

7 Le stress et  
la fatigue



Quelques notions de relaxation appliquées ici et là au cours de la journée peuvent radicalement changer votre vie. Ce fascicule, rédigé par notre collaboratrice Carole Thibaudeau, suggère des pistes pour réduire le stress à un niveau où il ne gâche pas l'existence mais où, au contraire, il est fécond. Bien sûr, vos patrons continueront à vous demander l'impossible jour après jour et les nombreux em...bêtements de la vie ne s'effaceront pas par magie. Mais il existe des outils pour apprendre à rester calme dans la tempête. Vous deviendrez même si calmes que cela énervera les autres, ceux qui n'ont pas appris à relaxer! Hâtez-vous donc - mais lentement - de lire ces pages.  
Bonne lecture.

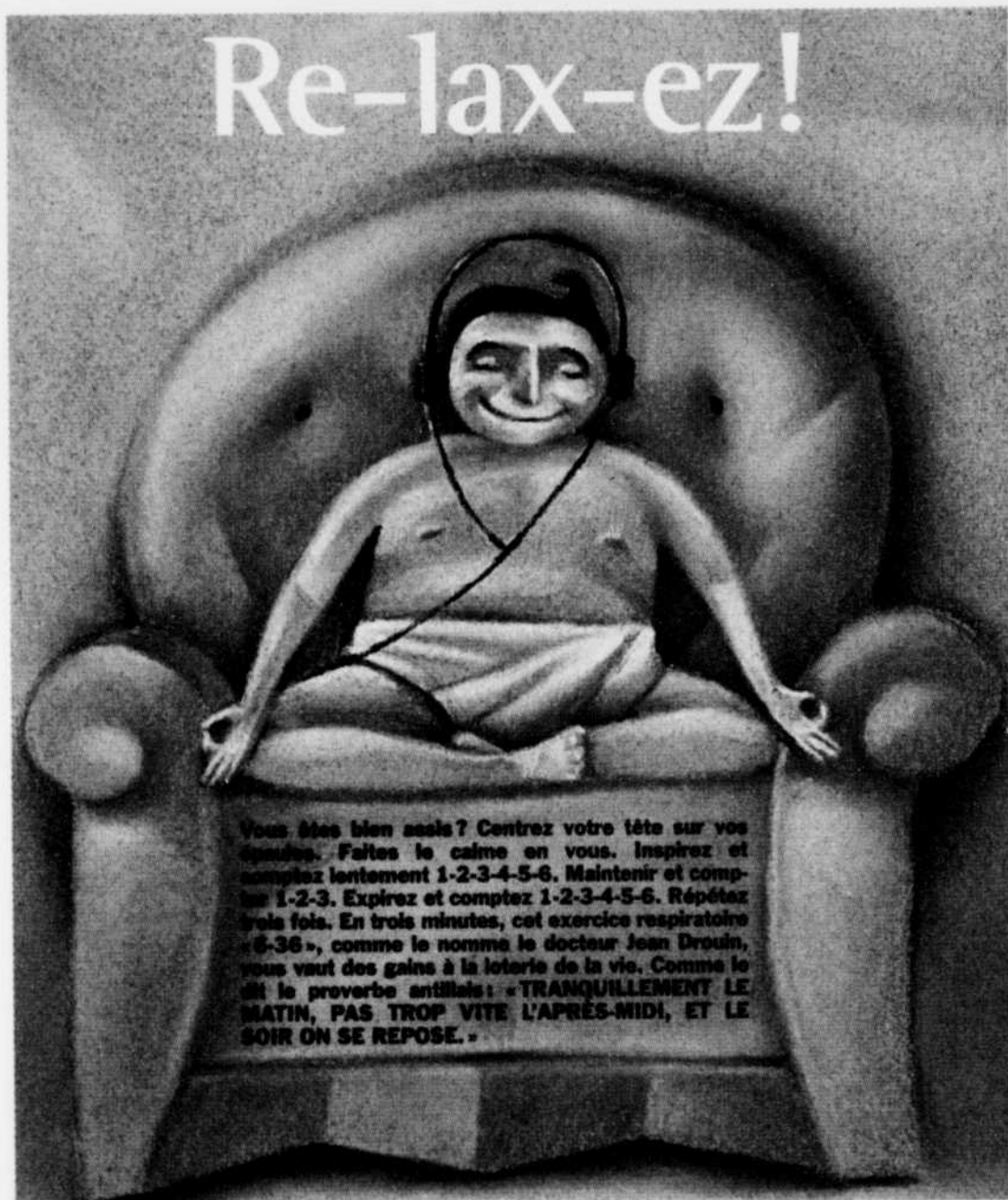
Textes : Carole Thibaudeau,  
collaboration spéciale  
Graphisme : Sylvie Larouche  
Illustrations : Steve Adams

Sommaire

Quel est votre niveau de stress?	2
Relaxez pour votre santé	4
Comment relaxer?	5
Brûlé, le travailleur	8
Rire contre burnout	9
Priorités	10
Relaxer ou méditer?	11

# BIEN VIVRE

au quotidien



Vous êtes bien assis? Centrez votre tête sur vos épaules. Faites le calme en vous. Inspirez et comptez lentement 1-2-3-4-5-6. Maintenir et comptez 1-2-3. Expirez et comptez 1-2-3-4-5-6. Répétez trois fois. En trois minutes, cet exercice respiratoire «6-36», comme le nomme le docteur Jean Drouin, vous vaut des gains à la loterie de la vie. Comme le dit le proverbe antillais: «TRANQUILLEMENT LE MATIN, PAS TROP VITE L'APRÈS-MIDI, ET LE SOIR ON SE REPOSE.»

Vivez en toute  
**quiétude** ...faites comme nos  
4 millions d'assurés.

Services d'assurance de personnes et de placement.



