

Zeitschrift: Actio : un magazine pour l'aide à la vie
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 97 (1988)
Heft: 6-7

Artikel: Vivre avec le stress
Autor: Poletti, Rosette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-682030>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 25.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SANTÉ

Un problème majeur de notre époque

Vivre avec le stress

Nous tous avons connu une situation de stress, parfois à la limite du supportable. Pourtant, nous avons en nous les moyens de lui résister. Rosette Poletti nous dit comment.

Rosette Poletti

Le stress est un fléau de notre époque, dit-on. Le stress augmente, le stress nous use, le stress nous perturbe.

Oui, le stress peut faire tout cela, mais le stress peut aussi être le sel de la vie, le combustible de l'existence. Tout dépend de la manière dont on le gère, dont on y fait face.

Mais tout d'abord, qu'est-ce que le stress?

C'est la réponse de notre organisme à toute demande qui lui est faite, à tout changement, à toute menace qui se présente à lui.

Lorsque vous doublez une voiture sur l'autoroute et que celle-ci déboîte sans vous voir sur la file de gauche, vous subissez une menace sur votre vie, sur votre sécurité physique. Lorsque vous trouvez une seringue cachée parmi les habits de votre fils adolescent, vous subissez une menace sur votre image de parent compétent, sur votre sécurité psychologique. Dans les deux cas vous êtes confrontés au stress.

Il y a un stress lors d'une perte importante, lors d'un changement de travail, lors d'une difficulté avec le patron, lors d'une maladie et dans toute autre situation simple de la vie quotidienne. Le bruit, la solitude, les multiples contrariétés de la journée, les relations difficiles, l'accélération du rythme de vie, tout cela contribue à notre usure. Tous ces événements sont des stressseurs, c'est-à-dire des éléments qui déclenchent des réactions de stress en nous.

Le stress est un phénomène d'adaptation qui exprime chez un être, à la fois la pression de l'environnement et la réaction de l'être à cette pression.

Pour l'individu, les réponses à la pression varient en fonction de l'intensité et de la nature des facteurs stressants et de l'état d'un certain nombre

d'aspects tels que l'organisme et le psychisme.

Les réponses de l'organisme au stress:

Il existe deux types de réponse:

1. Réponse du système nerveux et débouchant sur une sécrétion brutale d'adrénaline lorsque la demande est urgente.
2. Réponse du système endocrinien qui est plus lente et plus tardive que la précédente. Elle se manifeste par la production de corticoïdes. Cette réponse ne se fait qu'en cas de stress prolongé.

L'adrénaline va répondre aux besoins énergétiques immédiats en faisant libérer le sucre des réserves.

Elle va accélérer le rythme cardiaque, élever la pression artérielle de la circulation sanguine dans les muscles et le cerveau.

Les corticoïdes produisent du sucre à partir des protides. Ils inhibent les réactions inflammatoires produites par les facteurs de stress et sont responsables d'une diminution des défenses immunologiques.

Plus le facteur de stress est intense, plus la réaction d'adaptation est importante.

La durée du stress et le temps d'exposition au stress déterminent l'épuisement. Chaque individu a un réservoir

d'énergie dans lequel il puise pour faire face au stress.

On admet 3 stades du stress:

- la réaction d'alarme pendant laquelle l'individu mobilise ses forces,
- la phase de résistance pendant laquelle l'organisme résiste,
- l'épuisement, moment de la perte de la capacité de résister.

Des savants contemporains comme Henri Laborit ont démontré que le stress en lui-même n'était pas nocif lorsque l'individu qui l'éprouve sait quelle action entreprendre, peut ou fuir ou lutter ou encore trouver des solutions actives. Par contre lorsque la personne ne sait pas quelle mesure prendre ni comment faire face au danger qui la menace, elle peut se trouver alors dans un état de détresse qui petit à petit, lorsque le stress est de longue durée, peut conduire à la maladie ou à l'épuisement.

Comment cela se passe-t-il?

L'information provenant de l'environnement arrive au cerveau par différents chemins dont deux sont illustrés ci-dessus. L'un de ces chemins est subconscient, c'est celui qui contient les réflexes physiques et émotionnels qui préparent notre corps à l'action en cas de danger: un chevreuil traverse la route à quelques mètres alors que nous roulons à 80 km à l'heure. Notre cerveau enregistre le danger et sans que nous ayons eu le temps de réfléchir, nous avons déjà freiné et braqué le volant, évitant ainsi l'animal de jus-

tesse. Le deuxième chemin est celui qui est responsable de l'action volontaire, c'est celui de la perception, de l'évaluation de la décision, qui sont bien sûr, influencées par les émotions et les défenses. Ces deux chemins mènent à l'action.

Il se peut cependant que la personne soit empêchée d'agir, il se produit alors une tension interne chronique et c'est cette tension qui est à l'origine de maladies diverses lorsqu'elle n'est pas prise en compte.

Comment faire face au stress?

À l'heure actuelle, il existe quatre grandes approches pour faire face au stress:

1. Tout d'abord, modifier l'environnement qui produit le stress, ou en d'autres termes effacer la cause du stress toutes les fois que c'est possible.

- Changer de trajet pour aller au travail si le parcours est trop congestionné par la circulation.

- Changer de travail si nous ne pouvons plus supporter le contexte dans lequel nous travaillons.

