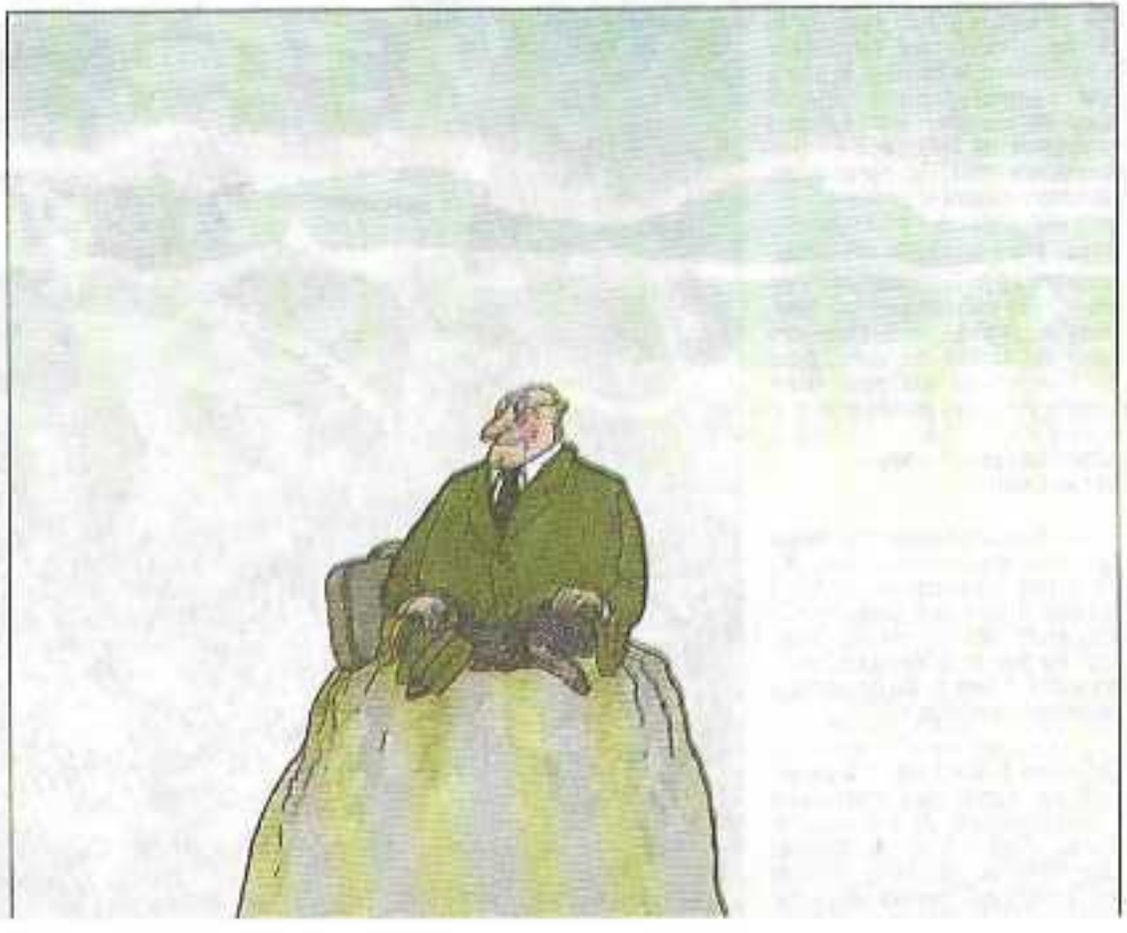
FORME

MÉTHODES POUR ENRAYER LE STRESS

L'homme occidental est vacciné, sécurisé, aseptisé, mais ratatiné de nervosité

Au dix-neuvième on périssait de langueur. Au vingtième, on se ratatine de stress. Quand l'humain deviendra-t-il sage ? Il dépense des fortunes pour inventer des machines... Mais la sienne, de machine, en prend-il bien soin ? Le vingt et unième siècle nous apportera-t-il l'équilibre ? La spiritualité chère à Malraux ? Il ne nous reste que huit années pour faire la conversion ! Grand temps de s'y atteler ! Grand temps de se soigner avant de tomber malade !

Les médecins doivent se rendre à l'évidence : les petits bobos dont se plaignent nos contemporains tels que migraines, crampes à l'estomac, fatigue latente, maux de dos, mauvaises digestions, troubles du sommeil sont plus souvent dus à des troubles nerveux et émotionnels — par manque d'adaptabilité - que par agressions microbiennes ou virales. Le chercheur Henri Laborit, il y a quelques années déjà, abordait ce sujet dans un film d'Alain Resnais « Mon oncle d'Amérique ». Sujet de plus en plus brûlant en cette fin de siècle.



— on ne dira jamais assez que l'excès de nourriture et les déséquilibres sont néfastes —, on passa aux travaux pratiques. Une relaxation de groupe d'une vingtaine de minutes, avant de permettre à chaque participant de goûter aux bienfaits des différentes disciplines précitées. Le but ? Atteindre un état de conscience modifié par différentes méthodes de relaxation qui permette de prendre du recul face à son « petit moi » et à ses problèmes. Des problèmes, il s'en présentera toujours, ils font partie de la roue de la vie mais c'est la manière dont on les aborde qui est essentielle. Trop d'êtres fonctionnent uniquement sur le registre émotionnel et prennent au plexus des faits qui, bien gérés, peuvent simplement glisser sur leur carapace. Des méthodes de base qu'il serait bon d'enseigner dans les écoles et qui permettraient d'éviter nombre de conflits et d'incompréhension à l'âge adulte ! Là aussi Michèle Quintin a déjà posé des jalons en travaillant avec des enseignants. Mais il y a tant à faire...

POUR PROLONGER LA THALASSO

Ainsi un quart de la population belge prend-t-elle un médicament pour dormir tant les tensions nerveuses sont grandes. Jadis on marchait parfois plusieurs kilomètres pour se rendre sur le lieu du travail, on ne mangeait pas systématiquement au restaurant, le téléphone, la voiture, l'ordinateur n'existaient pas. Aujourd'hui on reste sept, huit heures assis sur la même chaise et l'on subit toute une série d'agressions physiques et morales. Normal que le corps réagisse ! Qu'il se défende, qu'il émette une série de signaux d'alarme. Ainsi le pourcentage de maladies psychosomatiques ne cesse-t-il de grandir. On avance même des chiffres qui vont jusqu'à 80 et 90 % ! Indispensable de prendre l'individu dans son entièreté, corps et âme, plutôt que de le soigner par tronçons.

TROIS CENTRES ANTI-STRESS

Michèle Quintin, psychologue, a mis sur pied avec une équipe pluridisciplinaire, un centre de relaxothérapie. Pour apprendre réllement aux gens à se détendre. Pas si simple. Il faut une prise de conscience, et le changement de certaines - parfois petites - habitudes. Kinésithérapie, réflexologie, shiatsu, sophrologie, massage sensitif, caisson d'isolation sensorielle, aide psychologique sont mis à la disposition de ceux qui veulent, selon leur tempérament et leurs besoins, enrayer la course folle du siècle. Les uns sont sensibles aux bienfaits du toucher par le biais de différents massages, les autres à la voix pendant les séances de relaxation qui agissent sur l'inconscient, d'autres encore à l'effet de l'eau, aux merveilles de l'apesanteur que permet le caisson d'isolation sensorielle...

Selon les études hollandaises de Vis et Van der Ploeg le stress accroît le coût des produits et des services de 6 % et Coopers a estimé que la perte économique due au stress en Angleterre varie entre 5 et 10 %.

Michèle Quintin et son équipe se sont donc penchés sur le problème de la tension dans le travail en Belgique. Leur conclusion ? Une journée d'information pour les entreprises qui visiblement se sentent concernées puisque des représentants des banques, des assurances, des grosses sociétés privées étaient présents à la première présentation. Mais quelques dizaines de personnes ne suffisent pas à enrayer le stress d'une ville ou d'un pays. Il faut que la lutte s'étende et se développe. Elle semble en bonne voie puisque d'autres centres, nous en parlerons plus loin, sont en train de se créer.

La première journée d'information anti-stress débuta en matinée par un peu de théorie. On remit en mémoire une série de notions de base trop souvent gommées ou oubliées. Notamment celle due à notre ami Descartes qui avec son cartésianisme bien connu nous bloque depuis des siècles, nous occidentaux, du côté du cerveau gauche qui raisonne, analyse, soupèse chaque idée... et finit par nous faire déserter notre corps et son cortège de sensations, pulsions et intuitions qui dépendent de notre cerveau droit. Le but à atteindre est, évidemment de retrouver l'équilibre corps-cœur-esprit. Et faire autant fonctionner la matière grise qu'elle soit de gauche ou de droite. Pour y parvenir, le travail sur les états de conscience modifié est primordial.

Après un déjeuner diététique réservé à ceux qui veulent retrouver les joies et la sophistication de la thalassothérapie - qu'ils vont souvent chercher dans des centres bien loin de chez eux- « Na Hy San » (Nature, Hygiène, Santé) est tout indiqué pour prolonger les bienfaits de ladite cure. Sauna, hamman, jacuzzi, jetstream, ozonothérapie complètent bien les massages divers que propose ce centre luxueux et pluridisciplinaire qui s'ouvre sur le ciel et la lumière grâce à un vaste jeu de baies vitrées.

Le troisième lieu anti-stress, plus modeste mais non moins efficace, outre l'approche individuelle, propose des aides collectives. En effet, rien de plus solide parfois qu'un travail de groupe — où l'on rencontre des êtres qui ont les mêmes problèmes que vous — pour mieux s'en sortir. Qu'il s'agisse de dépression, d'anxiété, d'hypertension, d'excès de poids, de lutte contre le tabac ou l'insomnie... Les ateliers, sous la conduite d'une psychologue, proposent six réunions de deux fois deux heures qui reviennent à un prix hyper-compétitif de 250 francs l'heure.

Voilà donc un éventail individuel ou collectif de méthodes, toujours sous surveillance médicale, pour enrayer une série de petits maux selon son rythme, ses besoins et ses possibilités physiques et financières. Impardonnable désormais de se laisser aller, de s'enfoncer dans une spirale angoissante de stress, de tension et d'agressivité. Cool baby, cool ! Life is soft and beautiful !

EVE CALINGAERT

Centre de Relaxothérapie : 92 rue Van Hammée. 1030 Bruxelles. Tél. 02-216.51.67.
Na Hy San : 45b av. Van Goidtsnoven. 1180 Bruxelles. Tél. 02.344.03.00.
Centre Antistress du Chatelain : 72 rue du Page. 1050 Bruxelles. Tél. 02-534.54.21.