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

## BIEN VIVRE au quotidien

# Quel est votre niveau de stress ?

### Stress: largement la dose

\*\*\*

Combat ou fuite, «fight or fly», vous connaissez? Hans Selye, inventeur du concept de stress tel que nous l'entendons aujourd'hui, a bien décrit dans *Stress sans détresse* cette réaction de l'organisme qui se prépare à s'adapter à un événement stressant, heureux ou malheureux. Lorsqu'une personne se sent menacée, son organisme produit entre autres de l'adrénaline et du cortisol, qui mobilisent l'énergie musculaire: la pression sanguine augmente, de même que la tension musculaire, les taux d'oxygène et de sucre dans le sang, et la transpiration. «Si vous ne pouvez pas faire face: partez!, c'est meilleur pour la santé», écrit à son tour Henri Laborit, dans *L'éloge de la fuite*. Lorsque l'on ne peut ni combattre ni fuir, les ennuis commencent. Le corps doit s'attaquer aux sous-produits des «douches écossaises» d'adrénaline et de cortisol. Si cela se produit trop souvent ou d'une façon chronique, la maladie apparaît...

Toutefois, nous avons tous besoin d'une certaine dose de stress, sans quoi ce serait la mort, affirme Selye. Mais qui n'a pas largement sa dose de nos jours, sous l'effet du bruit, de l'encombrement, des innombrables voyages en navette entre le domicile et le lieu de travail, de l'isolement social, de la précarité économique, des fréquents changements d'emplois et de contexte familial?

Évaluez votre stress sur l'échelle Holmes-Rahe. Calculez votre pointage en additionnant les points donnés à différents événements stressants. Considérez ceux des 24 derniers mois seulement. Ajoutez en fin de liste d'autres événements stressants que vous avez vécus (crise du verglas?), en leur donnant le même nombre de points qu'un événement au stress équivalent. Additionnez.

Événement vécu	valeur	vos points	Événement vécu	valeur	vos points
■ Décès du conjoint	100	<input type="checkbox"/>	■ Modification du nombre de disputes avec le conjoint	35	<input type="checkbox"/>
■ Divorce	73	<input type="checkbox"/>	■ Hypothèque supérieure à un an de salaire	31	<input type="checkbox"/>
■ Séparation	65	<input type="checkbox"/>	■ Saisie d'hypothèque ou de prêt	30	<input type="checkbox"/>
■ Séjour en prison	63	<input type="checkbox"/>	■ Modifications de ses responsabilités professionnelles	29	<input type="checkbox"/>
■ Décès d'un parent proche	63	<input type="checkbox"/>	■ Départ de l'un de ses enfants	29	<input type="checkbox"/>
■ Maladies ou blessures personnelles	53	<input type="checkbox"/>	■ Problèmes avec les beaux-parents	29	<input type="checkbox"/>
■ Mariage	50	<input type="checkbox"/>	■ Succès personnel éclatant	28	<input type="checkbox"/>
■ Perte d'emploi	47	<input type="checkbox"/>	■ Début ou fin d'emploi du conjoint	26	<input type="checkbox"/>
■ Réconciliation avec le conjoint	45	<input type="checkbox"/>	■ Première ou dernière année d'études	26	<input type="checkbox"/>
■ Retraite	45	<input type="checkbox"/>	■ Modification de ses conditions de vie	25	<input type="checkbox"/>
■ Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	44	<input type="checkbox"/>	■ Changements dans ses habitudes personnelles	24	<input type="checkbox"/>
■ Grossesse	40	<input type="checkbox"/>	■ Difficultés avec son patron	23	<input type="checkbox"/>
■ Difficultés sexuelles	39	<input type="checkbox"/>			
■ Ajout d'un membre dans la famille	39	<input type="checkbox"/>			
■ Changement dans la vie professionnelle	39	<input type="checkbox"/>			
■ Modification de la situation financière	38	<input type="checkbox"/>			
■ Mort d'un ami proche	37	<input type="checkbox"/>			
■ Changement de carrière	36	<input type="checkbox"/>			



### De plus en plus de stress

\*\*\*

Les personnes de 18 à 34 ans et celles dont le revenu familial est très élevé éprouvent de plus en plus de stress. Voilà ce que révèle un sondage effectué en mars 1997 pour le compte de l'Association canadienne pour la santé mentale. Près de 40% des répondants ont affirmé se sentir très stressés au moins quelques fois par semaine. Fait étonnant, dans l'ensemble, les Québécois étaient moins stressés qu'il y a deux ans.

Les sources de stress le plus souvent mentionnées sont les suivantes: les finances personnelles (55%), le travail (39%), les troubles de santé (28%), les responsabilités parentales et l'éducation des enfants (25%), les responsabilités domestiques (23%), le chômage (22%) et le vieillissement (12%).

Les principales façons de surmonter un stress intense pour les répondants à ce sondage sont: en parler à quelqu'un, faire de l'exercice et maintenir une attitude positive.

Événement vécu	valeur	vos points	Événement vécu	valeur	vos points
■ Modification des heures et des conditions de travail	20	<input type="checkbox"/>	■ Modification des habitudes alimentaires	15	<input type="checkbox"/>
■ Changement de domicile	20	<input type="checkbox"/>	■ Voyage ou vacances	13	<input type="checkbox"/>
■ Changement d'école	20	<input type="checkbox"/>	■ Noël	12	<input type="checkbox"/>
■ Changement du type ou de la quantité de loisirs	19	<input type="checkbox"/>	■ Infractions mineures à la loi	11	<input type="checkbox"/>
■ Modification des activités religieuses	19	<input type="checkbox"/>	■ Autres	—	<input type="checkbox"/>
■ Modification des activités sociales	18	<input type="checkbox"/>	INSCRIVEZ VOTRE TOTAL: <input type="checkbox"/>		
■ Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire	17	<input type="checkbox"/>	<b>Interprétation:</b>		
■ Modification des habitudes de sommeil	16	<input type="checkbox"/>	Total supérieur à 300: il y a une probabilité de 80% que votre santé soit altérée au cours de l'année à venir.		
■ Modification du nombre de réunions familiales	15	<input type="checkbox"/>	Total de 150 ou moins: probabilité de 30%.		
			Total entre 150 et 300: probabilité de 50%.		

MILLÉNIA III

FONDS POUR UNE ÈRE NOUVELLE

Les Fonds Millénia III sont établis par L'Impériale, compagnie d'assurance-vie.

