

# DUO DE CHOC POUR SOIRÉE ANTI-STRESS

Pour capter un auditoire et marquer les esprits, quoi de mieux que l'humour ? Les élus MSA du Loir-et-Cher ont choisi ce registre, le 20 novembre, pour aborder le sujet du stress avec les habitants du secteur.

**T**ailleuse rose, bagouzes clignotantes, collier de perles et bas résille, Giselle entre avec fracas à l'espace socio-culturel de Droué (Loir-et-Cher). Dans la salle remplie, la stupeur laisse vite place aux rires : sous les lunettes papillon se cache en fait Jean-Michel de Busserolles, kinésithérapeute, psychothérapeute et... travesti d'un soir. Avec son acolyte, Éric Tognoni, psychanalyste, coach et consultant en entreprises pour la prévention des risques psychosociaux, ils abordent ce 20 novembre un sujet grave, avec humour et légèreté : le stress.

Car celui qu'on nomme régulièrement « mal du siècle » touche toutes les populations et peut avoir des conséquences tragiques : mal-être, isolement, dépression allant parfois jusqu'au suicide. C'est ce qui a poussé les élus MSA de l'échelon local de Droué-Mondoubleau à inviter le binôme de Busserolles-Tognoni pour cette soirée « anti-stress ». « Cette action a déjà été organisée en 2014 par les élus d'un secteur proche, en Petite Beauce. Elle a très bien fonctionné. Nous nous sommes rendu compte que nous avons mis le doigt sur un vrai besoin », explique Catherine Turgis-Recoursé, animatrice de l'échelon

local. Suite à la soirée, les participants ont monté deux groupes de relaxation qui se retrouvent régulièrement. Une réussite qui a donné envie aux élus de l'échelon local de Droué-Mondoubleau de reprendre le flambeau. D'autant plus que le département du Loir-et-Cher, et plus particulièrement le secteur du Perche, connaît un taux de mortalité par suicide élevé. « Deux collègues de notre secteur ont mis fin à leur vie récemment ; des agriculteurs d'une quarantaine d'années, raconte Christian Bois, président de l'échelon local des cantons de Droué-Mondoubleau. Pour l'un d'eux, nous n'étions pas du tout au courant de sa

## Éric Tognoni,

psychanalyste, coach et consultant en entreprises pour la prévention des risques psychosociaux.

### « Un paradoxe à gérer »

L'être humain est confronté à un paradoxe qui est difficile à gérer sur le plan des fonctions physiologiques et psychologiques : son corps et son esprit recherchent en permanence une stabilité dans des environnements qui sont justement en permanence instables. Ils produisent alors des réactions d'adaptation.

### « Pas tous égaux face au stress »

Nous l'enregistrons jusqu'à un certain niveau. Au-delà, nous sommes entraînés vers le bas : vers des phases de résistance puis d'épuisement.

Un stress négatif peut être extrêmement délétère, dangereux pour l'organisme tant sur le plan physiologique que psychique. Il diminue aussi l'efficacité de notre système immunitaire : nous nous retrouvons nettement moins protégés contre les agressions. La pratique d'un sport permet d'évacuer les toxines provoquées par le stress.

### « J'en ai plein le dos »

Le stress peut être positif et stimulant, mais lorsqu'il est négatif, de nombreux symptômes se manifestent. Ce sont des signaux d'alerte : douleurs de dos, pro-



blèmes de peau, de digestion... Il faut être à l'écoute de ces plaintes fonctionnelles et prendre soin de soi. Une personne stressée a deux ennemis : son cerveau et son estomac. Le cerveau s'emballe, il cherche à décortiquer pour trouver des solutions. Il faut apprendre à le relaxer, par la sophrologie, l'hypnose, la méditation... L'estomac aussi est mis à rude épreuve : on ne fait plus attention à ce que l'on mange et on a tendance à manger plus acide, ce qui favorise les maladies inflammatoires et coronariennes.

