

# Guide

# Stress

# Guide

**Stress: agent physique ou psychologique provoquant une sollicitation accrue**

# Experts

## La D<sup>re</sup> Sabine Schonert-Hirz



est médecin, animatrice télé, conférencière, directrice de séminaire et conseillère pour la gestion du stress et la santé au travail. Également connue sous le nom de D<sup>r</sup> Stress, elle a publié de nombreux ouvrages spécialisés et enseigne depuis 1996 à la Bundesfinanzakademie de Bonn et Berlin.

→ [www.doktor-stress.de](http://www.doktor-stress.de)

## Le D<sup>r</sup> Josef Hättenschwiler



dirige le ZADZ de Zurich. Ce spécialiste en psychiatre et en psychothérapie est membre fondateur de la Société suisse pour l'anxiété et la dépression. En plus de promouvoir la formation continue, la SSAD informe les personnes concernées, les proches, les personnes intéressées et les professionnels.

→ [www.sgad.ch](http://www.sgad.ch)

## Patricia von Moos, lic. phil. I / conseillère d'orientation prof. HAP



est spécialiste en médecine préventive et sociale ainsi que coach en résilience. Elle agit comme conseillère et enseigne la résilience, la régulation des émotions, la gestion du stress, la prévention du

burnout et l'intervention en cas de crise. Elle propose aux entreprises son propre programme de coaching en résilience.

# Sommaire

## Information

Facts & Figures.....	4
Portrait global.....	6
Facteurs de stress.....	8
Stress négatif et positif.....	10
Réaction et symptômes.....	12
Relâcher la tension.....	14
Conséquences à long terme.....	16

## Action

Signes avant-coureurs.....	18
Combattre le stress.....	20
Conseils nutritionnels.....	32
Coping.....	34
Une semaine sans stress.....	44
Résilience et prévention.....	46

## Contact

Entretien avec un expert.....	50
Témoignages et points de chute.....	52
FAQ.....	58
Glossaire.....	60



Pour d'autres astuces et témoignages:  
[www.helsana.ch/fr/blog](http://www.helsana.ch/fr/blog)

## Facts & Figures



### La lavande aide contre le stress

Infos et recettes:  
[www.helsana.ch/herbes](http://www.helsana.ch/herbes)

### Détox numérique

Nouvelle entrée du Oxford Dictionary of English en 2013. Les méthodes de «désintoxication numérique», soit les cures, guides et programmes de lutte contre les addictions numériques, sont désormais monnaie courante.

# 215 milliards

Nombre d'e-mails envoyés dans le monde en 2016. Et ça augmente chaque année. Pour réduire votre stress et accroître votre concentration, consultez vos messages moins souvent.

# 1948

Année de fondation par l'Indien Selverajan Yesudian de la 1<sup>ère</sup> école de yoga à Zurich, qui a connu un vif succès en Europe occidentale. Aujourd'hui, Zurich détient le record national du nombre de studios (100) et d'élèves (20 000) de yoga.



# 100 kg

Poids exercé sur notre dentition lorsqu'on grince des dents la nuit. Le «bruxisme» endommage les dents et provoque des tensions.

### Stress-test

Le stress-test est un «must», que ce soit pour les voitures, centrales nucléaires, aéroports, banques ou systèmes informatiques.

### Wikistress

Stress provoqué par la corédaction sur Wikipedia.



### Les moustiques aiment le stress

Des chercheurs de l'University of South Florida ont découvert que l'hormone du stress dans le sang attirait les moustiques.



### 9 personnes sur 10

qui utilisent un téléphone portable ressentent parfois des «vibrations fantômes» dans la poche, alors qu'il s'agit d'un bref mouvement du pantalon ou du muscle.

# 56%

des jeunes Suisses se sentent souvent stressés, voire très stressés, et dépassés à l'école ou au travail.



# 8 kg de café

Quantité moyenne de café consommé chaque année par les Suisses, qui figurent parmi les plus grands consommateurs au monde.

### «J'ai offert un mot à toutes les langues»

dixit Hans Selye. Le médecin a publié en 1936 son 1<sup>er</sup> article sur le stress. Décédé en 1986, le «père de la recherche sur le stress» est l'auteur de plus de 1700 travaux et 39 ouvrages.



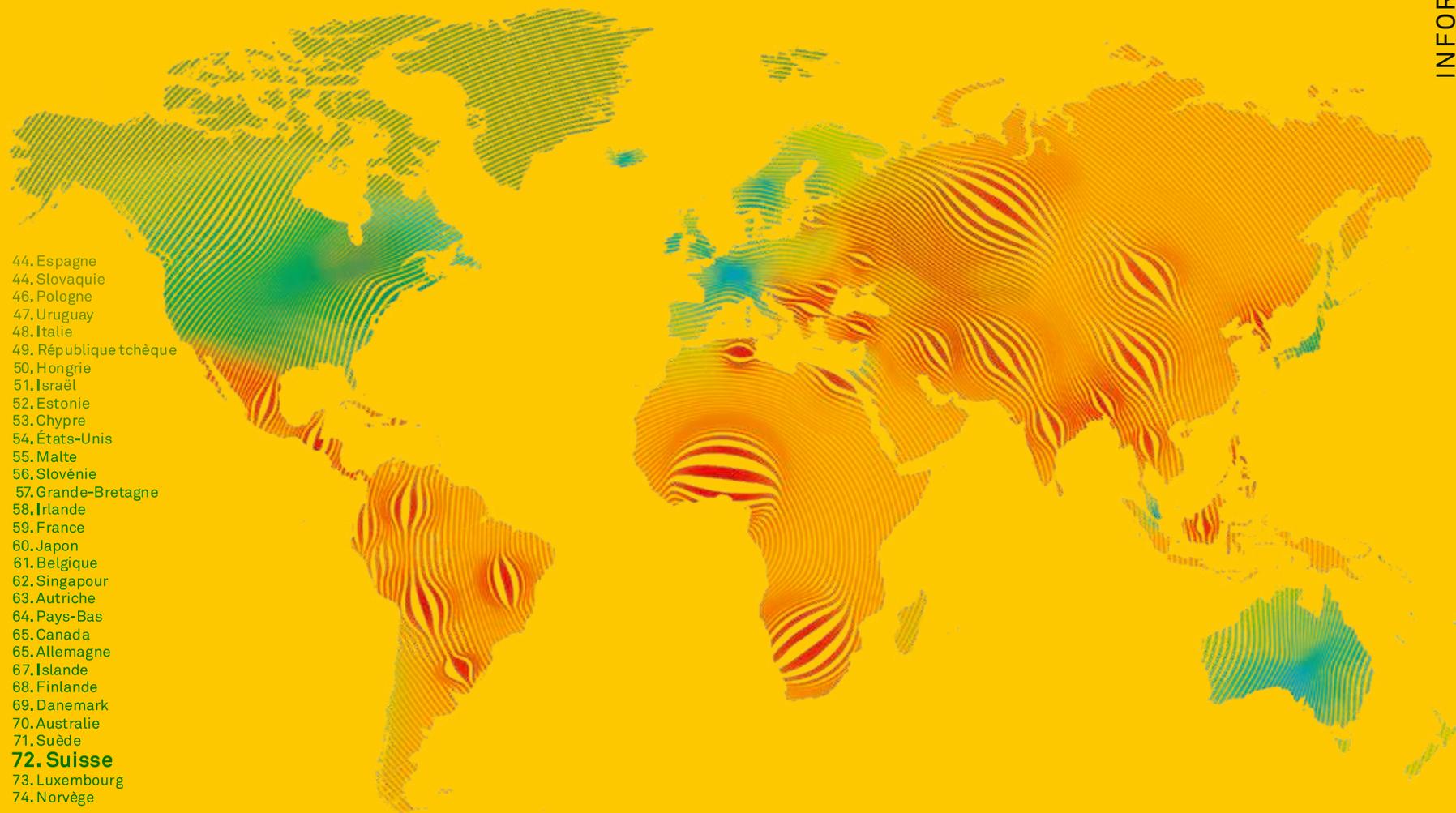
### Le stress rend-il mince?

Bien au contraire: l'hormone du stress, le cortisol, modifie notre métabolisme et favorise le stockage des graisses. Les gens stressés sont plus portés que les autres à manger des aliments gras et sucrés.

# Portrait global

Les gens vivent relativement sans stress en Suisse: selon le classement international, la Suisse est le 3<sup>ème</sup> pays le moins stressant au monde.

1. Nigeria
2. Afrique du Sud
3. Salvador
4. Mongolie
5. Guatemala
6. Colombie
7. Pakistan
8. Jamaïque
9. Macédoine
10. Bolivie
11. Iran
12. Venezuela
13. Bosnie-Herzégovine
14. Inde
15. Égypte
16. Mexique
17. Brésil
18. Philippines
19. Bangladesh
19. Équateur
21. Tunisie
22. Panama
23. Bulgarie
23. Pérou
25. Indonésie
25. Russie
27. Sri Lanka
28. Serbie
29. Chine
30. Grèce
31. Argentine
32. Turquie
33. Costa Rica
34. Lettonie
35. Thaïlande
36. Croatie
37. Corée du Sud
38. Lituanie
39. Roumanie
40. Chili
41. Biélorussie
42. Île Maurice
43. Portugal
44. Espagne
44. Slovaquie
46. Pologne
47. Uruguay
48. Italie
49. République tchèque
50. Hongrie
51. Israël
52. Estonie
53. Chypre
54. États-Unis
55. Malte
56. Slovénie
57. Grande-Bretagne
58. Irlande
59. France
60. Japon
61. Belgique
62. Singapour
63. Autriche
64. Pays-Bas
65. Canada
65. Allemagne
67. Islande
68. Finlande
69. Danemark
70. Australie
71. Suède
- 72. Suisse**
73. Luxembourg
74. Norvège



La population active est stressée en Suisse.

Une projection réalisée sur l'ensemble de la population active en Suisse montre que 1,3 million de personnes sont passablement ou très épuisées.

Une personne active sur quatre se sent stressée au travail.



Le stress coûte aux employeurs env. CHF 5,7 milliards par année.

**Les facteurs de stress sont des situations ou des événements qui causent du stress, car nous redoutons de ne pas être à la hauteur et de perdre nos moyens.**

Tout événement, positif ou négatif (fête, accident, mariage), déclenche les mêmes réactions de stress dans notre organisme: pouls qui s'emballent, faible respiration, forte transpiration.

### Mariage

Les facteurs de stress peuvent être de nature sociale (mobbing ou solitude), physiologique (faim ou douleur) ou physique (bruit, vibrations, chaleur ou froid glacial). La pression à la performance (rendez-vous, prestations ou examens) déclenche aussi des tensions en nous. Même

Noël

## Décès du partenaire

les couleurs causeraient du stress. Le rouge, par exemple, est associé au danger ou aux erreurs, même s'il peut aussi être positif étant donné que cette couleur aiguise notre attention. Mais en définitive, le fait qu'une couleur nous stimule ou nous calme dépend de chacun.

Ce sont les chercheurs américains Holmes et Rahe qui ont montré pour la première fois en 1968 que le stress pouvait causer des maladies. Ils ont établi une échelle de stress où les répondants évaluaient des événements importants (grossesse, perte d'emploi, décès du partenaire) selon le degré de gravité. Par la suite, ils ont ajouté une liste qui détaillait les irritants du quotidien (daily hassles) qui nous rendent la vie

### Déménagement

difficile. Ces soucis quotidiens jouent un rôle particulièrement important dans le stress au travail. En effet, les études suggèrent qu'ils sont même plus néfastes que les grands événements négatifs. Dans les années 1980 et 1990, les chercheurs ont établi de nouvelles

échelles sur les irritants du quotidien, qui semblaient en phase avec l'époque. En effet, dans les années 1980 les problèmes de poids et la croissance du prix des biens de consommation figuraient en tête de liste; dans les années 1990, manquer de temps et avoir trop à faire occupaient la première position. L'arrivée de l'Internet à la fin du 20<sup>e</sup> siècle et la numérisation de la

société ont contribué significativement à ces changements.