Relaxez... et profitez de la sécurité du capital avec les Fonds distincts Millénia III.

www.avdl.com/millenia

Assurance vie Desjardins-Laurentienne

## Les effets sur l'organisme

La musculature est une des premières composantes du corps à encaisser les effets du stress. Les émotions, par l'intermédiaire du système nerveux, commandent la contraction de la musculature. Les muscles autour du crâne se contractent, ce qui donne mal à la tête. Les spasmes intestinaux causent des maux de ventre. Et que dire des papillons dans l'estomac ? Le stress prolongé, en augmentant la production d'acide de l'estomac et en diminuant le mucus sécrété par celui-ci, peut mener à la formation d'ulcères. On a de la difficulté à dormir parce qu'on n'arrive pas à se détendre. L'énergie dépensée pour garder l'organisme en état de combat n'est plus disponible pour se concentrer et accomplir un travail efficace. Le stress chronique, en augmentant le débit cardiaque et la tension artérielle, peut ajouter au risque cardiaque de ceux qui ont déjà un problème de cholestérol. Le niveau élevé du cortisol associé à l'état de stress affaiblit le système immunitaire de l'organisme et porte atteinte à la mémoire. En fait, résume le psychologue Jacques Laffleur, il n'y a à peu près rien dans l'organisme dont le fonctionnement ne soit pas affecté par le stress.

# Relaxez pour votre santé



**L**a relaxation peut faire énormément pour atténuer tous les symptômes du stress : fatigue, irritabilité, maux de tête, insomnie, perte d'intérêt, maux d'estomac, mâchoire serrée, nuque tendue...

Elle peut également faire beaucoup pour votre santé : ramener vers la normale le rythme cardiaque et la pression artérielle, diminuer les crises d'asthme, augmenter l'amplitude respiratoire, soulager une hernie hiatale, améliorer la digestion, normaliser les mouvements intestinaux (constipation, flatulence), diminuer le diabète adulte, diminuer des désordres thyroïdiens, ramener vers la normale le taux de cholestérol et diminuer le cortisol.

Bien sûr, la relaxation n'est pas une panacée. Elle ne nous évite pas d'avoir à résoudre les problèmes

générateurs de stress.

« Mais la majorité des problèmes de santé diminuent lorsqu'on pratique la relaxation 15 à 20 minutes, une ou deux fois par jour », soutient M. Laffleur, psychologue et auteur du livre *Relaxer/Des stratégies pour apprivoiser le stress*, un ouvrage synthèse qui décrit de nombreuses techniques de relaxation et aide à les intégrer à la vie de tous les jours.

La relaxation ne guérit pas toutes les maladies à 100%. Mais comme elle améliore les différentes fonctions organiques, elle a un effet favorable sur la santé, facilitant certainement les processus de guérison. Si on est diabétique par exemple, ou si on souffre d'hypertension, on doit parfois revoir sa médication à la baisse après quelques mois de pratique de la relaxation.

La relaxation soulage immédiatement les symptômes du stress comme les

palpitations et les montées de panique. Si on veut encore plus, par exemple améliorer un trouble comme l'insomnie, l'hypertension, un problème digestif, ou diminuer le niveau d'anxiété ou de dépression, alors il faut vraiment lui consacrer du temps presque tous les jours. « La relaxation agit progressivement, comme la pratique du piano transforme la main du pianiste », explique M. Laffleur.

Certaines méthodes, comme le training autogène ou la relaxation progressive ont été éprouvées scientifiquement. Par ailleurs, il existe aussi des études sur les résultats obtenus en clinique de relaxation avec des cours de groupe utilisant une combinaison de méthodes.

Jusqu'ici, la relaxation a été considérée par la majorité des médecins comme un traitement mineur (qui ne peut pas faire de tort).

« Pourtant, si un médicament pouvait donner les mêmes résultats que la relaxation, il serait prescrit avec insistance à presque tous les patients, écrit Jacques Laffleur. Il est important que les études scientifiques démontrant les bienfaits de la relaxation soient davantage connues et discutées, notamment dans les congrès médicaux sur la dépression, où sur toute condition dans laquelle le stress joue un rôle. »

La relaxation peut-elle vous aider ?

Si vous avez beaucoup de symptômes de stress, ou encore si vos symptômes s'intensifient dans certaines situations (la gorge qui se serre lorsqu'une personne entre dans la pièce, l'estomac qui brûle avant une conversation émotivement significative, le manque de sommeil), la relaxation peut probablement faire beaucoup pour vous. ■

# Comment relaxer?

**C**omment on fait pour relaxer? Il y a deux avenues possibles. On peut « faire de la relaxation », une activité que l'on pratique 15 ou 30 minutes par jour.

On peut aussi commencer plus doucement par saisir différentes occasions dans la journée pour faire un exercice de relaxation. Une file ou une salle d'attente? On respire profondément à quelques reprises. On porte son attention sur une scène agréable: les enfants qui jouent, une plante, un aquarium. Un enfant renverse son verre de lait? On respire un bon coup avant de se fâcher... si on choisit encore de le faire.

« Il s'agit de développer une façon plus souple de prendre la vie, dit Jacques Lafleur. Plutôt que de réagir (en mordant le volant de la voiture dans un embouteillage), on apprend à répondre à différentes situations de stress. En changeant son attitude, on peut diminuer beaucoup son niveau de stress.

« C'est extraordinaire comme la vie d'une personne peut changer lorsqu'elle cesse d'attendre d'avoir fini la vaisselle (et de coucher les enfants, de préparer les lunches... la liste ne s'arrête jamais) avant de relaxer, poursuit Jacques Lafleur. En réalité, on fait plus de travail avec moins de stress si on est détendu avant de commencer. Par ailleurs, faire la vaisselle peut devenir une forme de relaxation, si on décide de faire les gestes avec conscience, de porter notre attention sur chaque sensation, la chaleur de l'eau, la texture des objets, etc. »

Cela aide beaucoup égale-



ment si on introduit dans notre journée des mini-pauses toutes simples mais efficaces. « Si une secrétaire prend 15 secondes pour s'étirer une fois à toutes les quinze minutes, elle évitera de développer une tension très grande dans le dos et les épaules. Elle sera beaucoup moins fatiguée à la fin de sa journée, à la fin de la semaine, à l'arrivée des vacances... »

Si on est prêt à mettre un peu de temps pour utiliser une technique de relaxation, laquelle choisir? « La meilleure chose est d'essayer différentes méthodes et d'adopter celle qui nous plaît, répond Jacques Lafleur. Si une méthode nous procure du plaisir, on y revient comme le joueur

de tennis revient à son jeu, par plaisir et non pas parce qu'il se fait un devoir d'améliorer sa condition physique. Il est plus facile de faire quelque chose qu'on aime que de tenir de bonnes résolutions.

