités à y faire face, selon notre degré de "contrôle" possible et d'informations sur les événements aussi. Pour certains spécialistes, le caractère de chacun influencerait sur sa capacité de résistance. Les personnes "fatalistes" résisteraient moins que celles qui croient aux effets de la volonté. Les impulsifs/actifs seraient moins stressés que les personnes privilégiant la réflexion. Les personnes capables de séparer leurs résultats (sportifs, professionnels, scolaires...) de l'opinion qu'ils se font d'eux-mêmes souffriraient moins de stress : ce n'est pas parce que je "rate" un examen/mes objectifs que je suis nul ! Les personnes ayant plusieurs centres d'intérêt, sachant se détendre, prendre soin d'elles-mêmes seraient plus "élastiques" aussi, "flexibles" disent les spécialistes du stress.

Le stress, une invention moderne ?

Aurions-nous tout inventé, trouvé un "grand" mot pour quelque chose de tout naturel, et finalement plutôt positif ? Ou, au contraire, le stress est-il le résultat indésirable de notre mode de vie occidental actuel ?

Un peu pressés, fatigués ou énervés, nous avons tendance à accuser le stress, devenu au fil du temps une notion bien floue, un fourre-tout pratique du mal-être.

Le mot stress a été choisi par un chercheur canadien du nom de Hans Selye pour désigner le "syndrome général d'adaptation" qu'il avait mis en évidence. Pour lui, toute adaptation du corps aux sollicitations de son environnement était "stress". Puis les recherches ont montré que tous les individus ne réagissaient pas de la

même manière à des sollicitations identiques. Aujourd'hui, on associe donc la réaction du sujet pour définir le stress. Si l'adaptation à une contrainte se fait bien, celle-ci peut se révéler stimulante, positive même si elle retentit sur le corps. C'est lorsque les capacités d'adaptation et les ressources sont épuisées que l'on parle de stress. Sa définition aujourd'hui serait donc plutôt une mauvaise qualité d'adaptation à un changement de contexte, à un événement, le résultat négatif de l'interaction de l'individu avec son environnement.

FUIR OU LUTTER

Le stress n'est pas une maladie, ni une invention moderne. Cette capacité à faire face à l'imprévu, au danger et aux difficultés a toujours existé, même chez les animaux. Elle a permis à nos ancêtres homo-sapiens de survivre.

Le stress provoque une série de modifications hormonales dans notre corps. La première phase, dite d'alarme, nous permet de mobiliser rapidement nos ressources, de chercher une solution pour maîtriser la situation. Le corps s'y prépare instantanément. Il libère des catécholamines : l'adrénaline et la noradrénaline notamment qui ont un puissant effet sur le système cardiovasculaire et sur l'ensemble de notre métabolisme. La vigilance devient très élevée, les réponses du corps rapides et efficaces, la force musculaire augmente. Les rythmes cardiaque et respiratoire s'accroissent. La tension artérielle augmente. Le foie libère ses réserves de glucose. Lutter ou fuir, il faut choisir ! Mais "l'homo sapiens modernicus" peut rarement utiliser l'une ou l'autre de ces options salutaires.



TENIR LA DISTANCE...

La situation perdure, la fuite n'est pas possible, la lutte inefficace. Le corps va entrer dans une deuxième phase physiologique appelée phase de résistance. Il s'agit maintenant de s'économiser pour "tenir la distance". Le corps s'organise en sécrétant des hormones corticosurrénales. Les corticoïdes augmentent la synthèse des sucres et ont une action anti-inflammatoire. Le foie va reconstituer ses réserves de glucoses. Si les événements stressants se prolongent encore, le corps peut commencer à avoir des difficultés à recharger ses batteries et le système immunitaire à s'affaiblir.

... JUSQU'À ÉPUISEMENT

On perd le contrôle, on devient inefficace, agressif, on ne récupère plus. C'est l'épuisement, le "burn-out" comme disent les Anglo-saxons. Le stress prolongé, ou la répétition incessante de stress variés, peut donc conduire à l'épuisement physique et mental. Il peut être la cause d'une forte anxiété et parfois conduire jusqu'à la dépression nerveuse. Pour autant, toute personne anxieuse n'est pas forcément stressée et la dépression peut avoir d'autres causes que le stress.

UN SIÈCLE STRESSANT ?

Le stress a toujours existé, nous en souffrions particulièrement au vingtième siècle et il ne semble pas que le début du vingt-et-unième nous en délivre ! Fuir ou lutter, c'est parfait dans le règne animal mais l'être humain social a beaucoup moins le choix. Il ne va pas frapper son patron ou disparaître en courant à la moindre difficulté.

Classement des types de stress

Selon Jean-Claude Ringler dans son livre : Faut-il tuer le stress ? (voir biblio. p. 13)

- LE STRESS DE MENACE : EN CAS DE SITUATION PERÇUE COMME DANGEREUSE
- LE STRESS DE PERFORMANCE : VAIS-JE Y ARRIVER ? CE QUE J'AI FAIT EST-IL ASSEZ BON, PARFAIT ?
- LE STRESS DE FRUSTRATION : EN CAS DE SITUATION PERÇUE COMME INDÉSIRABLE ET SUR LAQUELLE ON NE PEUT EXERCER AUCUN CONTRÔLE, EN CAS D'IMPUISSANCE À CHANGER LES CHOSES
- LE STRESS DE PERTE OU DE DEUIL : PERTE D'UN OBJET IMPORTANT POUR SOI, DÉPART OU DÉCÈS D'UNE PERSONNE, CHANGEMENT NON SOUHAITÉ, DÉMÉNAGEMENT, LICENCIEMENT, SÉPARATION, DEUIL DE LA SOLUTION NON RETENUE LORS D'UNE PRISE DE DÉCISION
- LE STRESS PHYSIQUE : BRUIT, ODEURS DÉSAGRÉABLES, POLLUTION, BLESSURE, MALADIE, DOULEUR RÉCURRENTS
- LE STRESS D'ENNUI : ROUTINE TROP HUILÉE, OU AU CONTRAIRE ABSENCE TOTALE DE STRUCTURATION DU TEMPS, MANQUE DE MOTIVATION POUR CE QU'ON FAIT, ABSENCE DE STIMULATION...



CRÉDIT PHOTOS TERRALUNA

Le stress résulte d'une mauvaise adaptation à un changement de contexte ; sa fréquence s'explique donc aisément dans notre société où tout change tout le temps. Les technologies évoluent sans cesse, il faut être capable d'apprendre en permanence comment les utiliser. Il faut pouvoir trier, évaluer, voire se protéger, des multiples informations dont nous sommes submergés. Les messageries de nos ordinateurs, de nos téléphones, nous sollicitent à longueur de journée. Nous avons un nombre croissant de codes à retenir. Il y a toujours plus de monde partout... Il nous faut faire face à de nombreux changements, désirés ou non, dans notre vie professionnelle et personnelle, tandis que les repères traditionnels s'estompent : les convictions morales, religieuses et politiques sont moins marquées, on n'a moins le sentiment d'appartenir à une classe sociale, les

familles se dispersent, les rites tombent en désuétude, etc.

Ces évolutions, de plus en plus rapides, engendrent anxiété et/ou stress chez les personnes les plus fragiles ou les plus rigides auxquelles notre époque réclame une adaptation constante.

LES STRESSEURS AVANCENT PARFOIS MASQUÉS !

On associe naturellement le mot "stress" à des soucis majeurs : problèmes dans le travail ou dans les relations de couple, maladie, décès d'un proche. Nous savons aussi – et l'actualité nous le rappelle cruellement sans cesse – que certains événements tels que les attentats, les catastrophes naturelles, les guerres provoquent de graves traumatismes chez ceux qui les vivent, de même que chez toute personne ayant subi une menace directe pour sa vie ou son intégrité physique (prise d'otage, viol...). Le "syndrome post-traumatique" fait aujourd'hui l'objet de nombreuses études et montre l'intérêt d'un suivi psychologique spécifique pour aider les victimes à en surmonter les conséquences.

Dans notre vie quotidienne, nous pouvons cependant nous sentir stressés sans pouvoir le relier à de graves événements. Les recherches montrent que l'accumulation d'une myriade de petits stressors, presque "invisibles", peut finir par provoquer un vrai gros stress : de petites disputes fréquentes avec la personne qui partage notre vie privée ou le collègue de bureau, l'impossibilité quotidienne de trouver une place de parking, le commerçant ou le client désagréable, une nourriture détestable à la cantine où nous sommes obligés de déjeuner faute de temps, etc. Les exemples peuvent être multipliés à l'infini, tant il existe de causes possibles de stress.



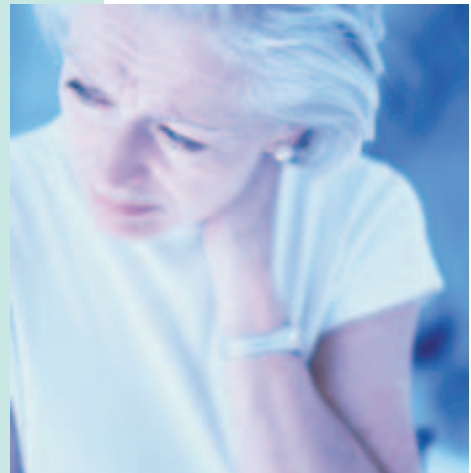
ASTHME BRONCHIQUE, ULCÈRE GASTRO-DUODÉNAL, MALADIES DE PEAU (PSORIASIS, ECZÉMA, HERPÈS), CHUTES DE CHEVEUX, COLITES, BALLONNEMENTS, DIARRHÉE, OBÉSITÉ, POLYARTHRITE RHUMATOÏDE, LOMBALGIE, MIGRAINES, HYPERTHYROÏDIE, SYNDROME PRÉMÉNSTRUEL, TROUBLES CARDIO-VASCULAIRE, MALADIE DE RAYNAUD, DOULEURS CHRONIQUES SONT LES GRANDES MALADIES LIÉES AU STRESS.

MALADE DE STRESS

Crises d'eczéma, angine sur angine, maux de dos... nous attribuons souvent spontanément nos soucis de santé au stress. Qu'en est-il ? Dans la première phase de stress, tout le système cardio-vasculaire est sollicité, la pression artérielle augmente. Quand il se prolonge, le système immunitaire s'affaiblit (lire page 8). Ces réalités physiologiques pourraient donc être à l'origine de différentes maladies ou les aggraver. Selon l'Ecole parisienne de psychosomatique*, des symptômes physiques apparaîtraient plus souvent quand une personne ne parvient pas à relier ses émotions négatives à quelque chose qui l'agresse (ou l'a agressée dans le passé) ou à un stress diffus éprouvé. Mais, même en sachant d'où vient notre stress, faute de pouvoir agir ou fuir, il arrive que "nous nous en rendions malades", selon l'expression populaire.

STRESS ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle mène campagne pour nous faire comprendre qu'hyperactif ne rime pas forcément avec hypertendu. Des personnes parfaitement calmes peuvent souffrir de cette affection. Nous avons souvent tendance à confondre "tension nerveuse" et hypertension. Si le stress favorise l'hypertension de façon ponctuelle, il n'en est pas à l'origine. Il s'agit d'une maladie chronique et persistante, même en l'absence de stress, dont les causes de déclenchement restent mal connues. Une personne souffre d'hypertension si sa pression artérielle dépasse 14/9 au repos pendant plusieurs semaines (voir biblio. page 13).



*psychosomatique : du grec "psukho" de "psukhè" = l'âme sensitive et "sôma" = corps. Qui se rapporte aux troubles organiques ou fonctionnels occasionnels, favorisés ou aggravés par des facteurs psychiques émotionnels et affectifs (déf. Petit Robert de la langue française)

TROP MORTEL, LE "4" !

En Chine et au Japon, le chiffre "4", non content de porter symboliquement malheur, se prononce pratiquement de la même façon que le mot "mort". Le Quotidien du Médecin du 21 décembre 2001 reprenait des observations publiées dans le British Medical Journal : la mortalité de la population d'origine chinoise ou japonaise aux Etats Unis présente un fort pic chaque quatre du mois. L'étude a pris soin d'observer d'éventuels changements de comportement ce jour-là dans l'alimentation, la prise de médicaments, d'alcool ou la charge de travail, et n'a rien trouvé de significatif. Le stress lié à la peur que provoque le chiffre "4" serait donc à l'origine du pic de décès... Rien de tel n'a été observé chez nous avec le chiffre "13", très symbolique mais sans lien direct avec le mot "mort". Reste donc à se méfier... des superstitions !

TYPE A, VOUS AVEZ UN CŒUR...

Des chercheurs ont mis en évidence les risques d'accident cardio-vasculaire chez les personnalités "de type A". Reconnaisables à leurs fortes capacités d'engagement dans l'action, elles mettent tout en œuvre pour atteindre leur but, sont dépendantes de leur travail, dures avec elles-mêmes. Elles luttent sans cesse contre le temps, font plusieurs choses à la fois, très vite, manquent de patience, ont du mal à laisser parler leurs interlocuteurs. Très ambitieuses, elles sont aussi en compétition permanente contre les autres, éprouvant un grand besoin de reconnaissance et exprimant avec excès leurs colères. Des études récentes montrent que c'est ce dernier aspect de leur personnalité - les émotions hostiles et agressives - qui prédispose aux accidents cardio-vasculaires. Le goût pour l'action serait, lui, plutôt protecteur contre le stress.

Quand le travail nous fait violence !

Outre l'avantage de procurer une indépendance financière - parfois très relative - le travail donne encore une identité sociale, même si les repères changent pour les jeunes générations. Exercé dans de bonnes conditions, c'est un excellent stimulant intellectuel et une source de développement personnel, voire de plaisir. Alors pourquoi 72 % d'entre nous¹ associent-ils spontanément travail et stress ? Passons-nous à côté du bonheur ?

La "pénibilité" physique se raréfie mais elle existe encore, c'est la première cause de stress à avoir été étudiée et combattue. Elle est trop souvent remplacée par la pénibilité "morale".

INVENTAIRE DES CAUSES DE STRESS AU TRAVAIL

- précarité et sentiment d'insécurité (contrats temporaires, risques de licenciement...),
- manque de temps : quand le passage aux 35 heures n'a pas donné lieu à des embauches, quand les délais promis aux clients sont impossibles à tenir...
- objectifs irréalistes : dans certaines entreprises, le niveau de résultats exigé augmente chaque année, comme si chacun pouvait sans cesse dépasser ses propres performances,
- corollaire des deux précédents : les salariés sous pression ont le sentiment de ne pas pouvoir faire "du bon boulot" qui est l'aspiration première de la majorité d'entre eux,
- acceptation de fortes contraintes personnelles en terme de transport et de garde d'enfant,



- sentiment d'impuissance, manque de participation aux décisions et manque d'autonomie,
- submersion par l'information en temps réel (téléphone portable, e-mails) et/ou manque d'information (mauvaise circulation, rétention, manque de lisibilité des objectifs etc.),
- gravité et visibilité des erreurs possibles (contrôleurs aériens par exemple),
- les conflits de rôle (plusieurs responsables sur un même dossier, définition trop floue des rôles, trop forte concurrence entre les personnes (personnalisation des objectifs),
- demande d'adaptation constante et rapide (nouvelles méthodes de travail et technologies, changements d'organisation, restructurations...),
- manque de reconnaissance : l'expérience n'est plus valorisée, elle coûte

trop cher, les jeunes sont plus souples, malléables et moins exigeants...

• dépréciation du travail de l'autre, humiliations, vexations, intimidations : le travail est l'un des terrains privilégiés d'action des pervers narcissiques décrits avec précision par Marie-Françoise Hirigoyen dans son livre sur le harcèlement moral².

UN SALARIÉ STRESSÉ COÛTE CHER

Absentéisme, démotivation, "turn-over" important, conflits, agressivité, résistance au changement, diminution des capacités intellectuelles... telles sont les conséquences du stress pour l'entreprise. Il serait responsable de 30 % des arrêts de travail en Europe selon le Bureau international du travail.

Les moyens de lutte existent. Certaines entreprises améliorent le cadre et les conditions de travail en créant un univers agréable dans un espace suffisant, en assouplissant les horaires, en proposant des lieux de détente, des séances de relaxation, des systèmes de garde pour les enfants. L'organisation doit parfois être revue, il faut prendre conscience de la réalité des tâches effectuées par chaque salarié, réduire les carences relationnelles, désamorcer les conflits, les rumeurs, améliorer la communication, lever les doutes sur l'avenir, former les salariés...

1 • sondage CSA paru en septembre 2000, publié dans Liaisons Sociales

2 • voir biblio p. 13 - La loi de modernisation sociale du 17.01.02 (art. 169 et suivants) a introduit le harcèlement moral dans le Code du travail.





ÊTES-VOUS STRESSÉ(E) ?

- ⌘ Votre sommeil n'est pas de bonne qualité, vous "récupérez" mal.
 - ⌘ Vous souffrez d'insomnies.
 - ⌘ Vous vous sentez fatigué, dès le matin, parfois dès le réveil.
 - ⌘ Vous avez très souvent une digestion difficile, des douleurs dans le ventre, les cervicales, le dos...
 - ⌘ Vous êtes nerveux, facilement irritable.
 - ⌘ Vous vous sentez anxieux.
 - ⌘ Vous faites des oublis, des lapsus fréquents, vous ne vous souvenez plus de ce que vous alliez faire...
 - ⌘ Vous éprouvez moins – voire plus du tout – de désir sexuel.
 - ⌘ Vous multipliez les infections et les maladies bénignes...
 - ⌘ Vous avez changé de comportement alimentaire de façon évidente : anorexie ou boulimie, grignotage incessant.
 - ⌘ Vous avez des palpitations, des douleurs ou une sensation de gêne dans la poitrine...
- Si vous cumulez plusieurs de ces symptômes (non exhaustifs), vous êtes probablement stressé(e). Pour améliorer votre résistance générale au stress... suivez le guide !

SOIGNONS NOTRE CORPS, IL NOUS LE RENDRA BIEN

- En équilibrant notre alimentation : moins de graisses, de sucre et de sel, plus de fruits, de légumes, de pois-

"LE BIEN-ÊTRE EST-IL UNE VÉRITÉ INDIVIDUELLE OU PEUT-IL OBÉIR À UNE DÉFINITION GÉNÉRALE ? EST-CE À L'INDIVIDU DE DÉFINIR CE QU'IL ENTEND PAR "BIEN-ÊTRE" OU CELUI-CI NE RÉSULTE-T-IL QUE D'UN CONFORMISME À L'EXIGENCE D'UNE NORME SOCIALE ? ÊTRE PRODUCTIF, PERFORMANT ET TOUJOURS DISPONIBLE, SONT-CE LES CONDITIONS NÉCESSAIRES AU BIEN-ÊTRE ?" Le Prix du Bien-être, E. ZARIFIAN.

Au travail, on raye le mot "perfection" de son vocabulaire et on se donne le droit à l'erreur (dans ce grand élan de générosité anti-stress, on le donne aussi aux autres !). On fait le point sur la gestion de son temps pour traquer sans état d'âme celui qu'on perd en réunions ou repas d'affaires inutiles. On apprend aussi à dire "non", on cesse de vouloir tout contrôler tout le temps donc – c'est magique – on devient capable de déléguer.

son et fruits de mer. Faire 3 ou 4 repas par jour, boire moins d'alcool et plus d'eau (1,5 l/jour), ne pas sauter de repas, ni grignoter entre, s'obliger à faire une vraie pause pour déjeuner, si possible dans le calme, bien mastiquer.

- En remédiant à la sédentarité : on commence par marcher (20 mn par jour rapidement) et prendre les escaliers pour se remettre en forme, puis on cherche une activité sportive plaisante, 2 fois par semaine dans l'idéal (faire un bilan médical après 40 ans)
- En cessant de martyriser son corps : fini le sport à outrance, sans plaisir ou le ventre vide (pour perdre des kilos), on respire, on s'étire, on arrête les régimes sauvages...
- En réconciliant corps et esprit : apprenons à nous détendre. L'état de relaxation (baisse de vigilance, rythmes ralentis...) est physiologiquement l'exact inverse de celui de stress. On peut pratiquer la "relaxation minute" (ouvrir la fenêtre, s'asseoir confortablement, fermer les yeux, relâcher les muscles des épaules et des mâchoires, respirer calmement) ou apprendre une technique de "relaxation récupération". Il en existe pour tous les goûts et budgets (pensez à vous renseigner auprès de la Maison pour Tous – MJC – de votre secteur) : stretching, yoga, sophrologie, massages classiques ou shiatsu, tai-chi chuan, do-in, les possibilités sont nombreuses.
- En réduisant l'absorption de calmants "naturels" (sucreries), d'excitants (café, thé, soda au cola), de tabac et d'alcool dont l'abus finit par renforcer notre anxiété.

AMÉLIORONS NOTRE QUALITÉ DE VIE

- En rééquilibrant vie professionnelle et vie privée. On peut bloquer du temps pour soi dans son agenda comme s'il s'agissait d'un rendez-vous professionnel crucial.
- En profitant du moindre rayon de soleil pour mettre le nez dehors sans forcément "faire une activité" juste... pour le plaisir.
- En devenant dilettante : on s'initie au modélisme, on barbouille de peinture des toiles ou on retapisse le salon, on participe à des ateliers d'écriture, on cultive son jardin... juste au gré de sa fantaisie, pas pour devenir le meilleur.
- En sou-ri-ant c'est communicatif ! Le rire est bien aussi ; il produit des hormones du plaisir alors lisez de la BD, allez voir le dernier film comique, soyez bon public...
- En soignant, dès que possible et partout, son environnement : aérer, placer quelques fleurs dans un vase, une affiche au mur, parfumer l'atmosphère (ou l'eau de son bain) d'essence de plantes relaxantes, écouter une musique agréable, repeindre les murs couleur soleil...

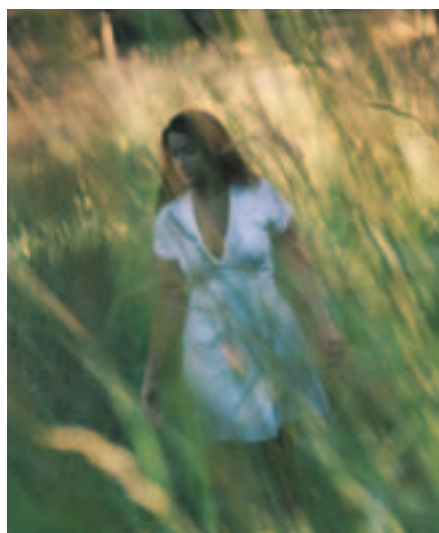


Bibliographie

AFFIRMONS-NOUS !

- Nous sommes une seule et même personne, au travail et à la maison. Exprimer sa personnalité dans chaque domaine de la vie, oser parler de ses soucis sont des facteurs d'équilibre et de résistance au stress.
- En prenant confiance en soi. Dans la vie privée et professionnelle, nous pouvons exprimer notre point de vue et respecter celui de l'autre, sans agressivité. Cela s'apprend. Il faut oser dire "non" : être en accord avec soi-même permet de s'ouvrir davantage à l'autre.
- En se posant la vraie question : "qu'est-ce que réussir ma vie ?", y répondre sincèrement, hors de tout stéréotype, imaginer sans se censurer quelques pistes pour réaliser son désir, les confronter à la réalité, mettre en place un plan d'action ou faire le deuil de ce que l'on estime irréalisable (peut-être se faire aider pour cela).

SE FAIRE AIDER : UNE DÉMARCHÉ DYNAMIQUE



Il arrive qu'on ne trouve plus d'issue ou que la douleur soit trop forte, on peut alors se faire aider par un professionnel du traitement de la souffrance psychique. Votre médecin de famille peut vous conseiller utilement. Les "psychiatres" sont des médecins spécialistes dont la consultation est remboursée. Les "psychologues" possèdent un diplôme universitaire de haut niveau (DESS de psychologie). C'est au terme de sa propre analyse supervisée que l'on peut devenir "psychanalyste"*. Ce dernier peut donc être aussi psychiatre ou psychologue. En revanche, le terme générique de "psychothérapeute"*, peut recouvrir des réalités bien différentes : il faut se renseigner sur le parcours de la personne concernée. Dans la plupart des communes se trouvent des centres médico-psychologiques (cf. annuaire ou demander à la mairie) qui permettent de parler avec un psychologue, voire d'entreprendre une thérapie, gratuitement. Mais le bon "psy", c'est avant tout une personne auprès de laquelle on se sent en confiance : il ne faut jamais hésiter à consulter plusieurs thérapeutes jusqu'à ce que "le courant passe".

*professions actuellement non réglementées.



CRÉDIT PHOTOS TERRALUNA

RÉAPPRIVOISER LE SOMMEIL

Après 19 heures plus de sport ni d'exercice intellectuel, on passe en mode "relax", le repas du soir doit être léger mais bien réel (la faim empêche de dormir tout autant qu'une digestion difficile), sans thé, ni café, ni soda au cola, attention au chocolat, excitant aussi. Pour recaler notre sommeil, les spécialistes conseillent de se lever toujours à la même heure, même le week-end, et de n'aller se coucher que lorsque se présentent les signes d'endormissement, bâillements, lourdeur des paupières, sensation de froid même si, au début, l'heure semble bien tardive... Petit à petit, vous trouverez votre rythme. Il ne faut pas se focaliser sur un nombre d'heures de sommeil ; personne n'a les mêmes besoins. Le lit sera réservé exclusivement au sommeil ou à l'amour (idéal pour bien dormir après !). La chambre aérée, fraîche, calme, pas trop encombrée facilite l'endormissement.

"Le prix du bien-être - psychotropes et société"
Edouard Zarifian
Editions Odile Jacob,
1996

"Le stress"
Drs Christophe André,
François Lelord
et Patrick Légeron
Editions Privat
1998

"Tout est dans la tête"
Eric Albert, Alain Braconnier
Editions Odile Jacob
1992

"Faut-il tuer le stress ?"
Jean- Claude Ringler
Editions Jacques Grancher

"Le harcèlement moral,
la violence perverse au quotidien"
Marie-Françoise Hirigoyen
Editions Syros
1998

ET AUSSI :

"Vaincre la fatigue et le stress :
101 trucs et conseils"
Editions Mango Pratique

"Le stress, c'est la vie !"
Soly Bensabat
Librairie générale française
1991

"Le stress au travail"
Patrick Légeron
Editions Odile Jacob
2001

POUR EN SAVOIR PLUS SUR
L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE :

Comité français de lutte contre
l'hypertension artérielle
50 rue du Rocher 75008 Paris
ou sur Internet www.comitehta.org

POUR APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER :

"Pour ne plus vivre
sur la planète TAIRE"
Jacques Salomé
Editions Albin Michel
1998