Mais le type de contrainte n'est pas le seul facteur qui détermine notre niveau de stress. Il faut aussi voir si l'événement stressant est récent, quelles sont

## Divorce

sa durée et sa fréquence, et si nous croyons avoir les moyens de nous défendre. En effet, le fait qu'on se sente dépassé ou non dépend bien souvent de la façon dont nous évaluons nos capacités et les moyens dont nous disposons pour faire face à la situation. Or, chaque personne s'évalue différemment. Si le décès du partenaire est souvent considéré comme le pire facteur de stress pour la majorité des gens,

### Licenciement

les avis sont très partagés pour les autres événements de la vie et les irritants du quotidien. En somme, c'est nous-mêmes qui décidons si un facteur de stress en est un ou non. ●

# Stress négatif et positif

INFORMATION

Le stress nous évoque surtout des situations négatives. Pourtant, il peut se traduire par une expérience tout à fait positive, comme lors d'un premier baiser.

## Eustress

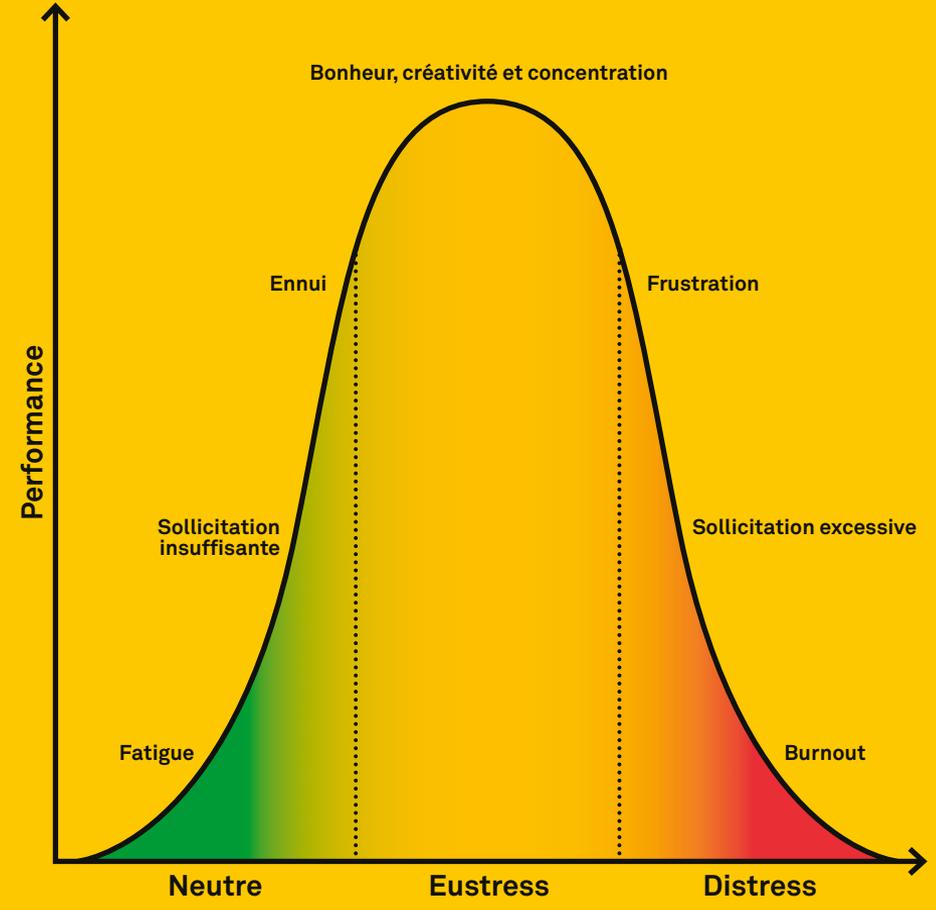
L'émotion qui précède le mariage, la joie de voir son enfant naître: ces deux événements induisent un stress positif appelé «eustress», du grec «eu» qui signifie «bon». La joie anticipée, l'envie, l'intérêt ou la motivation sont source de stress, au même titre que l'anxiété et la douleur. Ce stress nous permet de nous surpasser durant un certain laps de temps, puis l'effort laisse place à la satisfaction suivie d'une phase de repos. L'eustress augmente la confiance en soi et le sentiment de bien-être, ce qui redonne de l'énergie. On peut donc dire que le stress est positif lorsqu'il stimule le corps et l'esprit à court terme.

- Eustress
- Amour
- Mariage
- Naissance
- Sport

## Distress

Le stress négatif (celui que l'on appelle en général «stress») se nomme «distress». Il survient lorsqu'une personne se sent surmenée à long terme, qu'elle ne s'accorde pas assez de repos et qu'elle ne vit ni succès ni bonheur. Dans ce cas, le corps subit une tension extrême. Contrairement au stress positif, le distress provoque l'anxiété. Ceux qui en souffrent n'arrivent plus à voir les choses de manière positive ni à résoudre de problèmes. À terme, le distress rend malade: il peut causer des maux de tête occasionnels, mais aussi des tensions, de l'insomnie, et même un burnout. ●

- Distress
- Décès du partenaire
- Surmenage
- Maladie/accident
- Divorce



INFORMATION

### Trouvez le juste équilibre

Le fait de ne ressentir aucun stress n'est pas forcément sain et gratifiant. Bien au contraire. Le bore-out se traduit par un sentiment d'ennui et un manque de stimulation. Il rend amorphe et, à terme, malade. Ses symptômes ressemblent à ceux d'un burnout, soit fatigue, dépres-

sion, manque d'entrain, insomnie, maux d'estomac, étourdissements. L'eustress favorise l'équilibre intérieur et la performance. Lorsqu'on vit un stress positif, on est plus heureux et on effectue ses tâches quotidiennes avec plus de créativité et de concentration que lorsqu'on est trop ou pas assez sollicité.

# Réactions et symptômes

**Attention, danger! Si le cerveau reçoit ce message, le corps réagit aussitôt. Le stress affecte les personnes, mais aussi les animaux et les plantes.**

L'organisme traite sans cesse toutes sortes de stimulations. Nos organes sensoriels transforment ces informations en signaux biologiques qu'ils transfèrent au cerveau. Aidé de la mémoire, le cortex cérébral décide si une situation est dangereuse ou non. Dans l'affirmative, l'amygdale reçoit un signal et déclenche une réaction émotionnelle, comme la rage ou la peur, ce qui sécrète la noradrénaline, un neurotransmetteur. En même temps, la noradrénaline agit sur la médullosurrénale pour qu'elle augmente la production d'adrénaline. Les hormones de stress (adrénaline, noradrénaline) activent le système nerveux sympathique, qui fait entrer le corps dans un état d'attention aigu et le prépare à une éventuelle fuite. Le cœur bat plus rapidement, le système cardiovasculaire, la respiration et l'approvisionnement énergétique s'activent. L'organisme essaie de combattre le stress. Une réaction en chaîne se produit en cas d'échec: le glutamate, transmetteur de l'amygdale, se propage dans le cerveau et renforce l'activité du cortex. La glande surrénale libère du cortisol, ce qui fait augmenter le taux de

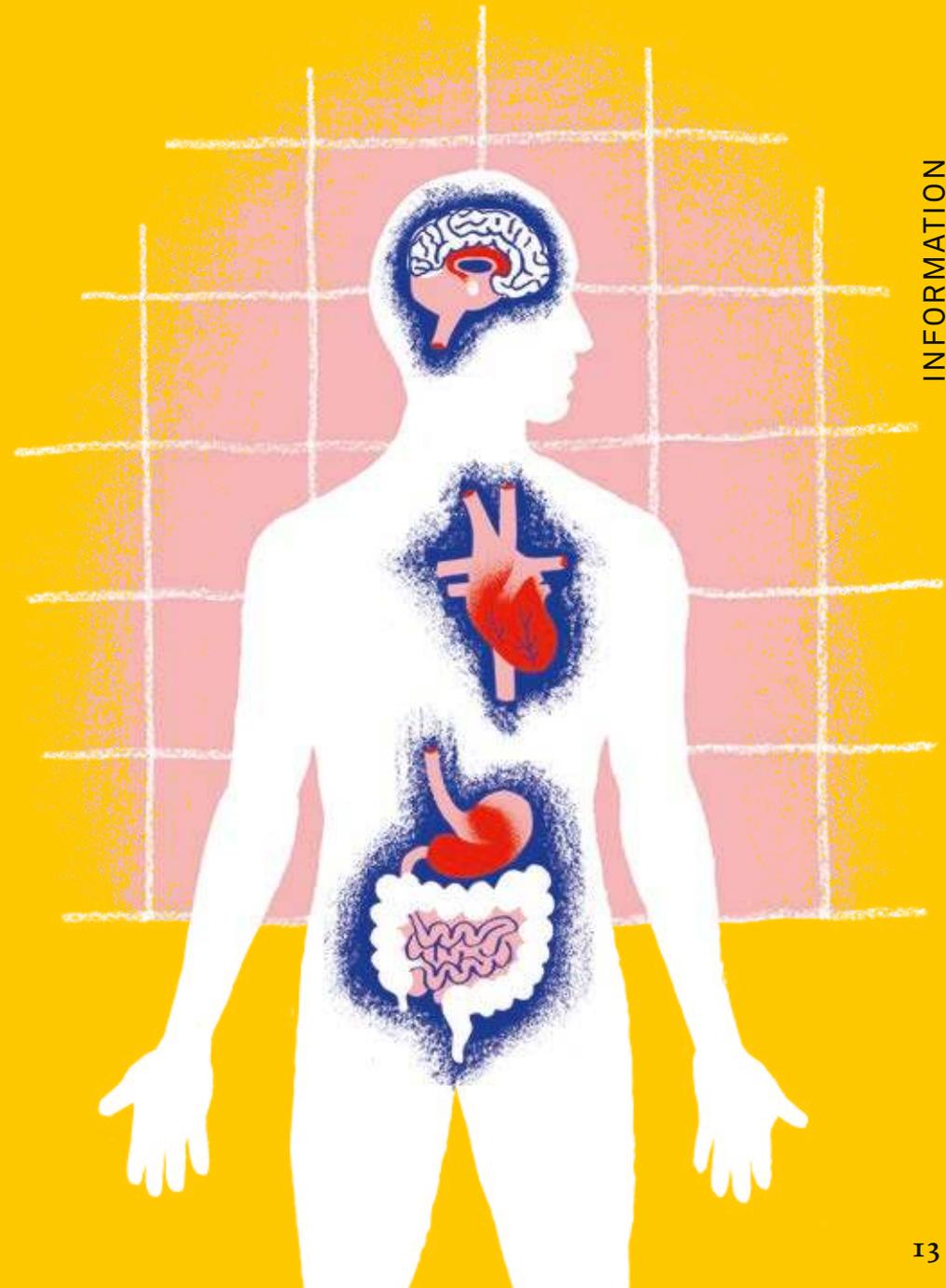
glycémie. La pression artérielle augmente et le système immunitaire s'affaiblit. Le corps devient plus sujet aux ulcères gastriques et intestinaux et l'épuisement s'ensuit. La faune et la flore réagissent aussi au stress. Les plantes réagissent à des facteurs de stress (gel, chaleur) qui affectent leur croissance ou leur survie. Elles se fanent et ne poussent presque plus. ●

#### Réaction corporelle

- Hypertension
- Respiration rapide
- Brûlures d'estomac

#### Comportement

- Perte de mémoire
- Agitation
- Vision tubulaire



## Relâcher la tension

Lutter ou fuir? Cette question occupe les hommes depuis des millénaires.

À l'époque des chasseurs-cueilleurs, choisir entre la lutte ou la fuite avait fonction de survie. Nos ancêtres devaient se défendre ou s'échapper, comme lorsqu'ils étaient menacés par un animal sauvage. Il est rare de nos jours de devoir fuir un animal, de combattre un ennemi ou de craindre pour notre vie. Pourtant, notre corps réagit au stress de la même façon depuis l'âge de pierre.

### Le stress se loge dans la tête

En cas de menace, le cerveau déclenche une réaction de stress qui met notre corps dans un état d'éveil et de concentration: les muscles de la nuque, des épaules et du dos se crispent, notre respiration s'accélère tout en évitant les variations, l'apport en oxygène augmente. Le cœur se gorge de sang et gagne en efficacité. La pression artérielle augmente et le métabolisme réagit: le foie augmente la production de glucose pour fournir assez d'énergie au cerveau. Notre organisme évacue la chaleur dégagée par cette production d'énergie. Nous commençons à transpirer, surtout au niveau des mains, du front et des aisselles. L'irrigation sanguine de l'estomac et l'intestin diminue, et la digestion ralentit. Il arrive souvent que la vessie et l'intestin se vident soudainement, il y a aussi un risque de diarrhée. Le corps libère de l'endorphine (hormone du bonheur) pour



nous insensibiliser à la douleur. Cette drogue de l'organisme atténue ou élimine la douleur, a un effet calmant et anxiolytique. Mais cet état n'est que temporaire. Le nombre de cellules tueuses naturelles augmente dans le sang. Si une plaie fait pénétrer un corps étranger dans notre sang, ces cellules réagissent rapidement et le rendent inoffensif.