« La relaxation n'est pas une tâche, souligne le psychologue. Il ne sert à rien de l'expédier comme on expédie une corvée de plus. Il faut explorer les exercices, comme on s'explore soi-même à travers les exercices. Si vous comptez les moutons pour dormir, ce n'est pas en vous dépêchant de les compter que vous allez dormir plus vite! La façon de faire l'exercice fait toute la différence. La performance n'a rien à voir avec la relaxation. » ■

## Mini-cure gratuite

\*\*\*

Voici des mini-cures antistress proposées par l'Association canadienne pour la santé mentale :

- Chantez une chanson que vous aimez.
- Embrassez vos enfants.

- Donnez-vous le temps de vous adapter à un changement majeur avant de faire un autre changement majeur.

- Regardez par la fenêtre et partez en safari : observez chats, écureuils, chiens et oiseaux.

- Prenez le temps de revivre un moment heureux de votre vie.

- Faites une longue promenade en auto sur une route que vous n'avez jamais empruntée
- Posez un geste gentil pour quelqu'un.

- Notez vos problèmes sur papier ou discutez-en avec quelqu'un qui sait écouter. Ne les gardez pas à l'intérieur de vous.

- Prévoyez de la lecture pour réduire le stress dans les moments d'attente (transports en commun, files d'attente).

- Essayez de disposer des jours de vacances de façon à avoir plusieurs fins de semaines de trois jours réparties au long de l'année.

- Prenez votre travail au sérieux... sans vous prendre vous-même au sérieux. Gardez à votre portée des bandes dessinées ou de la lecture inspiratrice pour les moments où vous aurez besoin d'un remontant rapide.

- Caressez votre chat.
- Feuilletez un vieil album de photos que vous affectionnez.

- Regardez un film (à la télé ou sur vidéo-cassette), le téléphone débranché et un bol de maïs soufflé sur les genoux. (Tiré de *L'équilibre en tête* de l'ACSM)

# BIEN VIVRE au quotidien

## Beaucoup de méthodes

### Le training autogène

\*\*\*

#### ORIGINE :

Johannes Schultz.

1. Fermez les yeux. Répétez 4 à 5 fois : « Je suis calme, tout à fait calme. »

2. Demeurez aussi immobile que possible, mais sans vous contraindre.

3. Concentrez-vous sur votre corps pour en détendre tous les muscles.

4. Imaginez que tout votre corps est devenu lourd, très lourd. Détaillez chaque partie du corps en répétant mentalement 4 ou 5 fois « mon bras est lourd, très lourd et décontracté » ; viennent ensuite l'autre bras, les jambes, les cuisses, les muscles du ventre, les fesses et le dos. À mesure que vous vous détendez, vous respirez plus lentement et plus profondément, et vous vous répétez que vous vous sentez calme et détendu.

5. Après plusieurs séances, vous réussirez à vous détendre complètement. Vous ajouterez alors l'élément chaleur dans la liste « lourd, très lourd, décontracté... et chaud ». Cependant, arrivé à la tête, vous l'imaginerez plutôt décongestionnée et rafraîchie.

6. Après vous être reposé un moment, ouvrez les yeux et après quelques secondes de transition, reprenez vos activités.

7. Avec la pratique, on arrive à se décontracter de plus en plus.

**L**e psychologue Jacques Lafleur estime que de nombreuses méthodes peuvent favoriser la relaxation des muscles et de l'esprit, en autant qu'elles s'appuient sur une ou plusieurs des « huit clés de la relaxation », qu'il énumère comme suit :

**Clé 1. La respiration.**

**Clé 2. L'adoption de postures qui permettent la décontraction musculaire.**

**Clé 3. La détente volontaire des muscles.**

**Clé 4. Les étirements ou les massages.**

**Clé 5. La présence à ce qui se passe.**

**Clé 6. Une attitude de « laisser être ».**

**Clé 7. La suggestion, la visualisation, l'autosuggestion.**

**Clé 8. La mise en place de conditions extérieures favorables à la détente.**

### Les méthodes et leurs clés

Méthode	Clé no (Voir texte ci-haut)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Méthode de Benson	X	X	X		X	X		X
Premier exercice régulier du training autogène : lourdeur		X			X	X	X	X
Exercice d'espace (1)		X			X	X		X
Exercice d'espace (2)		X			X	X	X	X
Relaxation progressive		X	X	X	X			X
Détente subliminale		X			X	X	X	X
Ouvrir un espace au centre de soi	X	X	X		X	X		X
Préalables d'anti-gymnastique	X	X		X	X	X		X
Méditer avec un mantra		X			X	X		X
Méditer avec le calme et le sourire	X	X			X	X	X	X
Respiration profonde complète	X				X	X		
Exercice de centration	X	X			X	X		X

Tiré de *Relaxer*, par Jacques Lafleur, éditions Logiques.

Dans son livre *Relaxer/Des stratégies pour apprivoiser notre stress*, Jacques Lafleur classe les méthodes de relaxation en quatre grandes catégories : les exercices d'origine médicale (en vert dans le tableau), d'origine psychologique (en rose), les exercices de rééducation somatique (en bleu) et, enfin, la méditation (en orange).