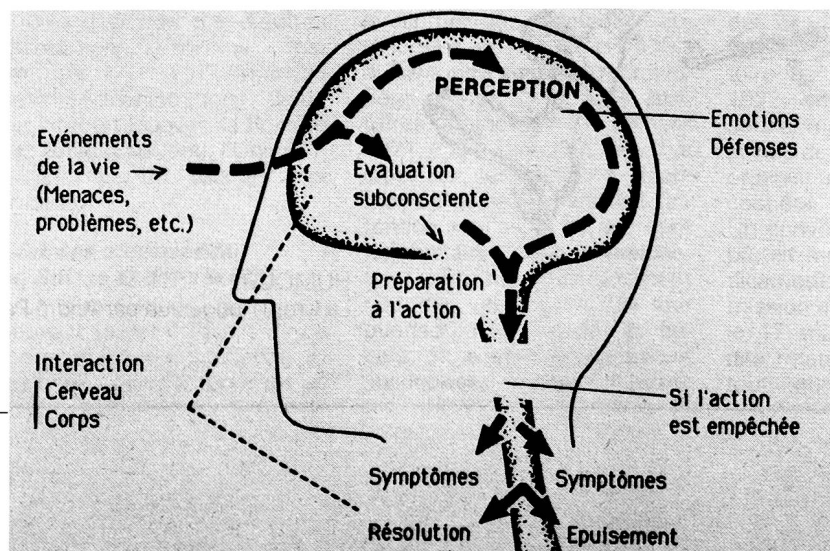
- Etablir des routines, par exemple, suspendre son trousseau de clés à l'entrée du vestibule dès qu'on passe la porte plutôt que de vivre un stress important chaque fois que l'on quitte la maison parce que l'on ne trouve pas ses clés.

- Diminuer le bruit en mettant des fenêtres doubles, fermer la radio lorsqu'on ne l'écoute pas.

- Gérer adéquatement son temps.

- Se créer des buts alternatifs.

Il est bien certain que ce n'est pas toujours facile et qu'il





SANTÉ

existe des causes de stress que l'on ne peut enlever.

2. On peut aussi changer la manière dont on fait face, dont on réagit aux situations stressantes:

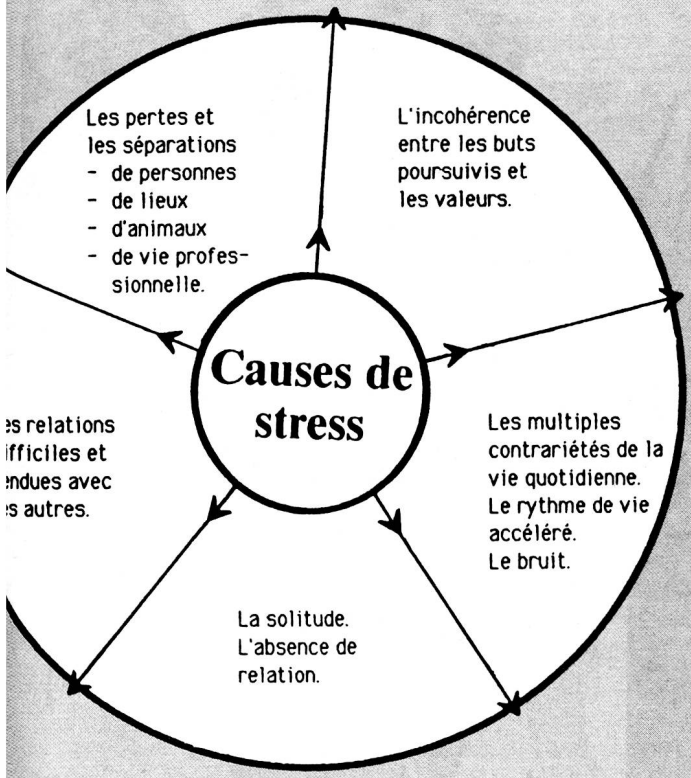
Par exemple:

- Apprendre à s'affirmer et à dire non au lieu de devenir l'esclave de n'importe qui.
- Apprendre à déléguer des

Au lieu d'être tendu ou stressé dans un embouteillage, on peut considérer cette situation comme un occasion de se relaxer et d'écouter sa musique préférée ou encore se raconter une histoire à propos d'un événement.

L'employé qui vous a répondu abruptement souffre peut-être de douleurs gastriques, pourquoi immédiatement pen-

Quelles sont les causes de stress les plus courantes?



responsabilités et à faire confiance.

- Demander de l'aide au lieu de tout vouloir faire seul.
- Accepter de ne pas être parfait.

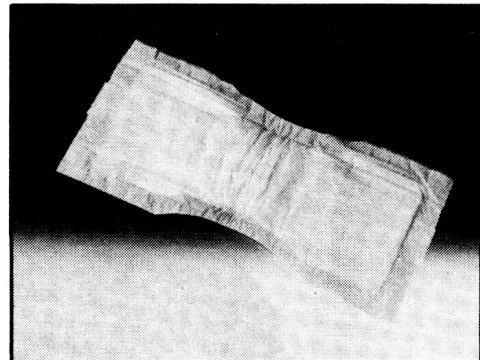
3. On peut aussi augmenter la résistance aux causes du stress en devenant plus fort et plus sain sur les plans physiques et psychologiques. Ce but peut être atteint par une attention portée à son alimentation, plus la nourriture est saine et naturelle, mieux le corps l'assimile, il peut aussi être atteint par l'exercice en vue de conserver sa forme, par le ressourcement dans la nature, par la détente, la relaxation, la méditation, par l'échange d'affection avec des personnes proches.

ser qu'il vous en veut?

Le stress est un problème important dans notre vie, oui, et actuellement on peut y faire face.

Les moyens existent et nos ressources sont bien plus importantes que nous le croyons. □

La solution appropriée à chaque problème d'incontinence



rectangle de protection pour incontinents «normal» et «extra»



slips pour incontinents

Camelia Werk SA
case postale
9202 Gossau SG

téléphone 071 32 11 88
télex 71755