

Comment gérer le stress

Face à l'épuisement mental, l'anxiété, voire la sensation d'un mur infranchissable, des solutions existent.

Les conseils du psychiatre et psychothérapeute Dino Constantinidis, du Centre médical de Chantepoulet à Genève.



Dino Constantinidis, psychiatre et psychothérapeute au Centre Médical de Chantepoulet

« Il faudra attendre pour connaître exactement les effets psychiatriques de la crise, la publication des chiffres statistiques accusant un décalage avec l'actualité. D'après les urgentistes et praticiens sur le terrain, l'augmentation des cas serait légèrement inférieure à 10%. » Pour le docteur Dino Constantinidis, psychiatre et psychothérapeute au Centre médical de Chantepoulet à Genève, il y a toutefois urgence, surtout dans le désamorçage des processus qui mènent aux pathologies ou aux traitements plus lourds: « En Suisse, la quantité de suicides enregistrés depuis 1850 montre une augmentation lors des périodes de crise économique, comme en 1929 ou lors de la crise pétrolière. »

Synthèse alarmante du mal du siècle, cette formule pêchée dans un magazine féminin: « C'est le cœur lourd et les épaules chargées des misères du monde, de ceux qui l'habitent et ne cessent d'en organiser les dérèglements, l'esprit obstrué par les maux d'une planète pressée comme un citron, que l'être, à l'orée du troisième millénaire, s'achemine vers la conscience. » Va pour le contexte général! Sur le plan individuel, les angoisses sont exacerbées par la lourdeur inhabituelle de l'ambiance et la résurgence de peurs légitimes: « L'intensification des pressions en milieu professionnel, la perspective de la perte d'un emploi, l'effondrement de la sécurité financière mènent à l'augmentation de troubles anxieux et dépressifs et poussent les personnes à consulter davantage », confirme le docteur Dino Constantinidis.

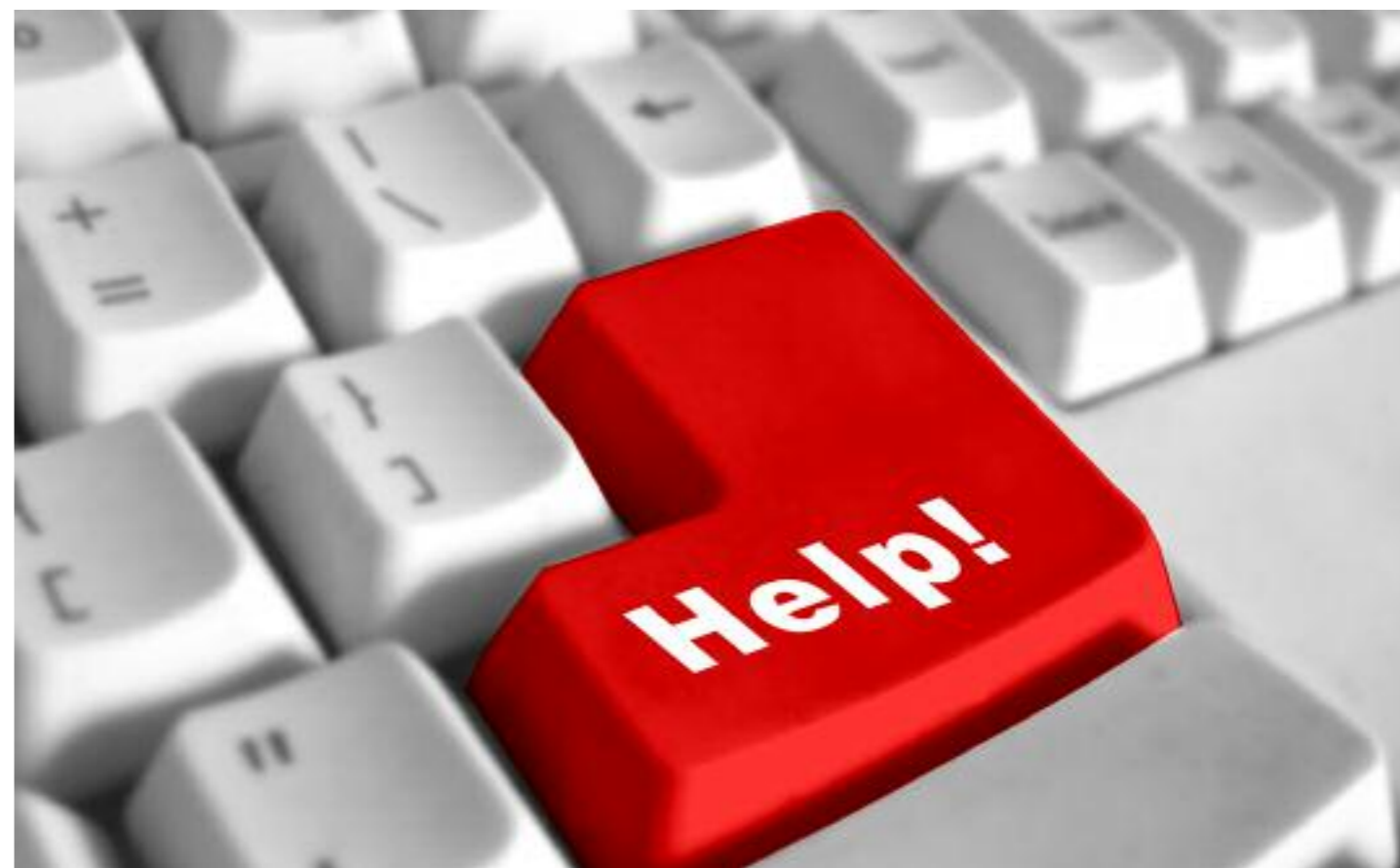
Certes, il y a les cas extrêmes de ceux qui ont tout perdu, ou qui ont perdu l'argent des autres. Mais le thérapeute préfère évoquer l'aide apportée, de manière plus répandue, dans la gestion d'un stress accru, dont les signes avant-coureurs sont diagnostiqués. « Les gé-