Voici le tableau synthèse qu'il a dressé à partir d'une douzaine de méthodes de relaxation. Le tableau indique pour chaque méthode quelles sont les clés utilisées. Si vous commencez à connaître ce qui marche pour vous, cela peut vous aider à choisir une méthode, à inventer votre propre technique ou votre propre combinaison de techniques. ■



« L'avenir  
c'est  
WWW  
(wow wow wow !)  
www.desjardins.com

**R**espirez à fond a un grand pouvoir calmant. Voici un exercice de respiration recommandé tant par les professeurs de gymnastique que par les professeurs de chant ou de relaxation. Il étire le diaphragme, alternativement vers le haut et vers le bas, ce qui génère un massage des viscères. Pendant tout l'exercice, conservez le dos aussi à plat que possible contre le sol. La ligne pointillée représente ici la position d'arrivée.

#### FIGURE 1

Respirez en gonflant votre abdomen comme un ballon. (La poitrine se gonfle aussi un peu.)

#### FIGURE 2

Sans expirer pour l'instant, contractez les muscles abdominaux de façon à avoir un ventre plat, comme si vous vouliez pousser le ballon de l'abdomen aux côtes. Attendez quelques secondes.

#### FIGURE 3

Transférez le ballon vers l'abdomen en relâchant les abdominaux.

#### FIGURE 4

Aplatissez votre poitrine pour initier l'expiration. Continuez d'expirer en rentrant le ventre. Tout le corps est plat. Attendez un appel d'air de votre corps pour le laisser respirer à nouveau. (Ne tirez pas sur l'air pour qu'il entre.) Faire cinq à huit respirations, en vous reposant entre chacune si cela vous étourdit. ■

# Res-pi-rez...

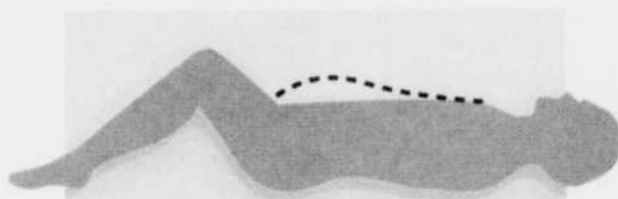


FIGURE 1

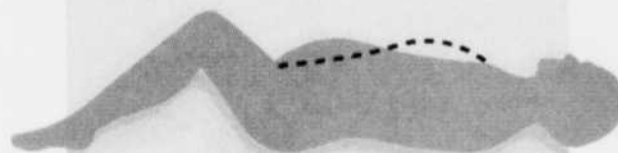


FIGURE 2



FIGURE 3

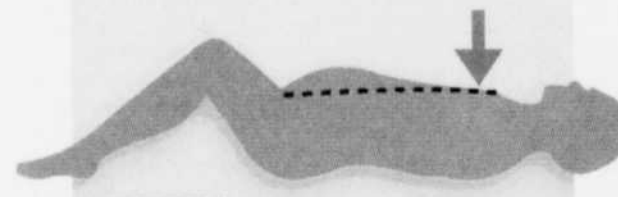


FIGURE 4

*Note : Cet exercice peut remplacer les mauvaises habitudes en période de stress, comme fumer cigarette sur cigarette, marcher de long en large, etc. On peut aussi le faire en position debout pour couper court à une crise de panique. (Commencez au moment où vous sentez venir la crise plutôt que lorsqu'elle est bien installée.)*

## La relaxation progressive

ORIGINE : Edmund Jacobson.

1. Installez-vous confortablement assis ou couché. Prenez conscience des points où le corps vient en contact avec la surface où vous reposez.

2. Contractez et décontractez les muscles comme suit :

- Serrez le poing droit, puis détendez la main. Serrez de nouveau le poing, puis desserrez-le. Répétez 4 ou 5 fois, en tentant, à chaque reprise, de décontracter de plus en plus les muscles de la main.

- Fléchissez le bras sur l'avant-bras et pressez fortement; percevez la tension de vos muscles, puis laissez retomber le bras en prêtant attention à la disparition de la contraction musculaire. Recommencez lentement 4 ou 5 fois.


- Durcissez le bras jusqu'à l'épaule en dépliant le coude au maximum, puis détendez-vous.

- Poursuivez ainsi avec les muscles des pieds, des jambes, des cuisses, des fesses, de l'abdomen, du cou, des lèvres, des paupières et du front.

- Au moment de chaque décontraction, répétez-vous que vous vous sentez détendu, et respirez profondément.

- Reposez-vous un court moment. Ouvrez les yeux.

**Desjardins** va de l'avant  
pour 5 millions de membres en mouvement.

 **Desjardins**

# BIEN VIVRE

## au quotidien

### La technique du stop

•••

La « technique du stop » consiste à porter un élastique au poignet et à le faire claquer dès qu'on sent monter l'inquiétude ou l'anxiété. En même temps qu'on fait claquer l'élastique, on se dit : « Je laisse tomber le stress, je relâche mon front, ma mâchoire, mes épaules, et je laisse descendre le stress dans le sol ». Cette technique est proposée par Colette Maher dans son cours « Sommeil et antistress », inspiré de différentes approches, dont le yoga et l'antigymnastique, et des connaissances sur le cerveau qu'elle a enseignées pendant 20 ans. « Il ne suffit pas de s'allonger pour se reposer, dit Mme Maher. Le cerveau est fatigué et il a besoin de techniques de détente pour accéder à un état de calme. »

### Bâillez!

•••

Mme Maher croit beaucoup aux vertus du bâillement, qui est à la fois le signe d'un profond besoin de détente et le moyen d'apporter de l'oxygène au cerveau. « C'est une mini-cure de repos, un lavage intérieur », dit Mme Maher. L'incitation au bâillement occupe une place importante dans son cours et sur sa cassette *Nouvelle méthode de relaxation*. Colette Maher : 514-387-7221.

Les Américains parlent de *burnout*, les Québécois disent qu'ils sont brûlés, ou encore, dans un jargon plus « affaires sociales », qu'ils souffrent d'épuisement professionnel ou de dépression d'épuisement.

La grande perte d'intérêt envers ce qui nous « animait » jadis est un indice que l'épuisement commence à s'installer. L'enthousiasme tourne à l'exaspération, au cynisme. Lorsqu'on investit tout son effort pour atteindre un but qui nous échappe toujours, on est fortement menacé par le *burnout*.

