

## Gestion du stress: Esprit accablé, corps affecté

«Le corps est l'expression visible de l'âme», selon le poète allemand Christian Morgenstern (1871-1914). Cette constatation correspond bien aux personnes stressées d'aujourd'hui qui souffrent souvent de troubles physiques, émotionnels et cognitifs.



Le stress a un coût élevé. Le Secrétariat d'Etat à l'économie SECO a chiffré les coûts annuels du stress en 2000 à 4,2 milliards de francs suisses (1,4% du produit intérieur brut). Cet ordre de grandeur laisse deviner l'ampleur des conséquences du stress sur la santé. De fait, les personnes stressées présentent souvent une symptomatique complexe.

Les réponses corporelles typiques sont les douleurs à la nuque et au dos, une pression sanguine élevée, des problèmes de digestion ou un système immunitaire affaibli. Sur le plan émotionnel, le stress permanent se traduit par la colère, l'irritation, l'agressivité, le manque d'entrain ou encore un état dépressif. Ce qui aggrave la situation, c'est que la plupart de ces symptômes s'influencent mutuellement.

### Un cercle vicieux

Un exemple: dans les situations de stress, la tension musculaire augmente. Si le stress perdure, la tension se transforme en contraction. A la longue, des douleurs chroniques au niveau de la nuque et du dos s'installent. La capacité de performance diminue et il n'est pas rare que la personne concernée finisse par manquer le travail. Ces absences engendrent à leur tour un nouveau stress, car le travail doit être rattrapé d'une manière ou d'une autre, et la crainte de perdre son emploi peut s'insinuer dans l'esprit de la personne déjà fragilisée.

Ce stress supplémentaire augmente les tensions musculaires, les problèmes de nuque et de dos s'aggravent. Des schémas de comportements défavorables viennent s'ajouter à la situation. Dans le cas évoqué, il est clair que du renforcement musculaire et des exercices pour le dos seraient judicieux. Mais malheureusement, on y renonce

pour des questions de temps. En effet, on a du travail jusque par-dessus la tête!

## La mauvaise échappatoire

Le stress se manifeste aussi sur le plan cognitif. Le psychologue allemand [Klaus Linneweh](#) (1942-2013) remarque avec pertinence: «Une personne sous pression, tenaillée par la peur de l'échec et qui veut résoudre un problème, est trop conditionnée. Elle saute par la fenêtre au lieu de chercher l'échelle qui lui tend les bras.» D'un côté, dans les situations de surcharge aiguës, les capacités cognitives se heurtent à des limites. Celui qui a déjà connu le blanc total lors d'un examen important sait de quoi l'on parle.

D'un autre côté, le stress chronique engendre aussi des effets négatifs. Les résultats de recherches ont montré que le stress génère une activité enzymatique qui altère la mémoire à court terme. Les personnes concernées éprouvent de la peine à planifier, penser et raisonner. Or, si ces processus cognitifs fondamentaux sont perturbés, ils entraînent inévitablement des problèmes sur la place de travail. La performance décline et on retombe – comme dans l'exemple précédent – dans une spirale négative qui alimente encore plus la perception du stress.

---

Source: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse – Département du sport, du mouvement et de la santé, Université de Bâle](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**