Tous ces signes de stress varient d'une personne à l'autre. Si certains se mettent à transpirer, d'autres multiplient les visites aux toilettes. Si on connaît bien son corps, on apprend à interpréter ses réactions et à agir en conséquence. ●

Stress-o-mètre



**Zone verte**  
Pulsation et tension normales. Nous nous sentons bien et détendus.



**Zone jaune**  
Pouls élevé, respiration rapide. Production d'hormones de stress.



**Zone rouge**  
Mains et pieds glacés, palpitations, manque d'appétit et maux de tête. Nous sommes épuisés.

# Conséquences à long terme

## Le stress continu agit sur nos émotions, notre psyché et notre corps. À terme, il nous rend malades.



### Burnout

Ce trouble causé par le stress désigne un état d'épuisement total, psychique et physique. Souvent, il se développe très lentement (nervosité, troubles du sommeil), puis finit par s'aggraver (dépression sévère, idées suicidaires). Les signes évoluent selon les stades: fatigue, problèmes d'efficacité, de concen-

tration et de mémoire, anxiété, abattement, douleurs diffuses, infections fréquentes, perte d'appétit ou addictions.



### Dépression

Les personnes dépressives se sentent démotivées, fatiguées et incapables de se réjouir. La dépression dérègle entre autres le métabolisme du cerveau, ce qui affecte les sentiments et la pensée et peut causer un manque d'entrain, une perte de motivation et d'appétit, de l'agitation, des troubles de concentration, des cogitations, un sentiment d'infériorité et des idées suicidaires. Les déclencheurs potentiels sont la détresse émotionnelle ou le stress chronique, d'où le terme

#### Autres complications

- Diabète
- Infarctus cérébral
- Maux d'estomac/intestin
- Troubles du sommeil
- Troubles de la douleur
- Dysfonctions sexuelles
- Addictions
- Acouphène, surdité
- Troubles cognitifs

stress-dépression. La dépression augmente le risque d'infarctus, d'attaque cérébrale, d'ostéoporose, de diabète, etc.

### Anxiété

Les réactions physiques au stress et à l'anxiété sont presque identiques. Le stress chronique peut déclencher l'anxiété. En effet, lorsque nous ressentons des tensions psychiques et physiques, le moindre problème nous paraît insurmontable. L'anxiété doit se traiter si elle apparaît soudainement, si elle persiste, rend le quotidien difficile ou déclenche des comportements d'évitement.



### Maladies cardio-vasculaires

Le stress chronique augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque, ce qui endommage les vaisseaux sanguins et prédispose aux infarctus ou aux attaques cérébrales. Il peut aussi causer des douleurs à la poitrine, de l'arythmie et des vertiges.

### Maux de dos et de tête

Une tension musculaire constante se traduit souvent par des douleurs au niveau du dos et de la nuque, ainsi que par des maux de tête ou des migraines chroniques.



### Immunodéficience

Le stress aigu active le système immunitaire, ne laissant aucune chance aux agents infectieux. Si le stress persiste, le cortisol (hormone du stress) empêche les cellules immunitaires de faire leur travail. C'est pourquoi les personnes stressées tombent plus rapidement malades et récupèrent moins vite que les autres. Leurs plaies tardent à guérir et elles ont plus de difficulté à lutter contre le cancer, la sclérose en plaques ou les rhumatismes. ●

## Signes avant-coureurs

Au travail ou en privé: lesquels de ces signes avant-coureurs avez-vous ressentis au cours des trois derniers mois?

**Je n'ai plus de temps pour mes amis.**

**Je ne fais plus de projets pour moi.**

**Mes problèmes me suivent dans la chambre à coucher.**

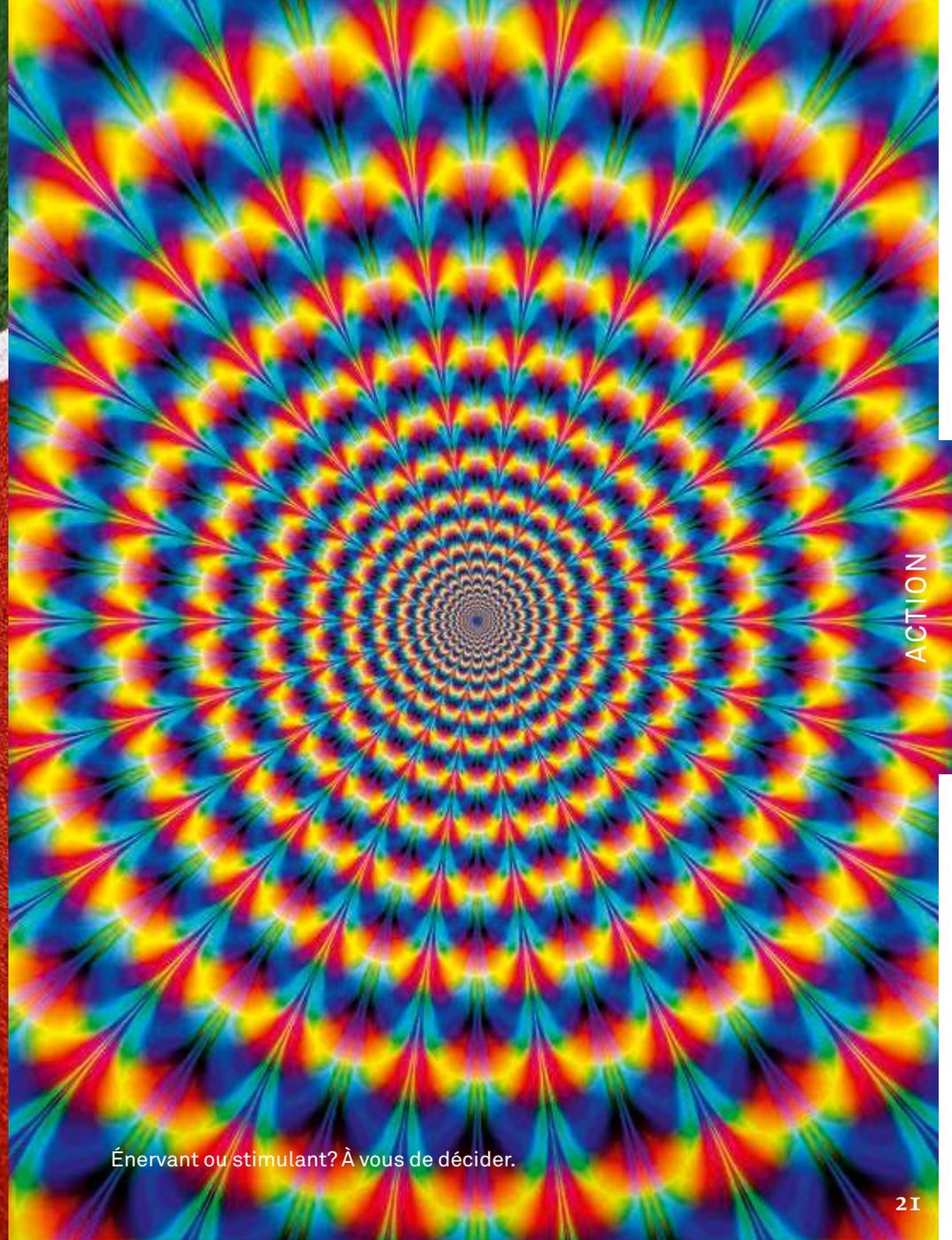
**J'ai besoin de plus d'énergie qu'avant pour faire mes tâches.**

➔ Remplissez le Stress-Check pour en savoir plus sur les causes de votre stress: [www.stressnostress.ch/fr](http://www.stressnostress.ch/fr)

# Combattre le stress ...

ACTION

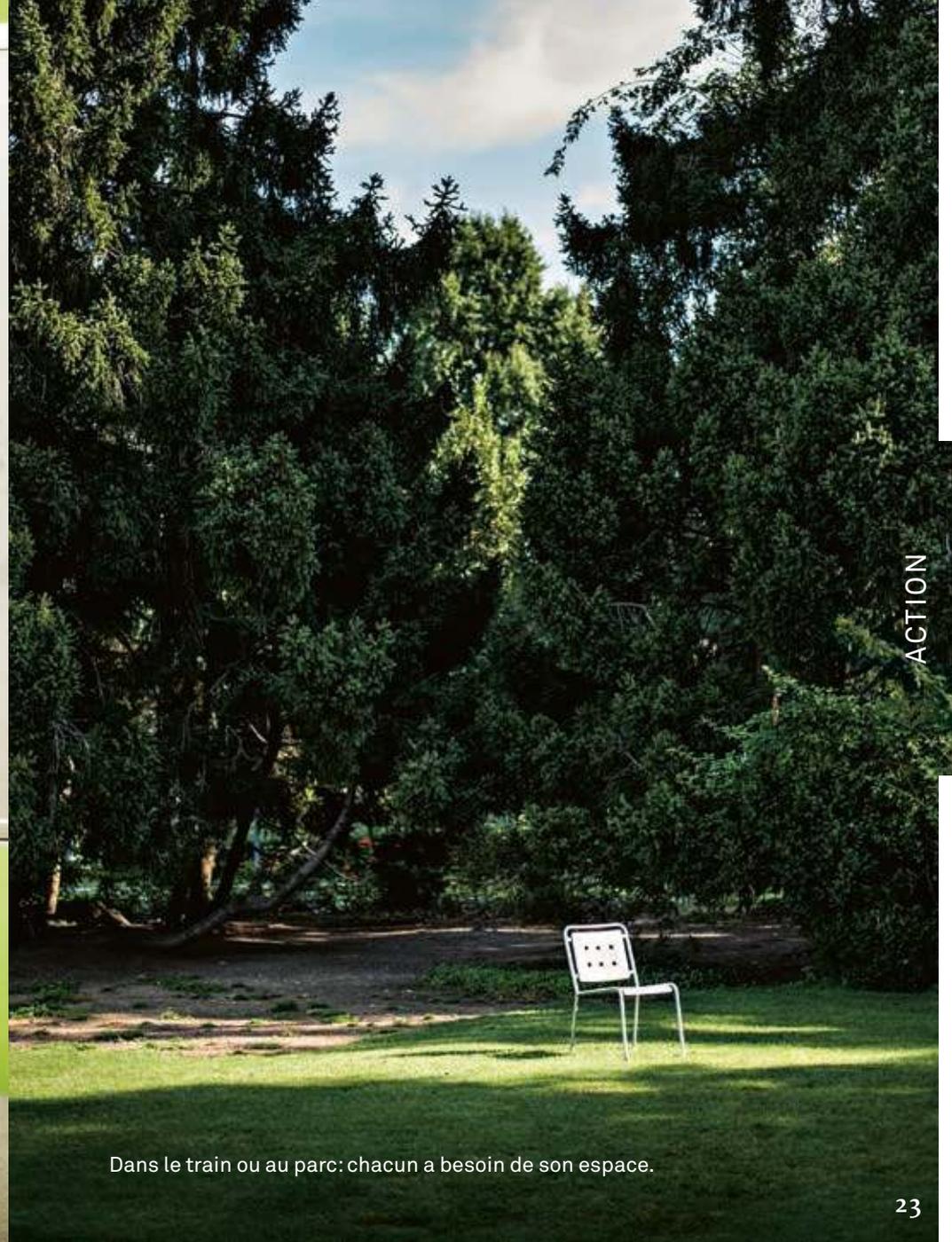
Calme et stress sont souvent plus proches qu'on pourrait le penser. Regard sur six images apparemment opposées.



ACTION

Énervant ou stimulant? À vous de décider.