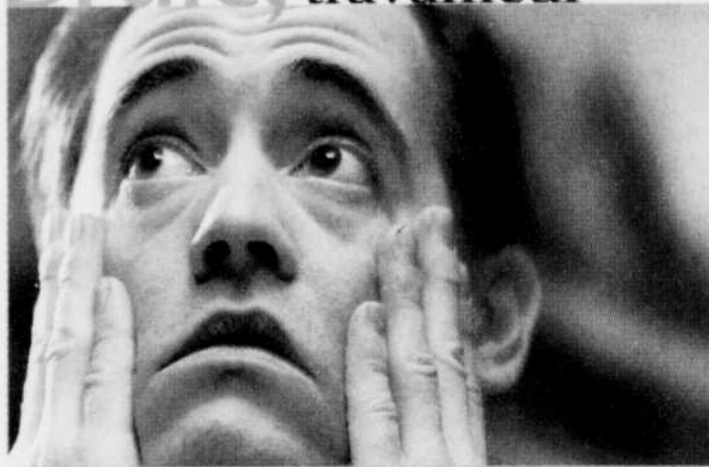
Comment ne pas se laisser détruire par son travail? Peut-on conserver son idéal sans se laisser submerger au point d'en oublier ses besoins? Bien sûr, répondent les spécialistes. En fait, on peut désamorcer le *burnout* à n'importe quelle étape du processus.

« Le *burnout* ne se produit pas d'un seul coup. Il arrive graduellement. Les symptômes se multiplient et s'intensifient », lit-on dans *Stress et burnout*, un document de l'Association canadienne pour la santé mentale.

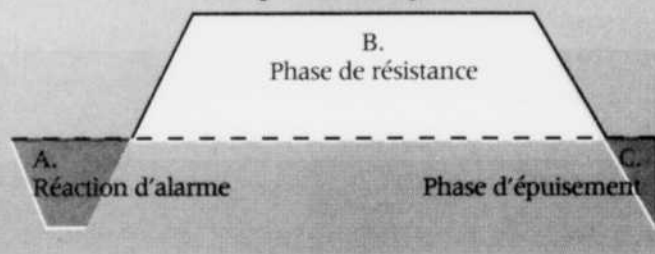
Une scénario typique se présente selon les étapes suivantes. Première étape, l'enthousiasme : une vision idéaliste et le sentiment d'une vocation s'allient à un niveau élevé d'énergie. Deuxième étape, la stagnation ou la désillusion : le travail n'est plus perçu comme aussi excitant. La satisfaction des besoins personnels (revenus, horaires de travail) devient plus importante.

Troisième étape, la frustration : le rendement au travail diminue malgré les efforts accrus. Le travailleur éprouve physiquement des symptômes de stress (il somatise).

## Brûlé, le travailleur



Le syndrome général d'adaptation au stress, d'après Hans Selye.



Dans la phase A, les réactions physiques préparent le corps à soutenir un effort peu ordinaire. Il passe ensuite à la phase d'adaptation (B), qui permet de faire face à cet effort, et qui demande beaucoup d'énergie. Mais il y a une limite à cette énergie d'adaptation. Si on ne règle pas la situation dans la phase B, on entre dans la phase d'épuisement (C). C'est le *burnout*, avec l'immense perte d'énergie et la grande souffrance qui l'accompagne.

Quatrième étape, l'apathie : la personne éprouve une frustration chronique au travail mais elle continue pour gagner sa vie. Enfin, cinquième étape : on n'est plus fonctionnel. C'est le congé de maladie.

Si on est vigilant, on peut arrêter la progression avant d'être enfoncé trop loin dans l'apathie.

Souvent, on peut distinguer deux causes de *burnout* : le grand idéal et le manque de distance émotionnelle. Le *burnout* est le résultat d'une situation de très grande demande combinée avec la façon qu'a une personne d'y réagir.

Un second scénario menant au *burnout* est tout simplement un stress maintenu de façon élevée et prolongée. Pour certaines catégories de travailleurs, notamment ceux qui font de la relation d'aide, l'épuisement professionnel est quasiment un risque du métier. On voit même des équipes de travail au complet ou presque devenues victimes de *burnout*.

La menace de *burnout* ou le *burnout*, comme toute crise, représentent une occasion de reviser son potentiel et ses valeurs, de rééquilibrer le rapport vie personnelle et vie professionnelle, bref de faire des choix de vie plus sains. ■

# Rire contre burnout

**A**ppelé à rencontrer des travailleurs dans le cadre des programmes d'aide aux employés, l'omnipraticien Jean Drouin leur expose son concept de santé globale. La perspective du *burnout* lui inspire des réflexions sur la nutrition, le mouvement du corps, l'environnement, le sens de la vie, la transmission des forces et des faiblesses génétiques d'une génération à l'autre mais aussi la transmission des valeurs...

Un des outils privilégiés par ce médecin non conformiste: l'humour, excellent pour déjouer le *burnout*.

« Rire dix minutes à tous les jours, être optimiste, cela repose le cerveau. Le mode rationnel de fonctionnement cède la place au mode plus intuitif. C'est extraordinaire pour les rapports entre humains. Comme disait Raymond Devos : " J'ai ri, me voilà désarmé.!" »

Bien sûr, on peut voir des films ou des spectacles d'humour. Mais on peut aussi

inventer son propre humour à tous les jours, se taquiner, monter des coups à ses proches. « Le menu de l'humour peut être aussi personnel que le menu alimentaire », dit le docteur Drouin.

Après s'être assuré que la personne épuisée ou menacée d'épuisement se donne les soins médicaux que requiert sa condition (diabète, hypertension, taux de cholestérol trop élevé, dépression), le docteur Drouin lui propose des méthodes complémentaires aussi variées que des exercices de relaxation et de centration (voir ci-bas), une prescription musicale de

gestion du stress, les élixirs de fleurs du docteur Bach, l'homéopathie, l'acupuncture et, bien sûr, l'humour.

