

Stress et Sur Stimulation du quotidien

Apports Sophrologiques

Hygiène de Vie

par Mr Max Bresler

Notre **société du troisième millénaire** soumet l'être humain à des pressions de plus en plus intenses. La mondialisation économique et technologique provoque au niveau des entreprises une concurrence exacerbée, course à la productivité, restructurations, ce qui entraîne pour celles-ci une stratégie de changement continu, de mutation des organisations du travail.

La révolution de l'information, l'émergence des nouvelles technologies et ses progrès permanents obligent les entreprises et son personnel à une **adaptation** permanente.

Incertitude du lendemain, «l'Emploi à Vie n'existe plus» déclaration de JM BARROSO, Président de la Commission Européenne le 29/8/06, cette constatation officialise un état de fait qu'il est indispensable de prendre en compte au niveau des individus et de leur équilibre psychosomatique.

L'environnement géopolitique du monde avec ses incertitudes imprévisibles a des répercussions qui accentuent les tensions sur la société à tous les niveaux.

L'individu du XXI siècle est confronté à une «**sur stimulation**» dans toutes les activités de sa vie professionnelle et personnelle, ce qui provoque un «**rétrécissement de son temps humain**».

Chacun d'entre nous fait face à cet environnement «agité» avec plus ou moins de résistance, avec plus ou moins de préparation. Lorsque nous n'arrivons plus à nous **adapter**, à réagir, nous pouvons considérer que nous sommes en situation de «**stress**», des dérèglements de nature physique et psychique apparaissent. Individuellement, ces déséquilibres se traduisent par des ruptures avec l'environnement professionnel, des difficultés dans la sphère privée, des répercussions sur sa santé.

« **STRESS** » l'un des mots les plus prononcés au monde depuis 1973 (alors qu'il existe dans le langage médical depuis 1956) d'après l'Observatoire International des langues, semble de plus en plus lié à **nos modes de vie contemporains**.

A partir des années 1940, Hans SEYL, médecin canadien, donne à ce terme sa conception actuelle, scientifique et moderne. A la suite d'expérimentations en laboratoire, il définit le « stress » comme un « syndrome général **d'adaptation** » qui caractérise l'ensemble des réactions normales d'adaptation de l'être vivant à un stimulus, indispensable à la vie mais nuisible à notre organisme en cas de «**non adaptation prolongée**».

Retenons la **définition** que L. Crocq (1998):

«**Le stress** (dont l'étymologie signifie tension et désigne en terme de mesure physique la contrainte exercée sur les matériaux), **est la réaction biologique, physiologique et psychologique d'alarme, de mobilisation et de défense de l'individu face à une agression, une menace ou une situation pénible**».

Pour l'Agence Européenne de la Sécurité et la Santé au Travail de Bilbao, le «**stress survient** lorsqu'il y a **déséquilibre** entre la perception qu'une personne a des **contraintes que lui impose son environnement** et la perception qu'elle a **de ses propres ressources pour y faire face**».

Le Bureau International du Travail de Genève tire la sonnette d'alarme en 1993 dans un rapport constatant que le « **stress est devenu l'un des plus graves problèmes de notre temps: il met en péril la santé physique et mentale des individus et, en outre il coûte très cher aux entreprises et à l'économie nationale**».

Que Faire ?

David Cohen, Professeur d'Economie à Paris VII définit dans son livre «Les Nouveaux Temps Modernes» le changement de situation de l'individu au travail. «**La fatigue psychique** remplace **la fatigue physique** au travail», sa définition reflète parfaitement la situation.

Face à ce constat, chaque individu doit avoir la possibilité de se préparer et de se former afin de gérer ces situations et de «**développer ses résistances physiques et psychiques** » (Dr Patrick Légeron).

Au XXI siècle des nouveaux comportements sont indispensables au niveau psychique et corporel afin de préserver le capital santé. Leur objectif est de mettre à la disposition des individus:

- **Les techniques de relaxation sophrologique** qui sont parfaitement adaptées au monde du travail, répondant à toutes les situations, exercices courts, utilisables rapidement afin de relâcher une charge émotionnelle au travail, utilisables dans toutes les positions du corps.
- **La sophrologie** enrichit la relaxation d'un abord résolument intégratif de la personne, le travail sur son corps amène un relâchement de ses tensions et permet à chacun d'entre nous de retrouver le plus rapidement possible un état d'équilibre psychique afin de faire face à une situation difficile.
- **La connaissance élémentaire** des équilibres nutritionnels, de la prévention du sommeil, de la colonne vertébrale, de l'incitation à une activité physique amène une meilleure gestion de soi.

Afin de **diminuer les tensions sociétales**, cette formation humaine doit s'articuler autour d'une meilleure organisation du travail et d'un dialogue social pour préparer les individus à **mieux affronter le monde du futur**.

Max Bresler

Directeur de l'Institut Européen de Sophrologie du Travail (CEPL –Luxembourg)
Chargé de Cours à l'Université de Metz, Département Psychologie de la Santé