ACTION



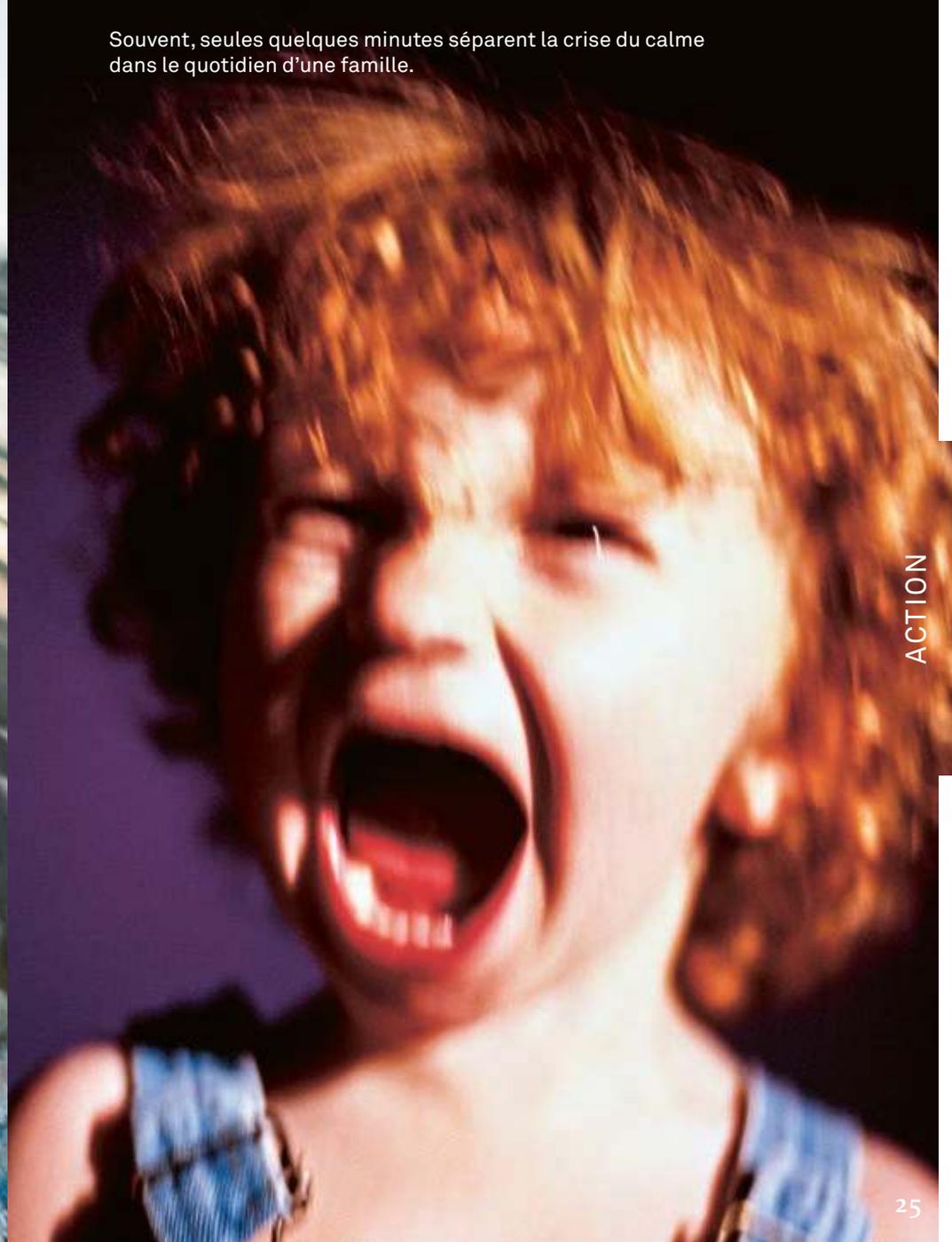
ACTION

Dans le train ou au parc: chacun a besoin de son espace.



ACTION

Souvent, seules quelques minutes séparent la crise du calme dans le quotidien d'une famille.



ACTION

Sensations fortes avant la chute: si on abuse de l'adrénaline, on en subit les conséquences.



ACTION



ACTION

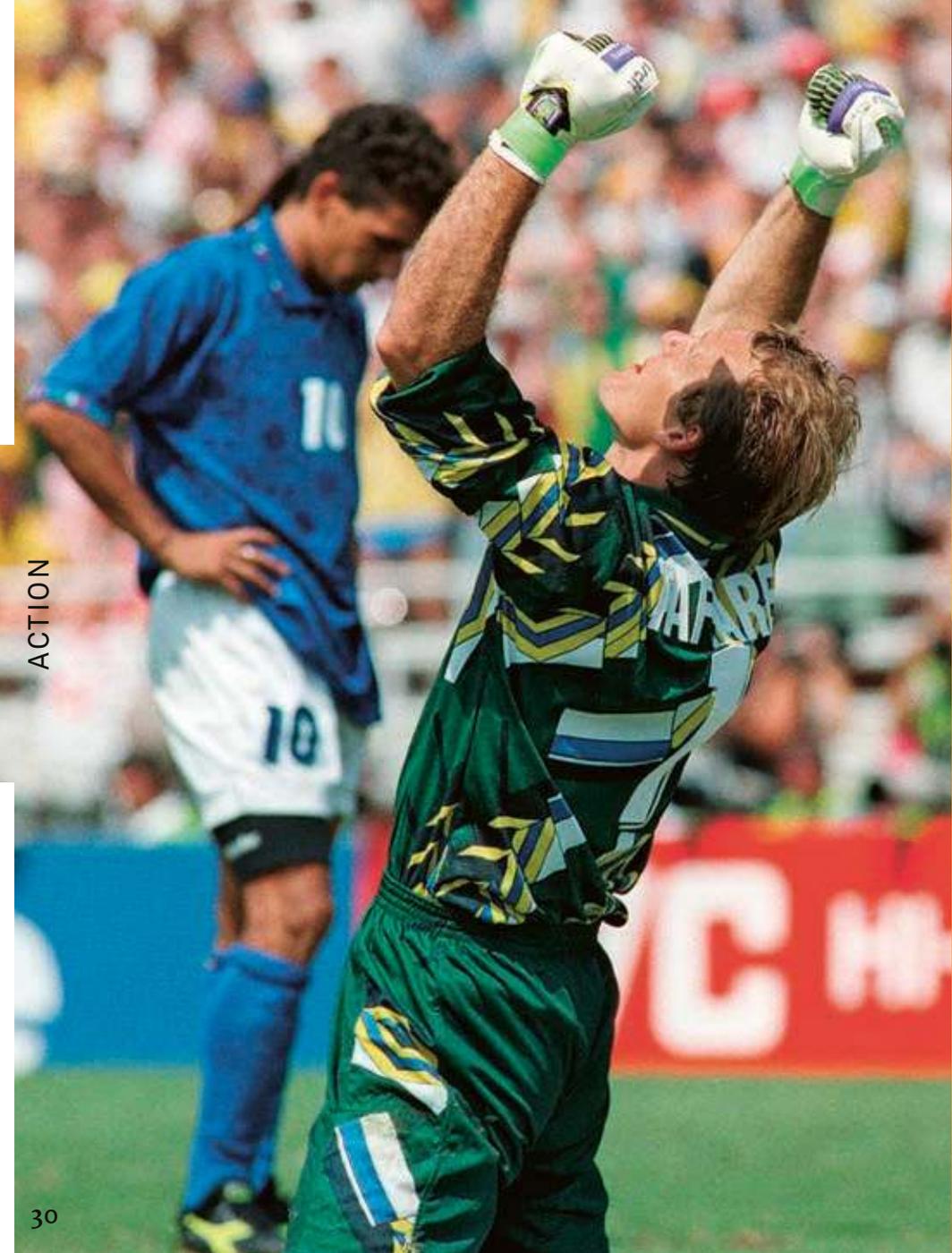


ACTION



ACTION

À croquer ou à fuir comme la peste: quel côté préféreriez-vous caresser?



ACTION



ACTION



Qui reçoit des éloges et qui se fait huer? Le public a le dernier mot.

## Conseils nutritionnels antistress

En situation de stress, une bonne alimentation renforce l'organisme et allège le quotidien.

**Vous êtes à cran, mais vous devez travailler.**

Mangez des noix et buvez du thé à la menthe. L'huile dans les feuilles de menthe soulage les céphalées et les troubles digestifs dus à la nervosité. Les noix, surtout celles de cajou, sont particulièrement bénéfiques puisqu'elles regorgent de magnésium, un calmant naturel.

**Vous n'avez pas le moral.**

Mangez un curry épicé, dont les huiles essentielles favorisent le bien-être. Le gingérol contenu dans le gingembre favorise la détente. La capsaïcine (chili, paprika) remonte le moral, tout comme les sauces fermentées telles que la sauce soya, qui regorge de salsolinol.

**Le stress vous pousse à grignoter toujours plus.**

N'abusez pas des collations en cas de stress, car celui-ci fait grossir. Lorsqu'on est sous tension, le corps libère du cortisol. Le cortisol fait augmenter le taux de glycémie et favorise l'accumulation des graisses au niveau du ventre.

**Vous feriez bien une sieste.**

Le chocolat agit très vite et élève le taux de sérotonine, ce qui rend heureux. C'est aussi une importante source de théobromine, une substance similaire à la caféine qui a un effet stimulant et euphorisant.

**Vous devez faire un exposé après le repas de midi.**

Optez pour des falafels et du yogourt. Les pois chiches sont riches en acides aminés, dont le cerveau et le système nerveux ont besoin. L'acide lactique du yogourt fournit de l'énergie aux cellules nerveuses. Conseil: renoncez au pain, car il ne fait que causer la fatigue.

**Vous devez parler à quelqu'un que vous n'aimez pas.**

Mangez des arachides au wasabi. Il est prouvé que l'effet croustillant réduit l'agressivité. Les huiles de moutarde relevées du wasabi agissent immédiatement sur l'humeur et le picotement sur la langue sécrète de l'endorphine. Les arachides sont riches en resvératrol, lequel a un effet calmant.

**Vous avez du mal à vous endormir.**

Buvez du lait au miel ou mangez une banane. Le miel favorise la sécrétion d'insuline. Celle-ci élargit les vaisseaux et favorise la détente. Le lait, comme la banane – fruit euphorisant par excellence – active la production de sérotonine (hormone du bonheur).

La nutritionniste



Conseils de Marianne Botta, nutritionniste diplômée et enseignante spécialisée à l'EPF. Cette diététicienne, auteure et journaliste spécialisée indépendante est aussi mère de huit enfants.

## Une question d'attitude: sept stratégies pour mieux gérer le stress.

### I Gardez votre sang-froid

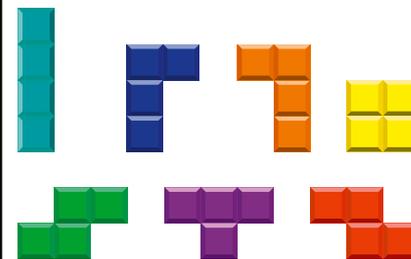
Même quand les choses tournent mal, elles vivent rarement à la catastrophe.

On peut apprendre à avoir confiance en l'avenir. Par exemple, en prenant conscience de ses pensées négatives et en les remplaçant par des pensées positives. Cela redonne de l'énergie et vaut mieux que de se lamenter. Car en vous lamentant, vous vous enfoncez encore plus et risquez d'agacer les autres. Donc chaque fois que vous avez envie de vous apitoyer sur votre sort, dites-vous «stop!». Vous y arriverez à force d'entraînement, mais une précaution s'impose: il ne s'agit pas de voir tout en rose. Vous devriez aborder les conflits

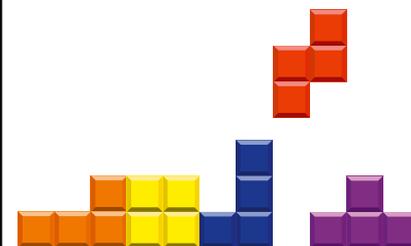
en tentant de trouver des solutions avec les personnes concernées. Mais si vos pensées reviennent en boucle, vous devriez actionner votre frein à main intérieur et vous concentrer sur l'essentiel. Posez-vous les questions suivantes: «Qu'y a-t-il de positif?», «Que puis-je apprendre?» ou «De quoi suis-je reconnaissant?». Surtout, n'allez pas vous imaginer de catastrophe. Dites-vous plutôt: «Qu'arrivera-t-il dans le pire des cas?», «Serait-ce si catastrophique?» et «Quelle est la probabilité que cela arrive?». Imaginez-vous à quoi ressemblerait un dénouement heureux et comment vous vous sentiriez. Une grande partie de la pression que vous ressentez vient de votre état d'esprit. Imaginez-vous des choses positives pour que l'anxiété fasse place à la sérénité, voire à la joie anticipée. Vous trouverez peut-être une photo dans un magazine qui représente cette image? Ac-

crochez-la dans la cuisine, à votre écran d'ordinateur ou sur un miroir. Le fait de vous remémorer le passé peut aussi avoir un effet magique. Demandez-vous: «Combien de mes craintes ne se sont pas avérées?», «Dans quelles situations tout s'est passé pour le mieux, contre toute attente?» et: «Avec le recul, de quoi suis-je fier?». Croyez en vos moyens. Il peut aussi être utile d'observer la réaction de gens optimistes face à l'adversité. Pour sa part, Nagib Machfus, écrivain égyptien et lauréat du prix Nobel, affirmait: «J'adore être optimiste, même lorsque je ne le suis pas vraiment. En fait, vivre c'est être entouré d'espoir.» Nul besoin d'être lauréat d'un prix Nobel pour faire preuve d'optimisme. Prenons pour exemple les sportifs de haut niveau: durant leur carrière, ils essuient de nombreux revers (défaites, blessures, maladies, scandales médiatiques). Et pourtant, ils arrivent à tourner la page et à mettre le cap sur la prochaine réussite. Notre susceptibilité ou notre résistance face au stress n'est pas seulement due à notre patrimoine génétique ou à notre éducation. En réalité, on peut apprendre à gérer son stress, jour après jour et durant toute sa vie.

#### Le coin ludique



Le coping se compare au classique jeu puzzle Tetris. À l'écran, les «facteurs de stress» tombent sous la forme de morceaux de puzzle. Le joueur doit réfléchir et réagir rapidement à la situation pour éviter qu'ils s'empilent. S'il fait les bons choix, le joueur entre dans une phase positive; dans le cas contraire, il sent le stress monter.



#### Tetris

Les 7 formes (tetrominos) du jeu vidéo Tetris se composent de 4 carrés. Le joueur doit faire bouger et pivoter de 90° les pièces qui tombent une à une du haut de l'écran et les empiler sur la dernière ligne horizontale en évitant de former des trous. Les rangées complétées disparaissent, ce qui fait descendre toutes les rangées situées au-dessus et libère de l'espace.



2

## Personne n'est parfait.

Soyez indulgent.  
Vous ménagerez  
ainsi vos nerfs.

Êtes-vous du genre à cuisiner un repas six services pour vos invités, même si vous travaillez à plein temps? Réécrivez-vous vos e-mails jusqu'à ce qu'ils vous donnent entière satisfaction? Si oui, vous devriez vous intéresser au principe de Pareto. Selon ce principe, il faut 20% d'efforts pour obtenir 80% de résultats. Il faut ensuite 80% d'efforts pour obtenir les 20% restants! En clair: il est tout à fait normal et, surtout, bien plus efficace et agréable, de bien faire ses tâches, sans toujours viser la perfection. Par souci pour votre santé, renoncez aux tâches supplémentaires qui monopolisent votre énergie.

Si vous êtes perfectionniste jusqu'au bout des ongles, vous devriez revoir votre attitude, en vous inspirant des phrases suivantes: «J'ai le droit de faire des erreurs», «On en fait parfois plus en en faisant moins» ou «Je fais de mon mieux tout en faisant attention à moi.» Notez la phrase qui vous interpelle le plus dans

votre agenda, vous la verrez ainsi en tout temps. Apprenez à choisir entre l'essentiel et le superflu, même si certaines situations s'y prêtent plus que d'autres. Demandez-vous si vous ne pourriez pas laisser tomber telle ou telle tâche. Si oui, profitez-en pour vous reposer. À propos du perfectionnisme: viser la perfection n'empêche pas les erreurs de survenir, bien au contraire. Nam June Paik, l'artiste américain d'origine sud-coréenne, avait sa propre explication à ce sujet: «À trop vouloir la perfection, on attise la colère de Dieu.» N'oubliez pas cette phrase, elle vous empêchera d'être trop exigeant avec vous-même.

### Stress et pleine conscience

La pleine conscience est la capacité à être présent en faisant abstraction des pensées, des jugements, des soucis et des peurs. La méthode éprouvée scientifiquement MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) vous apprend à vous libérer de vos soucis et vos peurs. Le cours de 8 semaines aide en cas de

- stress privé ou professionnel
- maladies aiguës ou chroniques
- douleurs psychosomatiques (troubles digestifs, insomnie, etc.)

➔ [www.helsana.ch/repos](http://www.helsana.ch/repos)

3

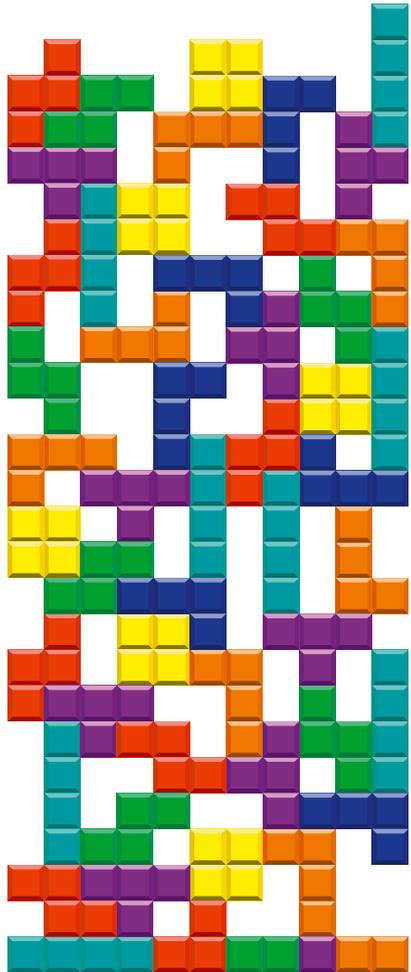
## Une question de perspective

Vous êtes dans l'impasse?  
Changez de perspective.

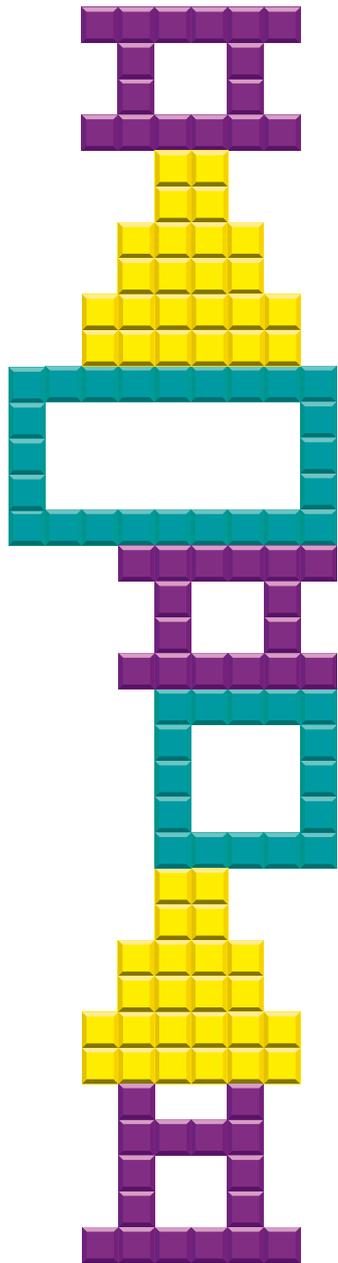
Chacun a sa propre façon de penser, dont il ne s'écarte que rarement. Or, il vaut parfois la peine de revoir ses positions, car elles ont un impact immédiat sur notre niveau de stress. Vous arriverez à les renouveler en abordant les moments de stress à partir d'une autre perspective. Changez votre comportement habituel, vous en serez d'autant plus créatif et détendu. Tentez par exemple de moins porter de jugement et de considérer les choses avec bienveillance. Vous élargirez ainsi votre horizon. Si des pensées négatives vous habitent, demandez-vous si la situation est telle que vous le croyez ou si elle n'est pas le résultat de vos craintes.

Essayez de vous mettre dans la peau de l'autre, vous vous exercerez ainsi à assumer un autre rôle. Apprenez à faire preuve d'empathie en imaginant les sentiments de quelqu'un d'autre. Puis, demandez à cette personne si elle ressent vraiment les choses de cette façon afin de vérifier vos hypothèses. Ou encore, adoptez la perspective d'un acteur extérieur. Comment la

ACTION



ACTION



situation lui apparaîtrait-elle? Essayez d'accomplir avec joie ce que vous repoussez constamment. Tentez d'imaginer votre logement sentant le frais une fois que vous l'avez nettoyé et bien rangé ou le sentiment que vous avez lorsque vous glissez enfin votre déclaration de revenus dans la boîte aux lettres. Imaginez-vous le sentiment de libération avant même d'avoir fini la tâche. Vous aurez fait un pas de géant dans la réduction du stress si vous arrivez à reconsidérer votre situation et à y trouver du sens.

## 4

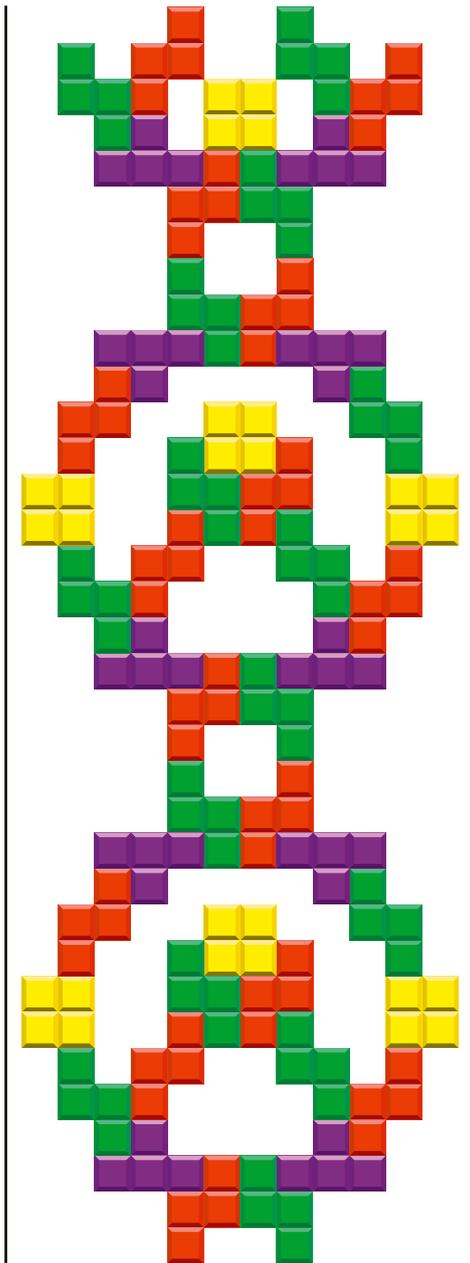
## Lâchez prise

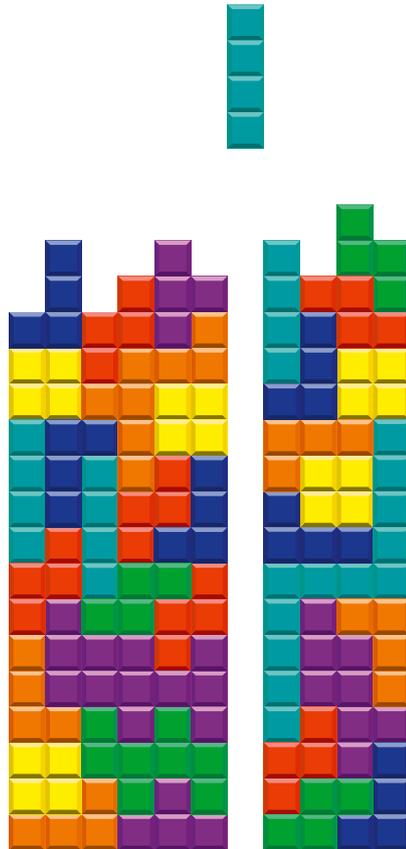
*Vous gagnerez du terrain en prenant du recul.*

Laissez aller ce que vous ne contrôlez pas, sinon vous gaspillerez vos énergies. Le fait d'accepter la situation réduira vos facteurs de stress pathogènes. Nombreux sont ceux qui veulent tout maîtriser, ce qui peut être bon à court terme, mais fatigant à long terme. Au lieu d'adopter un schéma de pensée du type «Je dois avoir tout sous contrôle!», il faudrait plutôt se dire: «Je peux me faciliter la vie», «J'ai le droit de lâcher prise», «J'ai mes limites, et c'est bien ainsi.» Et

n'ayez pas d'attentes, car vous serez souvent déçu.

En général, une mauvaise situation ressemble à des sables mouvants. Nous nous enlisons, en implorant le ciel de nous venir en aide. D'où l'importance d'avoir les pieds sur terre. Revenez en arrière. Que s'est-il passé? Comment en suis-je arrivé là? Quel est votre état d'esprit et quelle est la réalité? Les sables mouvants ne sont qu'une impression, mais à quoi ressemble la réalité? Qu'est-ce qui vous y a mené? Et qui est en cause: vous ou quelqu'un d'autre? Être réaliste vous aidera à y voir plus clair et à vous sentir mieux. Cherchez des moyens de corriger rapidement cette situation et prenez-les en note. Si tout semble en vain ou voué à l'échec, tentez d'accepter les choses telles qu'elles sont et de vous en éloigner. Pourquoi ne pas changer d'air? Découvrez un nouvel endroit, allez au cinéma, ou encore dans la forêt ou au bord d'un lac. Dans les situations difficiles, il peut être utile de se projeter dans un an ou dans dix ans. C'est ce que les psychologues nomment la «pensée téflon». Le téflon est ininflammable, extrêmement résistant et doté d'un très faible coefficient de frottement. Autrement dit, rien n'y colle, ce qui est parfois bien utile pour se sortir des sables mouvants.





## 5 Gérez bien votre temps

Une bonne organisation  
est libératrice.

Il est utopique de vouloir économiser du temps, car le temps gagné sera comblé par d'autres tâches. En clair: contrairement à l'argent, il est impossible de mettre du temps de côté pour le récupérer plus tard. N'essayez pas de mener vos tâches professionnelles et privées le plus vite possible, mais efficacement et sans stress. Posez-vous les questions suivantes: «Que dois-je faire en priorité?», «Dois-je accomplir cette tâche ou puis-je la déléguer?». Faites confiance aux autres.

Dressez une liste de cas en suspens et classez-les par ordre de priorité et de rendez-vous. Effectuez d'emblée les tâches les plus difficiles et désagréables; les autres vous paraîtront plus simples. Partagez les tâches complexes en petites étapes à franchir sur plusieurs jours. Mieux vaut prévoir plus de temps pour une tâche, étant donné que tout prend généralement plus de temps que prévu. Prévoyez des périodes-tampon afin d'éviter les dérapages en cas de retards.

Ne commencez pas une tâche avant d'en avoir fini une autre, si-

non, vous serez plus vite stressé et avancerez moins vite dans vos tâches. Prévoyez une période où vous êtes concentré sur votre tâche, et ne vous laissez déranger sous aucun prétexte. Offrez-vous ensuite une courte pause. Si vous êtes au bureau, gardez seulement le nécessaire sur votre table de travail. Cela vous évitera de vous laisser distraire et de chercher vos documents. Ne consultez vos courriels qu'à des moments précis pour ne pas vous laisser déconcentrer.

## 6 Cultivez vos amitiés

Un bon réseau  
social s'avère  
une aide précieuse.

Échanger avec autrui constitue le meilleur antidote au stress. Pourtant, nombreux sont ceux qui, sous l'effet du stress, s'isolent et négligent leurs amis, alors que c'est précisément à ce moment qu'ils en ont le plus besoin. Sortez de chez vous, discutez avec d'autres gens, même si vous êtes sous tension. Les études montrent que les symptômes corporels liés au stress se révèlent davantage si le soutien social est inexistant; à l'inverse, ils

diminuent dès que celui-ci réapparaît. Les chercheurs ont également démontré que l'isolement social activait les régions du cerveau associées à la douleur. Inversement, en situation sociale, l'organisme produit des opioïdes qui atténuent la douleur tout en réduisant l'anxiété et le stress. Les relations humaines positives augmentent donc notre capacité de résistance face au stress. Demandez-vous qui, parmi vos connaissances, vous donne de l'énergie et réservez du temps pour ces personnes. Chaque week-end, planifiez au moins une rencontre avec vos amis ou votre famille. Vous commencerez ainsi la semaine suivante du bon pied.

## 7 Plaisir rime avec satisfaction

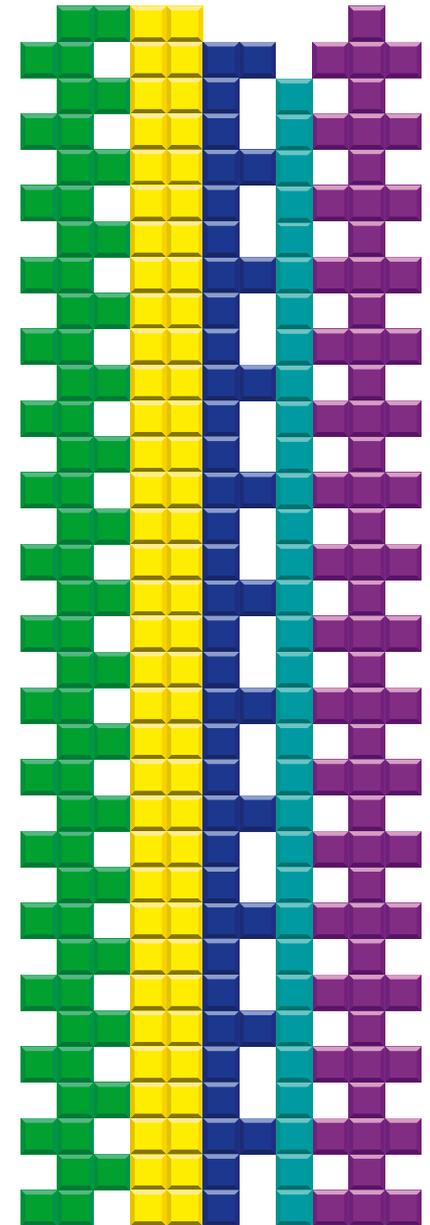
Faites le plein d'énergie  
avec des moments  
de bonheur.

Tout marathonien sait qu'après 35 km d'effort, ses réserves de glucose sont vides, que son niveau d'énergie est au plus bas et qu'il est sur le point de s'effondrer. Il a l'impression d'avoir atteint un mur. Or, il lui reste encore sept kilomètres! La vie est elle aussi une course de fond et sans pouvoir se ravitailler, toute personne se retrouvera soudainement «face à un mur». Le bonheur est à la vie ce que le glucose est au marathon. Il compense tous les efforts, soucis et angoisses qui nous rendent la vie dure.

Oublier le temps et profiter de la vie: la plupart d'entre nous n'y arrivent que le soir, le week-end ou durant les vacances. Et après, nous nous sentons souvent plus fatigués qu'avant. Pourquoi est-ce ainsi? Les spécialistes des loisirs font la distinction entre «loisirs réels» et «semi-loisirs». Les loisirs réels nous permettent de faire ce que nous n'avons pas le temps de faire normalement. Ces loisirs sont

dénués de contrainte et de pression, contrairement aux semi-loisirs, qui consistent en des travaux ménagers (consultations médicales, démarches administratives) ou des obligations familiales ou sociales (jardinage, anniversaires, visites de proches). Dans ce cas, ce sont les gens ou les obligations qui déterminent notre temps libre, d'où notre manque de repos réel.

Voilà pourquoi il faut s'accorder le temps de faire ce que nous aimons. Adonnez-vous à un hobby, par exemple. Rien ne vaut la musique, la peinture ou la cuisine pour diminuer notre stress, puisque ces activités captent toute notre attention. L'activité physique se prête aussi à la détente. Vous aurez peut-être de la peine à vous lancer, mais une fois en mouvement, vous vous sentirez déjà mieux. Nul besoin de réaliser de grandes performances sportives: une simple promenade à l'air frais réduit l'excédent d'énergie accumulé par le stress. Aider ses semblables peut aussi s'avérer un bon moyen de profiter de la vie et d'y trouver du sens. Faites du bénévolat, que ce soit par de petits gestes ou en prenant de plus grands engagements. ●



### Une minute de méditation

Pas le temps de méditer? Pourquoi ne pas essayer le «One Moment Meditation» de Martin Boroson?

1. Asseyez-vous bien droit.
2. Programmez votre smartphone pour sonner dans 1 minute (ou comptez 60 respirations).
3. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
4. Chassez les pensées qui vous distraient.
5. Souriez.
6. Lorsque vous entendez la sonnerie, ouvrez les yeux et prenez conscience des changements.

Libérez-vous du stress. Essayez pour voir!

## Lundi

● **le matin**  
Commencez la semaine en méditant pendant 5 minutes: réglez votre réveil, prenez une position confortable et fermez les yeux. Inspirez et expirez en vous concentrant sur votre respiration.

● **le midi**  
**Allez manger avec un ami de longue date.**

● **le soir**  
Savourez une infusion aux fleurs d'oranger avec du miel.



## Mardi

● **le matin**  
Écoutez de la musique classique dans la voiture ou le train (avec des écouteurs) en allant au travail. Vous commencerez ainsi votre journée de manière sereine et détendue.



● **l'après-midi**  
Faites bouger vos muscles engourdis par le manque d'exercice. Tenez-vous droit, répartissez votre poids sur les deux jambes. Étirez-vous le plus possible, jusqu'au bout des doigts.

● **le soir**  
Pour l'apéritif ou le repas du soir, préparez des crudités avec un dip à base de séré. Couper des légumes a un effet relaxant.

## Mercredi

● **le matin**  
**Mangez un yogourt au miel.**

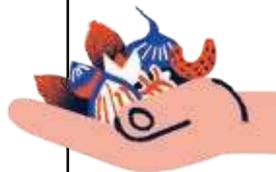
● **l'après-midi**  
**Offrez-vous un morceau de chocolat. Laissez-le fondre dans votre bouche et savourez-le de manière consciente.**



● **le soir**  
Faites une promenade et laissez votre téléphone portable à la maison.

## Jeudi

● **le midi**  
Prenez votre repas du midi en plein air, sur un banc de parc ou au bord de l'eau.



● **pour les 4 heures**  
**Mangez une bonne poignée de noix.**

● **le soir**  
**Riez de bon cœur en regardant une comédie avec votre chéri.**



## Vendredi

● **le matin**  
Levez-vous une heure plus tôt pour aller jogger ou marcher en respirant l'air frais du matin.

● **le midi**  
Faites-vous un automassage de la nuque: penchez votre tête par en avant et massez votre nuque pendant trois minutes.



● **le soir**  
Prenez un bain pour libérer les tensions de la semaine. Ajoutez de la lavande ou du romarin dans l'eau du bain et buvez un thé au gingembre.

## Samedi

● **le matin**  
Dégustez un délicieux muesli avec flocons d'avoine, fruits et amandes.

● **le midi**  
**Faites une balade dans votre quartier.**

● **le soir**  
Vous n'avez plus dansé depuis longtemps? N'attendez plus! Invitez quelques amis si vous pouvez.

## Dimanche

● **le matin**  
Faites la grasse matinée. Une fois debout, prenez une bouchée et allez nager.

● **le midi**  
**Pour le brunch, dégustez une bonne salade d'avocats.**

● **l'après-midi**  
Remémorez-vous d'anciennes vacances: ça détend et rend heureux. Au lieu de regarder la télé, regardez des photos de votre voyage préféré en famille.



## Résilience et prévention

Quoi de mieux qu'un esprit sain dans un corps sain pour résister au stress?

### Respiration

Les expressions «avoir le souffle coupé» ou «manquer d'air» ne sont pas sans fondement. En effet, le stress gêne la respiration. Concentrez-vous sur



vos yeux sur votre respiration, inspirez et expirez profondément au niveau de l'abdomen et de la cage thoracique.

### Muscles

Avez-vous des tensions? Grincez-vous des dents la nuit? Apprenez à vous relaxer de manière progressive. Les exercices se font en version longue (20 min) ou courte. Il est important de s'exercer régulièrement pendant plusieurs semaines.



### Voir

Fixer un écran est fatigant et peut causer des maux de tête. Un conseil: frottez les paumes de vos mains ensemble et posez-les délicatement sur vos yeux



ouverts. Attendez un moment, puis faites bouger vos yeux de gauche à droite et de bas en haut.

### Entendre

Faites une pause et prêtez l'oreille aux bruits ambiants sous la douche, en cuisinant, en travaillant. Cela vous ramènera à l'instant présent et vous apaisera. Écoutez



attentivement le silence. Bouchez-vous les oreilles, écoutez votre corps, ouvrez les oreilles et prenez conscience des bruits.

### Rire

Souriez devant un miroir. Votre cerveau croira que vous êtes de bonne humeur et libérera des substances qui rendent heureux.



### Sommeil

Notre système immunitaire s'active lorsqu'on dort, d'où l'importance de dormir profondément et suffisamment. Après une mauvaise nuit, levez-vous comme



d'habitude. Sinon, vous risquez de plonger dans un demi-sommeil qui vous fera cogiter.

### Équilibre

La reconnaissance et les échanges renforcent notre capacité de résistance. C'est en présence de famille et amis que nous



repreons des forces. Planifiez des rencontres avec des gens qui vous font du bien et évitez ceux qui drainent votre énergie.

### Entraînement mental

La méditation ouvre notre esprit et nous permet d'apprécier le moment présent.



Le fait de méditer régulièrement vous apportera calme et sérénité. Découvrez le training autogène, le yoga nidra ou la méditation.

### Plaisir

Mangez bien et, si possible, en bonne compagnie. Parmi les aliments qui favorisent la bonne humeur, on retrouve les oméga-3 (p. ex. huile de colza) et le tryptophane (chocolat noir, figes, noix de cajou). La beauté, la joie et le sentiment d'appartenance sont aussi associés au plaisir. Méfiez-vous de l'alcool et des drogues: leur effet apaisant est aussi éphémère qu'imprévisible.



### Exercice

Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine, si possible en plein air. Optez pour un sport doux comme la natation, le vélo, le ski de fond ou la marche rapide.



Il devrait s'écouler au moins trois heures entre votre activité sportive et le moment où vous allez au lit.●

→ Le sport permet-il de combattre le stress? L'expert en entraînement Thomas Mullis en fait la démonstration dans une vidéo: [www.helsana.ch/sport-contre-stress](http://www.helsana.ch/sport-contre-stress).

# Le stress n'est pas le fruit du hasard. Experte en résilience, Patricia von Moos explique comment surmonter les obstacles grâce à notre capacité de résistance intérieure.

## Mme von Moos, pourquoi certaines personnes sont-elles plus résistantes au stress que d'autres?

Notre gestion du stress dépend de notre tempérament, mais elle dépend aussi de ce que l'on a pu observer dans nos milieux sociaux et familiaux. Les modèles de comportement négatifs peuvent être changés en positifs.

## Même à l'âge adulte?

Oui, certainement. Au cours des dernières années, les neurologues ont démontré que notre cerveau était plastique, donc perfectible. Les modèles de réactions négatifs qui nous ont été inculqués avec le temps forment une sorte d'autoroute neuronale. En assimilant volontairement des modèles positifs, nous créons de nouveaux «chemins parallèles» dans notre cerveau.

## Et comment peut-on assimiler ces modèles positifs?

En déterminant les facteurs de protection contre le stress que nous avons déjà et ceux que nous devons «entraîner» afin de les rendre automatiques.

## Qu'entendez-vous par «facteurs de protection»?

Il s'agit de compétences qui nous aident en situation de stress. Par exemple le fait de savoir comment s'aider soi-même. Ou la capacité de distinguer entre les situations perfectibles et non perfectibles. Ou encore le fait de voir les choses de manière réaliste et optimiste plutôt que négative.

**Sauf que dans certaines situations difficiles, ce que nous avons appris ne sert plus à rien.**

Ce qui compte, c'est de trouver son équilibre intérieur et de gérer ses émotions avant de chercher des solutions. Si je me mets trop de pression en me demandant: «Pourquoi est-ce que je réagis ainsi? Pourquoi suis-je incapable de rester zen?», je ne fais qu'accroître mon

**«Les personnes résilientes ne sont pas endurcies, elles sont flexibles.»**

niveau de stress. Je dois d'abord trouver mon équilibre intérieur, et chercher ensuite des stratégies de défense.

## Autrement dit, il faut rester cool?

Il ne s'agit pas de laisser aller les choses ou d'éviter de se défendre, mais de s'adapter aux nouvelles situations et de rester fidèle à soi-même. Les personnes résilientes ne sont pas endurcies, elles sont flexibles.

## Les personnes résilientes sont-elles plus heureuses?

On ne peut pas tirer cette conclusion directement. Je dirais plutôt que les personnes résilientes savent ce qui les aide dans les situations difficiles et qu'elles y ont recours. Elles arrivent à grandir intérieurement lorsqu'elles rencontrent des obstacles. ●



Patricia von Moos, lic. phil./ conseillère d'orientation prof. HAP, est spécialiste en médecine préventive et sociale ainsi que coach en résilience. Elle agit comme conseillère depuis 20 ans et enseigne la résilience, la régulation des émotions, la gestion du stress, la prévention du burnout et l'intervention en cas de crise depuis 16 ans. Patricia von Moos propose aux employés et aux cadres son propre programme de coaching en résilience.

➔ Version longue de cet entretien:  
[www.helsana.ch/interview-resilience](http://www.helsana.ch/interview-resilience)

### Cinq personnes, cinq expériences différentes avec le stress

PHOTO: ANNE MORGENSTERN

**Thomas, 65 ans**

«En 2004, mon épouse a été diagnostiquée schizophrène. Elle ne pouvait plus s'occuper des enfants et elle a quitté le foyer. Notre fille était alors âgée de 4 ans, et notre fils, de 7 ans. Ce fut une période difficile pour moi. Pendant les sept années qui ont suivi, j'ai élevé les enfants seul. Mon horaire était surchargé, le moindre imprévu devenait une source de stress. Les enfants se sont mis à accumuler les pro-

**«Le moindre imprévu devenait une source de stress.»**

blèmes: les résultats scolaires de ma fille empiraient et le comportement de mon fils changeait. Nous savons aujourd'hui qu'il souffre du trouble du spectre autistique, un trouble du développement. Mon épouse est revenue à la maison en 2010. La cohabitation n'est pas simple, elle est souvent dans un autre monde. Mais grâce à un groupe d'entraide et aux discussions que nous avons à la maison, nous y arrivons.»



Thomas souhaite créer, avec son épouse, un groupe d'entraide pour les couples qui vivent une situation similaire.



### Marianne, 55 ans

«Mon chef me reprochait ma «qualité de travail trop élevée» et mes «manières trop directes». Il me cachait des informations, et cela me fatiguait. J'ai obtenu du soutien auprès du Service spécialisé en cas de mobbing et de harcèlement. On m'a accompagnée lors des entretiens avec mon employeur. Résultat: j'ai été licenciée! J'ai commencé à souffrir d'anxiété et j'ai fait un burnout. J'ai maintenant un nouvel emploi, mais la peur de revivre cette situation est toujours en moi.»



### Thomas, 54 ans

«La chimiothérapie, l'hôpital et les opérations de mon épouse ont été très pénibles pour nous. Après son décès, je me suis retrouvé seul avec trois adolescents. Ma fille m'aidait un peu à la maison, nous organisons notre quotidien ainsi. J'ai été sur la corde raide pendant dix ans, au plan privé comme professionnel. Chaque minute comptait. Pen-

dant cette phase de stress aigu, le sport d'endurance m'a permis de garder la forme et le moral. Par chance, j'ai toujours réussi à l'intégrer dans mon horaire.» ●

**«J'ai été sur la corde raide pendant dix ans.»**

### Laura, 19 ans

«Après mon apprentissage, je me suis retrouvée au chômage. Je me suis mis la pression pour me trouver rapidement du travail. J'avais peur de l'avenir, je doutais de mes capacités, je me sentais limitée. Le programme MyFutureJob de Pro Juventute m'a redonné confiance. Le conseil en orientation m'a fait découvrir de nouvelles voies. J'ai désormais un objectif précis: je veux étudier la langue et la littérature anglaises. J'adore l'anglais depuis que j'ai onze ans.»





Avec l'association Pro Mente Sana, Vanessa fait de la sensibilisation dans les écoles.

Vanessa, 26 ans

«J'accepte mon passé, il a fait de moi une battante. Enfant, j'ai été abusée sexuellement pendant plusieurs années. Adolescente, j'ai commencé à me mutiler et à souffrir de troubles alimentaires. Je ne pesais plus que 44 kg. C'était un cri du cœur. J'ai touché le fond en 2016 suite à une agression sexuelle à Zurich. Je me trouvais alors à un tournant: j'ai préféré la vie à la mort. Différentes psychothérapies nous ont aidés, ma

**«Je vis maintenant chaque étape en toute conscience.»**

famille et moi. Je souhaite désormais aider d'autres victimes en m'appuyant sur mes propres expériences. Je n'ai jamais perdu la foi dans la bonté des gens, malgré tout. Je suis motivée, je me sens bien. Je vis maintenant chaque étape en toute conscience même si, en raison de mon passé, je suis plus prudente que les autres.»

## Services spécialisés

- Info-Entraide Suisse: [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)
- La Main Tendue: Tél. 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)
- Centrale Suisse contre le Mobbing: [www.mobbing-zentrale.ch/fr](http://www.mobbing-zentrale.ch/fr)
- Addiction Suisse: [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)
- Pro Juventute, MyFutureJob: [www.projuventute.ch/myfuturejob](http://www.projuventute.ch/myfuturejob)
- Elternotruf: Tél. 0848 35 45 55, [www.elternotruf.ch](http://www.elternotruf.ch)
- Enfants et jeunes en situation d'urgence: tél. 147, [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
- Fédération solidarité femmes de Suisse et du Liechtenstein (DAO): [www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)
- Pro Mente Sana: [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- Dettes conseils de Caritas: [www.caritas-schuldenberatung.ch/fr](http://www.caritas-schuldenberatung.ch/fr)

## Questions et réponses sur le stress.

### Certains aliments permettent-ils de lutter efficacement contre le stress?

- Oui. Le poisson, les figes, ou les noix de cajou contiennent des acides gras oméga-3 ou des aminoacides qui agissent sur l'humeur. Certaines vitamines et certains minéraux favorisent également l'équilibre mental (p. ex. champignons, abricots et amandes).

### Pourquoi les êtres humains réagissent-ils si différemment au stress?

- Notre manière de gérer le stress dépend des réactions au stress que nous avons pu observer au cours de notre vie, que ce soit avec la famille, à l'école ou entre amis. Les facteurs génétiques jouent également un rôle.

### Pourquoi un événement a priori banal nous met-il en colère?

- Les irritants du quotidien, p. ex. une imprimante défectueuse ou une attente interminable à la caisse, peuvent induire un stress tout aussi grand, voire supérieur, à celui causé par des problèmes beaucoup plus sérieux. D'une part, ces irritants mettent nos nerfs à rude épreuve en permanence et, d'autre part, ils surviennent souvent de manière inattendue et nous rendent impuissants.

### Pourquoi la cigarette a-t-elle un effet apaisant?

- L'idée que la cigarette aide à lutter contre le stress est une fausse croyance. Si cela était vrai, la cigarette provoquerait le même effet chez les non-fumeurs et les fumeurs. Nous savons cependant que seuls les fumeurs ressentent une sensation d'apaisement lorsqu'ils prennent la dose de nicotine que leur corps réclame.

### Le stress est-il héréditaire?

- Les troubles psychiques causés par un stress chronique grave qui remonte à l'enfance se transmettent de génération en génération. Cela dit, un stress bénin subi durant la petite enfance peut permettre à certaines personnes de mieux surmonter des situations difficiles plus tard durant leur vie.

### Le sport aide-t-il à réduire le stress?

- Oui. L'activité physique est le moyen le plus efficace de réduire le stress. Les sports d'endurance tels que la marche, le jogging, le vélo et la natation sont particulièrement recommandés. Une simple promenade pendant la pause de midi ou le soir permet aussi de se détendre. Peu importe le type d'activité physique, ce qui compte c'est de prendre plaisir à la pratiquer.

### Est-ce exact qu'en se la coulant douce, on évite le stress et on vit plus sagement?

- Non. Le manque de stimulation et l'ennui pèsent aussi lourd sur la psyché que la sollicitation excessive. Si vous réussissez à accomplir toutes vos tâches, vous serez fatigué mais satisfait. Cela contribuera à votre bien-être. Seule la sensation de surmenage, qui nous donne l'impression de ne plus être en mesure de faire notre travail, est malsaine.

# Glossaire

## A

### Absentéisme

En psychologie du travail et des organisations, l'absentéisme est le fait d'être absent du travail pour des raisons privées ou par manque de motivation.

### Acide gamma-amino-butyrique (GABA)

Les réactions de stress découlent de l'interaction entre des hormones stimulantes et atténuantes, ainsi que des neurotransmetteurs. Le neurotransmetteur GABA joue un rôle clé dans la détente et le sommeil.

### Acides gras oméga-3

Ces acides gras essentiels et insaturés ont une influence non négligeable sur les fonctions cérébrales, l'humeur, l'attention et les fonctions immunitaires.

### Adrénaline

Hormone sécrétée par la glande surrénale, agissant principalement comme régulateur du système cardio-vasculaire et du métabolisme en réaction à un stress physique et psychique.

## B

### Bore-out

Le bore-out (angl. pour «ennui») désigne le manque de stimulation extrême au travail. Contraire du burnout.

### Bossing

Lorsque des cadres intimident des collaborateurs (mobbing).

### Burnout

Le burnout (angl. pour «brûlé») est un terme générique désignant un état d'épuisement émotionnel, psychique et physique. Il résulte d'un cercle vicieux de surmenage et de sursollicitation qui dure plusieurs années.

## C

### Cellules tueuses

En situation de stress aigu, la concentration sanguine de cellules tueuses naturelles est plus élevée. Ces cellules réagissent rapidement pour rendre inoffensif un corps étranger qui pénètre dans notre sang par une plaie.

## Coping

Le coping (to cope with = venir à bout d'une situation difficile) désigne les stratégies de défense dont une personne se sert en situation de stress ou d'anxiété pour satisfaire aux exigences et gérer la pression psychologique à laquelle elle est exposée.

## Cortex

Terme spécialisé qui désigne la couche externe riche en cellules nerveuses du télencéphale. D'une épaisseur de deux à cinq millimètres, le cortex décide si une situation est dangereuse ou non.

## Cortisol

Libérée dans la glande surrénale, cette hormone du stress prépare l'organisme à des situations de stress continu. Elle augmente notamment le taux de glycémie et régule le système immunitaire en conséquence.

## D

### Daily hassles

Petits irritants du quotidien qui causent du stress (clés perdues, trains bondés, outils brisés). Selon les études, ils seraient plus néfastes que les grandes difficultés, en raison de leur fréquence et de leur imprévisibilité.

## Détox numérique

Désintoxication du numérique, soit arrêter temporairement de se connecter à Internet et éteindre tout appareil électronique, afin d'éviter le stress induit par le fait de devoir être joignable en tout temps.

## Distress

Stress négatif et nocif. Le distress survient si une personne est exposée trop longtemps ou trop intensément à des situations insolubles et stressantes. Il peut causer des affections physiques et psychiques.

## Dopamine

Ce neurotransmetteur active tout l'organisme et est responsable de la motricité fine en situation de stress. Son effet euphorisant pourrait causer l'addiction au travail.

## E

### Endorphine

En cas de stress aigu, le corps libère des inhibiteurs de la douleur, qui font que nous ressentons moins la douleur ou y devenons même insensibles. L'effet analgésique est toutefois de courte durée.

## Eustress

Stress positif. Activation à court terme, déclenchée par la joie anticipée, l'intérêt, l'envie ou la motivation. La phase de stress est suivie d'une phase de satisfaction.

## F

### Facteurs de stress

Les facteurs de stress sont des situations, des circonstances et des influences que nous ressentons comme une menace ou qui nous causent de l'angoisse. Il existe des facteurs de stress internes et externes, que chaque personne ressent différemment et à des degrés divers.

### Fomo

Le fomo (angl. «fear of missing out») désigne la peur de manquer quelque chose, de ne pas être à l'affût, qui peut être source de stress. Le fomo est directement lié à l'utilisation des smartphones et des réseaux sociaux qui en renforcent l'effet.

## G

### Glycémie

La glycémie désigne le taux de glucose dans le sang. Le glucose fournit de l'énergie à l'organisme et au cerveau. Le taux de glycémie est au plus bas au réveil, et augmente après chaque repas.

## Glutamate

Ce neurotransmetteur est indispensable à la régulation des mouvements, aux systèmes sensoriels, ainsi qu'aux fonctions cérébrales complexes comme l'apprentissage et la mémoire. Le stress permanent en affecte le fonctionnement.

## H

### Hormones du stress

Hormones grâce auxquelles le corps déclenche des réactions d'adaptation lorsqu'il est exposé à des contraintes particulières. Elles ont pour fonction principale de libérer les réserves d'énergie de l'organisme (→ adrénaline, cortisol, dopamine, noradrénaline).

## L

### Le principe de Pareto

Selon ce principe, 80% des résultats s'obtiennent avec 20% d'efforts. Il faut ensuite 80% d'efforts pour obtenir les 20% restants. Les perfectionnistes devraient donc se demander si la surcharge de travail en vaut la peine.

# M

## Médullosurrénale

Partie du système nerveux qui se trouve dans la glande surrénale, entourée de la cortico-surrénale, et qui a pour fonction de sécréter l'adrénaline et la noradrénaline.

## Microfacteurs de stress

De petits irritants du quotidien (→ daily hassles), qui, par leur fréquence, induisent un stress permanent.

## Mindfulness-Based Stress Reduction

Méthode renommée pour combattre le stress par la pleine conscience, élaborée par Jon Kabat-Zinn de la Clinique universitaire du Massachusetts (États-Unis). D'une durée de huit semaines, ce programme aide à prendre conscience du quotidien, à mener une vie plus sereine, et s'avère efficace pour réduire le stress et l'anxiété. [www.helsana.ch/repos](http://www.helsana.ch/repos)

# N

## Neurostress

Changements physiologiques et facteurs d'influence au niveau des substances du cerveau (→ neurotransmetteurs).

## Neurotransmetteurs

Substances biochimiques qui acheminent l'information des cellules nerveuses du cerveau dans l'ensemble de l'organisme. Les neurotransmetteurs affectent notamment les muscles, les vaisseaux sanguins, les hormones, la capacité de concentration et la productivité. Un dérèglement de ces substances entraîne des conséquences physiques et psychiques (→ adrénaline, dopamine, glutamate, noradrénaline).

## Noradrénaline

Produite dans la médullosurrénale, cette hormone est libérée dans le sang en situation de stress. Elle détermine les réactions mentales et psychiques face au stress et, à l'aide de l'adrénaline, stimule le système cardio-vasculaire, la respiration et l'énergie.

# O

## Opioides

Neurotransmetteurs qui atténuent la sensibilité à la douleur et déclenchent la bonne humeur, voire l'euphorie.

# P

## Pensée téflon

Cette stratégie de lutte contre le stress nous apprend à relativiser et à prendre nos distances. Ainsi, face à une situation difficile, nous nous demandons: «La situation est-elle vraiment telle que je la perçois?» ou «Dans un an, que vais-je en penser?».

## Présentisme

Désigne le fait qu'un collaborateur malade se rende au travail malgré son état de santé. Bien que présent, il n'arrive pas à accomplir ses tâches habituelles.

# R

## Relaxation progressive (PMR)

La PMR se base sur le fait que les muscles se crispent en cas d'émotion intense. Ces exercices servent à détendre les muscles ainsi qu'à faire baisser le rythme cardiaque, la pression artérielle et la fréquence respiratoire. On peut apprendre la PMR en suivant des cours, puis s'exercer soi-même à l'aide d'un CD par la suite.

## Résilience

Capacité de résistance intérieure permettant de surmonter des crises. Synonyme d'endurance et de flexibilité. Cette élasticité psychique, qui n'est pas innée, relève essentiellement de l'apprentissage.

# S

## Sérotonine

Cette substance sert notamment à adapter la largeur des vaisseaux sanguins, du tube digestif et des voies respiratoires. Après un stress permanent, un faible taux de sérotonine peut rendre dépressif ou anxieux.

## Syndrome «Fight ou flight»

Réaction provoquée par le cerveau, qui augmente nos réflexes de fuite ou de lutte. Si cette réaction a assuré la survie de nos ancêtres, de nos jours, elle apparaît surtout en situation de stress aigu.

## Système limbique

Unité fonctionnelle du cerveau, constituée de structures liées dans le télencéphale, le mésencéphale et le tronc cérébral. Ce système permet de traiter les émotions et de déclencher des actions.

## Sympathique

Partie du système nerveux végétatif responsable de la réaction de fuite. Lorsqu'elle s'active, elle modifie les fonctions corporelles: notre cœur bat plus vite, nous commençons à transpirer et à respirer plus rapidement, etc.

# T

## Tetris

Jeu de puzzle sur l'ordinateur, qui remonte aux années 1980. La version Game Boy de 1989 a remporté un succès monstre, faisant de Tetris l'un des jeux les plus populaires de tous les temps. Dans ce jeu, le joueur doit exercer rapidement ses réflexes et sa capacité à réfléchir sous pression.

## Training autogène

Cette méthode est composée de six phases: phase de pesanteur, phase de chaleur, phase respiratoire, phase cardiaque, phase organique et phase frontale. Elle favorise la détente consciente, quel que soit le moment ou le lieu.

## Tryptophane

Le tryptophane est un acide aminé essentiel que le corps transforme en sérotonine. Selon des études, un taux élevé de sérotonine améliorerait l'humeur. L'approvisionnement en tryptophane est d'autant plus important que le corps a davantage besoin de sérotonine en situation de stress.

# V

## Vision en tunnel

En psychologie, ce concept désigne une perception réduite du cerveau, qui peut être induite par l'alcool ou par le fait de devoir se concentrer sur plusieurs tâches à la fois. La personne touchée ne perçoit alors que les choses qui l'intéressent à ce moment précis.

# Y

## Yoga nidra

Cette forme de yoga propose des exercices de profonde détente pour le corps et l'esprit. Elle n'exige aucun mouvement physique, d'où sa grande accessibilité. Le yoga nidra contribue notamment à réduire le stress, l'anxiété ou l'agressivité.

# Impressum et crédit photographique

## **Impressum**

Le «Guide» paraît deux fois par année en complément du magazine clients «Actuel».

## **Éditeur**

Helsana Assurances SA,  
Rédaction «Actuel/  
Guide», Case postale,  
8081 Zurich,  
redaktion@helsana.ch.

## **Responsable de la rédaction**

Claudia Wyss

## **Rédaction**

Daniela Diener  
(réd. en chef adjointe),  
Daliah Kremer,  
Carmen Schmidli,  
Daniela Schori,  
Michael Suter

## **Réalisation**

Helsana Assurances SA

## **Concept et design**

Raffinerie AG, Zurich,  
(conseil externe:  
Rainer Brenner

## **Révision et traduction**

Apostroph Zürich AG

## **Impression**

Stämpfli SA, Berne

## **Modalités d'envoi**

Veillez annoncer tout  
changement à notre Service  
Clientèle:  
0844 80 81 82 ou  
www.helsana.ch/contact

Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.

©Helsana, 2017. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec citation des sources.

## **Crédit photo et**

## **indication de la source**

### **Janine Wiget**

p. 4–5 (sources de Facts & Figures: 215 milliards d'e-mails par jour: statistica.com; 100 kg (bruxisme): Société suisse des médecins-dentistes SSO; vibration fantôme: Georgia Institute of Technology; 56% des jeunes sont stressés: Étude Juvenir 4.0, Jacobs Foundation; 8 kg de café par année: statistica.com)  
p. 46–49

### **Raffinerie AG**

p. 6–7 (source graphique: www.bloomberg.com),  
p. 11 (source graphique: Yerkes-Dodson-Gesetz),  
p. 14–15, p. 35–43

### **Andreas Spörri**

p. 13, p. 16–17, p. 44–45

### **Getty Images**

p. 20, p. 22 (Tokyo, Japon, 27 octobre, 2012: Yamanote Line), p. 24–25, p. 27, p. 28–29, p. 30 (17 juillet 1994, finale de la coupe du monde, Italie-Brésil),  
p. 31, p. 45–46

### **123RF**

p. 21 (objowl)

### **Roshan Adhihetty**

p. 23

### **Gian Paul Lozza**

p. 26

### **Rupert Rauch**

p. 33

### **Anne Morgenstern**

p. 53–56

### **Urs Wyss**

p. 2, p. 51

imprimé en  
suisse



Avez-vous  
du temps  
pour vos  
amis?