De plus, il amène la personne à prendre conscience des petits stress de tous les jours qui peuvent eux aussi causer le mal de tête – ou un autre malaise – : dire oui trop souvent, ne pas se respecter, avoir peur... « De fil en aiguille, on perd de son énergie et au fil des années, cela nous mène au *burnout*. »

Pour des ateliers sur le rire avec le docteur Drouin ou pour la cassette *La santé par le rire* qu'il a réalisée avec Raoul Duguay: 418-836-0638. Un livre sur le rire: *Les vertus du rire* de Josiane Vénard. ■



## Relaxation et créativité

\*\*\*

On peut relaxer pour différentes raisons, et certaines personnes créatives seront contentes d'apprendre que la relaxation peut les rendre plus créatives encore ! Le docteur Wolfgang Luthe, de l'Université de Montréal, s'est intéressé dans les années 70 au lien entre la relaxation et la créativité. En plus d'enseigner les exercices de base du training autogène, il a mis au point des exercices « d'espace », qui mobilisent le processus créateur. En bonus, ces exercices ont un effet de relaxation. Voici un exemple :

- S'asseoir ou se coucher sur le dos, en gardant le corps symétrique (chaque côté de corps est le miroir de l'autre).
- Fermer les yeux.
- Lentement, dire ou lire mentalement les formules suivantes, l'une après l'autre, en laissant passer quelques secondes entre chacune :  
 • J'imagine l'espace entre mes yeux.  
 J'imagine l'espace entre mes oreilles. J'imagine l'espace entre mes épaules. J'imagine l'espace entre mes coudes. J'imagine l'espace entre mes poignets. J'imagine l'espace entre mes mains. J'imagine l'espace entre mes genoux. J'imagine l'espace entre mes chevilles. J'imagine l'espace entre mes pieds. J'imagine l'espace entre mes jambes.»
- Après avoir dit la dernière formule, plier vigoureusement les bras, inspirer profondément et ouvrir les yeux.

Note : Tiré de *Relaxer*, par Jacques Lafleur, éditions Logiques, d'après un texte de Wolfgang Luthe.

**Évacuez votre colère pour rester en santé ! Rappelez-vous Henri Laborit (p. 2) : si vous ne pouvez ni fuir ni combattre face à une agression, cela peut finir par rendre malade.**

- Être seul
  - Faire un court exercice de centration (quelques respirations profondes et lentes)
  - Se laisser habiter par l'événement qui a généré la colère.
  - Tenir un oreiller d'une main.
  - Frapper sur l'oreiller pendant deux minutes de façon vive. Vous pouvez aussi émettre des sons.
- Note: Avec la permission de Jean Drouin.

# BIEN VIVRE

## au quotidien

### Abaissez votre seuil de tolérance !

...

Ce conseil surprenant sort tout droit du livre *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau* de Richard Carlson, lequel est certainement un bon investissement si on cherche un manuel de survie dans ce monde de fou. L'auteur part du principe que « notre niveau actuel de stress correspond exactement à notre seuil de tolérance au stress ». Souvent, les gens très occupés cherchent le moyen de devenir plus résistants pour encaisser plus de responsabilités encore, et « c'est effectivement le but de certaines pseudo-thérapies », souligne l'auteur. En réalité, estime M. Carlson, si on commence à crouler sous l'ordre du jour, il est temps de réévaluer ses priorités plutôt que de mettre les bouchées doubles. Le livre présente ainsi une centaine de circonstances de vie dans lesquelles nous avons tendance à adopter une attitude qui nous dessert, en 100 petits chapitres bien sentis. Voici deux autres exemples de verres qui ne méritent pas une tempête. Un chauffard vous coupe brutalement ? Laissez tomber l'agressivité et pensez avec compassion à ce pauvre type qui se dirige droit vers le platane (le poteau) qui l'attend. Un autre surprenant conseil : ennuyez-vous ! « L'oisiveté occasionnelle vous apprend à clarifier votre esprit, dit l'auteur... Si on s'abandonne à l'ennui, une heure ou deux, il cède la place à un sentiment de paix. »

## Stress et nutrition

**A**vec un système nerveux reposé et bien nourri, on peut faire face à la musique. Et pour nourrir son système nerveux, il faut de bons ingrédients. En période de stress, on peut s'aider en prenant six petits repas par jour : noix, fromage cottage et yogourt. Bannir le chocolat, les grignotines, le

coke et le café. On peut ajouter un petit supplément des vitamines C et de B6. (*Stress et burnout*, l'Association canadienne pour la santé mentale). Conserver au travail un contenant d'eau muni d'un couvercle et d'une paille et buvez de petites gorgées tout au long de la journée. Manger le moins possible d'aliments trans-

formés (croustilles, friandises). Prendre plutôt des oranges, des baies, des bâtonnets de céleri ou de carottes.

Comme le rappelle le docteur Peter Hansen (*Les plaisirs du stress*), il faut ingérer le repas à une vitesse raisonnable. Des surdosages de minéraux et de vitamines, consommés dans l'intention de contrer le stress, peuvent être dangereux (fascicule no 2). Le docteur Hansen met en garde les cadres d'entreprises contre les repas d'affaires, souvent trop riches en calories (et en alcool), et trop pauvres en fibres et en hydrates de carbone. Ces repas restent sur l'estomac. Au retour, « le cadre supérieur non vigilant est bien plus prêt à faire la sieste qu'à agir ».