### « J'ai peur »

L'anxiété s'accompagne souvent d'un repli sur soi. Le stress augmente le sentiment de solitude et d'isolement. La première démarche est de ne pas perdre contact, de créer du lien et de se rapprocher de ses pairs pour prévenir les émotions de tristesse, de mélancolie, de nostalgie... bref la dépression.





situation de mal-être. Ce n'est pas forcément les personnes auxquelles on pense en premier qui ont le plus besoin d'aide. Le mal-être n'est pas toujours visible ». « Nous nous sommes dit qu'il fallait aborder le sujet. Car il nous paraît évident que le suicide est le mauvais aboutissement du stress. »

Régler ses cotisations, des démarches administratives, faire face à un contrôle sur son exploitation, vendre ses productions, gérer le placement d'un parent en maison de retraite, choisir l'orientation scolaire de son enfant... Les situations qui génèrent du stress se comptent à la pelle. Mais que ses causes soient économiques, relationnelles, familiales ou de santé, les moyens de prévention sont les mêmes.

### Faire ressortir le versant positif

Entre boutades et calembours, Éric Tognoni et Jean-Michel de Busserolles décortiquent le stress et dévoilent leurs secrets pour lutter contre ses effets négatifs. Leur leit-motiv : chacun a en lui les moyens de prévenir et de faire face au stress. Premier antidote largement plébiscité par les deux experts : le plaisir. « *J'ai huit méthodes contre le stress, approuvées par des psychologues et des cliniciens* », argue l'excentrique Giselle, avant d'énumérer le chant, la sexualité, la discussion face à une écoute active, le sommeil, les activités physiques, les

## ON AIMERAIT QUE LES GENS ADOPTENT DE NOUVEAUX RÉFLEXES ET QU'ILS AIENT ENVIE DE PASSER À L'ACTION."

activités spirituelles et créatives, et surtout le rire. « *En 1940 les gens riaient en moyenne 20 minutes par jour, pourtant on était en pleine occupation allemande. Aujourd'hui on estime être à 3 minutes et 20 secondes par jour !* » Plus sérieusement, le travail de la pensée positive est évoqué comme un autre remède : « *Dans chaque événement qui nous arrive, il y a un versant positif. Il faut toujours s'attacher à le faire ressortir. Il faut par ailleurs développer un état d'esprit qui permet d'apprécier ce que l'on a* », déclare Éric Tognoni.

Ce soir, l'intervention des deux experts ne tombe pas dans l'oreille d'un sourd. Si les 100 personnes présentes dans la salle s'esclaffent de bon cœur devant les pitreries de Giselle, elles n'en écoutent pas moins attentivement ses conseils. « *Tout le monde est concerné. Et chacun sait que le stress est à l'origine de beaucoup de maux. Il accélérerait même le vieillissement !* »

Les organisateurs de la MSA Berry-Touraine attendent de la soirée une vraie prise de conscience dans le public : « *Les gens doivent réaliser que le stress ne touche pas que les autres et qu'il y a des moyens faciles à mettre en place pour y remédier* », précise Karine Barré, assistante sociale qui a monté l'action avec les élus MSA en Petite Beauce. La soirée doit être le point de départ d'une dynamique. « *Après cette grande réunion de sensibilisation, on aimerait que les gens adoptent de nouveaux réflexes, mais aussi qu'ils aient envie de passer à l'action, par exemple en créant des petits groupes de travail sur la gestion du stress. On voudrait aussi reproduire l'initiative dans d'autres départements, au travers d'une "mallette" qui puisse être transportée ailleurs, même s'il y a toujours des particularités auxquelles il faut s'adapter.* »

Christian Bois s'affaire en cuisine avec les élus de la MSA. Ils servent aux spectateurs des assiettes de petits fours préparés à l'avance par un Ésat du secteur. La petite équipe s'est aussi occupée de la décoration de la salle et des tables. Les élus de l'échelon local ont mis les petits plats dans les grands : « *On espère que les gens vont rentrer chez eux avec des solutions, mais aussi qu'ils auront passé un moment convivial.* » Une chose est sûre, ils repartent avec le sourire.

Ève Dusaussoy