Afin d'éviter que l'organisme sous stress ne glisse vers un état de vraie dépression, un état continu d'épuisement mental, il convient de consulter.

LE STRESS EN BREF

Le stress se traduit par divers symptômes psychiques (psychosomatiques) et physiques (somatiques) ressentis par un patient, souvent occasionnés par des événements externes. Le terme, lancé dès 1935 par Hans Selye et Walter Cannon, vient du latin «stringere», qui signifie tendre ou raidir. Le stress peut dérégler les systèmes nerveux. D'une part, le système sympathique, qui aide l'organisme à s'adapter à un environnement délétère, notamment en cas de peur ou de colère. D'autre part, le système neurovégétatif, également appelé SNA (système nerveux autonome) ou para-sympathique, qui contrôle – même durant les phases de repos et de récupération – le fonctionnement des viscères, ces organes situés à l'intérieur des cavités du corps, ainsi que les fonctions vitales: respiration, circulation, digestion et excrétion.



Demander de l'aide: tout passe par un premier entretien, avec un généraliste ou un spécialiste comme le psychiatre et psychothérapeute Docteur Dino Constantinidis.

néralistes sont bien armés en Suisse pour les déceler et recommander à leurs patients la prise en charge par un spécialiste.»

ECOUTER SON CORPS

Les réactions physiques au stress sont innombrables: tachycardie, augmentation de la pression artérielle, motilité gastrique et troubles digestifs, troubles d'élimination comme la constipation ou son contraire. De plus, le tonus musculaire augmente, provoquant des contractures de la nuque ou des lombalgies dorsales, traduites couramment par «en avoir plein le dos». A cela s'ajoute une transpiration excessive, la bouche anormalement sèche, une lourdeur des membres, une perte involontaire de poids et, chez la femme, des dérèglements menstruels.

Dino Constantinidis poursuit l'énumération: « Sur le plan psychique, le stress augmente la vigilance et l'anxiété, d'où des troubles du sommeil et la fatigabilité psychique, des difficultés de concentration et de gestion des émotions, le ralentissement de la pensée ou de l'élocution. »

Les troubles anxieux, crises d'angoisse ou attaques de panique, sont des alertes, rejointes dans leurs inconforts par une irritabilité inhabituelle, une diminution de la libido ou l'apparition d'une soudaine hypocondrie (peur des maladies). « Quoi qu'il en soit, le phénomène influe sur le registre des humeurs », conclut le spécialiste.

LE BLUES DES THÉRAPEUTES

Se pourrait-il que la voiture du garagiste tombe en panne? Une psychothérapeute reconnaît que chez les praticiens eux-mêmes, le burn-out guette. Surplus de contraintes administratives, augmentation des cas et insécurité professionnelle concourent à mettre les professionnels de la santé sous pression.

Comment gérer cette exposition permanente à la souffrance d'autrui? « Ressentir pour être capable d'empathie, mais ne pas se laisser envahir », résume le docteur Constantinidis. Cela passe par un vrai travail sur soi, être capable de s'auto-calibrer face à ce qui arrive. Se limiter à un certain nombre de patients, car on a besoin de pouvoir se vider, entre autres par des exercices inspirés du zen. »

PREMIER ENTRETIEN

Afin d'éviter que l'organisme, en se rebellant contre ces réactions, ne glisse vers un état de vraie dépression, un état continu d'épuisement mental, il convient de consulter. Cela afin de contrer au plus tôt les complications, comme les douleurs invalidantes, les risques cardiovasculaires ou d'ulcères, l'affaiblissement du système immunitaire.

Le docteur Katrin Schroeder, qui officie également au Centre médical de Chantepoulet, précise: « Etre dans une impasse, c'est être incapable de distinguer d'autres issues que le mur infranchissable auquel on se heurte. Or, des portes existent, un professionnel de la santé peut aider un patient à les définir pour qu'il puisse les ouvrir. » Il vaut donc la peine de s'investir, avec l'encadrement d'un professionnel et de façon préventive, dans des démarches personnelles.

Dino Constantinidis renchérit: « De nombreuses solutions se présentent, comme travailler sur l'affirmation de soi, l'amélioration des compétences sociales, la gestion des émotions, demander de l'aide face au mobbing ou toute autre forme de harcèlement. Qu'il s'agisse de thérapeutique d'entretien, d'un soutien psychologique ou du traitement de l'anxiété et de la dépression, tout passe par un premier entretien avec un généraliste ou un spécialiste. » —

PERMANENCE MÉDICO-CHIRURGICALE DE CHANTEPOULET

Rue Chantepoulet 1-3
1201 Genève
T. +41 22 731 2120
www.gmed.ch