Par ailleurs, la caféine, l'alcool, le tabac, l'excès de nourriture, les sédatifs, les calmants, les somnifères ainsi que d'autres médicaments vendus sans ordonnance ne sont pas des moyens efficaces à long terme pour atténuer les tensions. Non seulement ces méthodes ne soulagent pas la pression due au stress, mais, de plus, elles augmentent les risques de maladie (*Stress et burnout*, l'Association canadienne pour la santé mentale). ■

### Choisir ses priorités

**C**onnaissiez-vous des gens qui portent toujours sur eux un petit carnet dans lequel ils écrivent les priorités de la journée et de la semaine ? Des gens au calme remarquable, bien qu'ils aient

une vie riche et bien remplie. Dans *Priorité aux priorités*, Stephen Covey, qui n'a cessé d'étudier « les gens qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent », propose la matrice de gestion de temps suivante :

#### URGENT-IMPORTANT

- Crise
- Problèmes pressants
- Préparation avec dates limites

#### PAS URGENT-IMPORTANT

- Prévention
- Clarification des valeurs
- Construction de relations

#### URGENT-PAS IMPORTANT

- Une partie du courrier et des rapports
- Certaines réunions
- Beaucoup d'activités pressantes à faire immédiatement

#### PAS URGENT-PAS IMPORTANT

- Futilités, esbrouffe
- Courrier superflu
- Certains coups de téléphone

**Tiré de *Priorité aux priorités*, par Stephen Covey, éditions First. « La plupart des gens investissent toute leur énergie dans les deux quadrants de gauche, les urgences, et ne s'occupent pas assez du quadrant supérieur droit, celui des choses importantes mais pas urgentes, comme prendre soin d'eux », fait observer le docteur Robert Béliveau, de la Clinique de réduction du stress d'Anjou.**

## Relaxer ou méditer?



**L**e psychologue Jacques Lalleur estime que la relaxation et la méditation sont identiques sur le plan des moyens techniques. « D'un point de vue pratique, que l'on veuille s'aider à régulariser notre tension artérielle, diminuer notre anxiété ou mieux nous éveiller à la présence de Dieu ou à la nature de Bouddha, on peut choisir indifféremment des techniques de méditation ou de relaxation, dit-il. Les adeptes de la méditation transcendante ont une tension artérielle plus normale que les non-méditants et les personnes qui pratiquent une technique de relaxation peuvent vivre tout autant d'expériences intérieures intenses que celles qui méditent. »

Cependant, l'intention première de la méditation est différente de celle de la relaxation, comme l'explique la psychologue Louise Langdeau, qui pratique la méditation depuis 23 ans.

« La méditation est une méthode mentale pour entrer en contact intime avec soi-même et la dimension spirituelle de l'être, explique-t-elle. Cela rend moins réactif à ce qui se passe, et amène à vivre un plus grand calme. En ce sens, il en résulte une diminution de stress, comme un effet secondaire. »

Pour ceux qui veulent faire un essai, Mme Langdeau suggère la méditation « vipassana », qui consiste à observer sa respiration, ses pensées et ses émotions, sans analyser ni juger. On s'installe confortablement, de préférence assis, on ferme les yeux et... on observe.

Mme Langdeau propose de méditer 15 minutes, deux fois par jour, avant le repas. (Après un repas, le sang est mobilisé pour la digestion, ce qui rend la méditation plus difficile. Inversement, la méditation nuit à la digestion.)

Un bon moment pour méditer est peu après le lever, une fois qu'on est bien

réveillé. « La méditation nous met alors juste sur la bonne longueur d'onde pour nous aider à passer une bonne journée, dit Mme Langdeau. Cela calme beaucoup l'esprit. »

Tout au long de la journée, Mme Langdeau suggère de faire de petits exercices de concentration. « On prend deux ou trois respirations profondes, consciemment, explique-t-elle. Il est important de sortir consciemment de l'état d'agitation. »

Dans son livre *S'initier à la méditation*, la psychothérapeute Manon Arcand souligne que la méditation n'est pas un moyen de fuir la réalité ni de chasser les émotions qui nous déplaisent. « Le but premier de la méditation est d'accepter la vie telle qu'elle est, avec ses moments pénibles et ses moments agréables, en un tout unifié, écrit-elle. En plus d'améliorer la vigilance et le fonctionnement psychologique sous plusieurs aspects (concentration, créativité), la méditation... procure un sentiment de contentement. Et plus loin : « La méditation entraîne des changements physiologiques durables... C'est un antidote naturel à la tension, une réponse à opposer au réflexe combat ou fuite ». Le livre de Mme Arcand indique à la fin quelques organismes qui enseignent la méditation.

Un livre de référence de base sur la méditation : *Concentration et méditation*, par Christmas Humphreys, éditions Dangles. ■

### Disques et cassettes

Il existe plusieurs cassettes de relaxation. Le médecin français Alfred Tomatis a démontré que la musique de Mozart est ressentie d'une façon harmonieuse autant par un Européen, un Inuit ou un Indien d'Amazonie. Cependant, l'idéal est de faire des essais et de choisir la musique qui est la plus relaxante pour nous. Les disques compacts du psychologue Michel Sabourin, pour guider la relaxation active, passive ou d'imagerie dirigée, sont un bon investissement.

### Des ressources

Informez-vous sur le stress auprès de votre médecin de famille, d'un programme d'aide aux employés, de votre CLSC, d'un psychologue (leur ordre : 514-738-1881) ou auprès d'organismes communautaires. Une série de massages peuvent aider à diminuer les symptômes du stress. Fédération québécoise des masseurs et des massothérapeutes : 514-597-0505. Un petit séjour dans un relais de santé? L'Association des relais de santé : 1-800-788-7594.

Évitez les

**SOUÇIS** financiers!

Assurance  
**PRÊT**  
Desjardins

En cas de décès ou d'invalidité, l'Assurance prêt Desjardins prendra la relève.

À votre caisse Desjardins ou [www.avdl.com](http://www.avdl.com)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

**ACCIRANCE**

# Assurez votre qualité de vie à votre **caisse** Desjardins.

Un accident est si vite arrivé! Particulièrement en période de stress ou de fatigue! Aussi, malgré votre vigilance, vous ne pouvez prévenir toutes les malchances. Vous pouvez cependant vous protéger financièrement, vous et les vôtres, contre les répercussions de certains événements malheureux. L'assurance accident Accirance, de l'Assurance vie Desjardins-Laurentienne, vous procure la satisfaction de vous savoir, vous et les vôtres, protégés le plus adéquatement possible contre les conséquences financières d'un accident, 24 heures par jour, partout dans le monde. Et avec Accirance-plus, vous obtenez même quatre fois plus de protection pour seulement le double de la prime. Vous pouvez compter sur Accirance pour protéger ceux que vous aimez.

**Accirance** : l'un des nombreux services d'assurance de personnes offerts au meilleur coût et sous un même toit. À votre caisse Desjardins.

[www.avdl.com](http://www.avdl.com)



Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne