

Gestion du stress: Les dérives de la civilisation

Le stress n'est pas mauvais en soi. Le trac pousse les acteurs à puiser dans leurs ressources pour briller sur scène. De même, les athlètes réalisent leurs meilleures performances lorsqu'ils abordent la compétition avec une certaine nervosité. Mais si cette saine émulation se mue en sur- ou sous-stimulation chroniques, la situation risque de devenir critique.



La Suisse est championne d'Europe... en matière de stress! Des études comparatives internationales le montrent. Bien que le stress soit un phénomène omniprésent, le commun des mortels est bien emprunté lorsqu'il s'agit de donner une définition précise. Les psychologues définissent le stress comme un état de déséquilibre entre les exigences et les ressources personnelles. Pour que l'on puisse véritablement parler de stress, il faut que ce déséquilibre soit significatif pour la personne concernée. En effet, celui qui restera insensible à la situation n'éprouvera aucun stress.

A l'évocation du mot «stress», la plupart des gens pensent d'abord au surmenage (psychique). Si l'on se réfère au déséquilibre évoqué plus haut, ce point de vue ne recouvre que la moitié de l'éventail. Le manque de stimulation peut aussi être source de stress. Depuis peu, les experts pointent le doigt sur les dangers de ce qu'ils appellent le «bore-out» (en anglais, boring = ennuyeux). Les personnes qui manquent en permanence de stimulation au travail développent les mêmes symptômes que les patients souffrant de «burn-out».

Qu'est-ce qui déclenche le stress?

Au début des recherches, les scientifiques se sont focalisés avant tout sur les facteurs externes. Parmi eux, on trouve les «événements critiques» de la vie, comme la mort d'un proche, un accident ou une séparation. Mais il ne faut pas oublier le rôle non négligeable des tracasseries quotidiennes. Il peut s'agir des sautes d'humeur de son ordinateur, des interminables bouchons du matin sur la route du travail ou encore de la tache d'encre sur sa cravate fétiche.

D'autres mécanismes sont aussi impliqués dans le processus. En effet, les gens réagissent très différemment à ces stressors d'origine externe: tandis qu'un employé frappera violemment l'imprimante récalcitrante, son collègue prendra ce contretemps avec détachement. Les stressors internes semblent tout aussi importants. Certains traits de caractère et la personnalité influenceront négativement la gestion du stress. On peut citer par exemple, les modes de pensée négatifs, la peur de l'échec, l'ambition démesurée, l'impatience, l'esprit de compétition exacerbé ou encore le sentiment d'impuissance.

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