

Je stresse mais je me soigne

Bien-être La gestion du stress commence par la prise de conscience de ce mécanisme de survie.

ESTELLE LUCIEN

Avoir quinze minutes de retard. Un entretien avec sa hiérarchie. La nounou malade. Tout au long de la journée et de sa vie, chacun doit faire face à des stress pour lesquels l'organisme développe des stratégies compensatoires pour s'adapter. Le stress est une réponse utile devant un danger. Mal géré et répété, il atteint la santé. En Suisse le coût du stress est estimé à plus de 4 milliards de francs*. Quelques pistes pour enrayer une spirale infernale.

Comprendre le mécanisme physiologique. Le stress est une réaction physiologique à une situation ou à un événement perçu comme dangereux. Pour assurer sa survie, le corps se met en état d'éveil prioritaire. Les palpitations, sueurs, frissons, forment les signes extérieurs de ce mécanisme de défense. Dans un contexte primitif, ce stress, c'est la peur qui fait prendre ses jambes à son cou à la vue du lion ou la force surnaturelle qui nous envahit à l'idée de l'affronter. La fuite ou le combat, deux réactions pour lesquelles le corps se met en condition en sécrétant des substances et des hormones, telle l'adrénaline, le cortisol, et des endorphines, entre autres. Quand ce processus se déclenche devant un danger non objectif, on parle d'anxiété. Dans les deux cas, le cerveau est aux commandes.

Evaluer son stress. Migraines à répétition, problèmes intestinaux, douleurs dorsales, irritabilité, difficulté à se concentrer ou à trouver le sommeil, rumi-



Virginie Bucheler (à gauche) et Laurence Candia. Les gestes qui déstressent: massage des deux cavités sous la clavicule, deuxième main sur le nombril, et massage des oreilles. (LAURENT GUIRAUD/5 OCTOBRE 2006)

nations anxieuses, découragement, désinvestissement de ces centres d'intérêts habituels, sont autant de signes physiques, psychiques et émotionnels qui témoignent d'une tension continue, ou de la répétition de situations stressantes. Une fois son stress identifié, on le situe sachant qu'il se développe selon trois phases.

■ Alarme, résistance, épuisement. Au commencement, il y a le danger. Il n'est pas toujours conscient. Dans le milieu professionnel par exemple, il est caractérisé par une tension suscitée par une exigence trop élevée. Une carence vitaminique, un déménagement, etc., les facteurs déclenchant une réaction de compensation se nichent

dans la vie professionnelle et privée. L'individu mobilise des forces supplémentaires et des facultés parfois insoupçonnées. Dans cette deuxième phase la personne voit ses performances s'améliorer. Mais elle est en surrégime. Si cette deuxième étape dure trop longtemps, ou si elle s'accumule à d'autres épisodes identiques, on franchit la troisième et ultime phase: l'épuisement. Le dernier stade étant le burn out.

■ Passer au concret. Après l'observation, place à l'action. La première concerne l'hygiène de vie. Respiration, alimentation, hydratation, sport, plaisir et sommeil, forment la base d'un terrain favorable à une bonne gestion du stress. «D'abord il faut s'assurer que les besoins physiologiques sont remplis. Par exemple beaucoup de personnes ne boivent pas assez. Même lorsque le déficit est de seulement de 2% il nous affecte déjà», souligne Virginie Bucheler. Avec Laurence Candia, ces deux kinésiologues genevoises proposent un séminaire de quatre heures pour gérer le stress pathologique.

pratiques, identifiés à des situations précises et utilisables dans un sens large», promettent les deux kinésiologues, qui s'appuient principalement sur des points réflexes de l'acupuncture. «Se masser les oreilles en les triturant pendant plusieurs minutes, indique Laurence Candia, permet de détendre la musculature». Pour calmer le système nerveux, Virginie Bucheler conseille de masser, avec le pouce et l'index, deux cavités sous la clavicule en maintenant l'autre main sur le nombril. Si ces «trucs» permettent de désamorcer rapidement une tension dans un moment de panique, «ce ne sont pas des baguettes magiques» tempèrent les jeunes femmes. S'étendre quinze minutes après sa journée de travail, pratiquer des exercices de respiration, s'offrir une promenade en forêt, chacun peut trouver un moyen personnel de retrouver le calme après la tempête.

*Etude réalisée en mars 2003 commandée par le Secrétariat d'état à l'économie (SECO)

www.tdg.ch Une idée de sujet?

Ecrivez à la «Tribune de Genève»

En savoir plus

Gestion du stress, séminaire pour comprendre le stress et agir. Prochains cours, samedi 14 octobre, ou en soirées les mardis 28 novembre et 5 décembre. Séminaire en entreprise sur demande. Renseignements: 022 700 01 93, ou www.kinechi.ch et

La Suva a édité une brochure: «Stressé? Voilà qui pourra vous aider» Pour la commander: 041 - 19 51 11. Elle est consultable sur www.prevention.ch/stressevoila.htm www.stressnostress.ch, ce site s'adresse aux employeurs et employés. Il permet de prévenir

LE COM
Ma
la m

Mes parents
une maison
que nous a
considérée
maison de
là que nous
vions tous
deux frères
au moins un
an. Mes parents
décidés de
maison sou
qu'elle n'es
utilisée. Il f
ma mère re
prêter lors
Nous y pass
vacances a
contribuant
bien éviden
est catégor
est à elle, il
nous la pr
qu'elle char