

LE PROGRÈS

4 RUE PAUL MONTROCHET
69002 LYON - 04 72 22 24 30

11 MARS 13

Quotidien Prov. avec dim.
OJD : 208950

Surface approx. (cm²) : 726



Page 1/2

VOUS AVEZ LA PAROLE

FORUM

Pour nous contacter : par mail à lprforum@leprogres.fr ou par courrier à Forum des lecteurs, Le Progrès, 4 rue Montrochet, 69002 Lyon

Croissance

ROBERT MILLET

VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE

65 millions de Français attendent d'une poignée de compatriotes la croissance qui va doper le pays.

En effet si l'on retranche les étudiants « qui ne peuvent pas encore », les employés « qui ne peuvent rien », et les retraités « qui ne peuvent plus », la fraction de décideurs est bien faible, et c'est pourtant entre leurs mains que se joue le redressement de la France.

Vous remarquerez que j'exclus totalement la classe politique...

Domage !

MARIE-CLAUDE FRANCIOLI

COURRIEL

Je trouve tout de même dommage que dans les palmarès « femmes d'exception » on ne trouve aucune femme médecin, infirmière ou autre profession médicale ou paramédicale.

Pour moi, ces femmes qui sont souvent sous-payées, méritent autant qu'une femme chef d'entreprise ou artiste.

Je pense que dans l'inconscient du public, cette profession est encore assimilée à celle de bonne sœur !

Augmentation des radars et PV

DOMINIQUE MARTIN LYON

L'art dans notre société est de nous insurger contre toutes formes de répression qui tendraient à vouloir nous responsabiliser sur nos actes délictueux. Ainsi, nous vilipendons l'état qui met en place des systèmes de protection contre notre délinquance routière.

Nous osons parler racket au lieu d'accepter la responsabilisation sur nos comportements. Les PV qui sont légions, sont bien l'effet sur la cause de ce que nous commettons. Nous avons toujours l'excuse, jamais l'aveu de notre faute. Pourtant n'est-ce pas ce que nous enseignons aux enfants ? A croire que ce qui est dit à notre progéniture n'est plus d'actualité lorsque nous sommes devenus adultes ! Alors au lieu de tempêter contre l'augmentation des coûts des PV, de l'augmentation des systèmes de répression, nous devrions surtout nous poser la question de savoir comment échapper à ces poursuites financières. Poursuites financières qui, je le rappelle, servent à la collectivité.

La réponse à cette question est très simple : il suffit simplement de respecter le code de la route, le respect des autres et de soi-même !

C.Q.F.D.

GUY PAULET COURRIEL

Je lis depuis quelques jours, les articles sur la taxation des carburants, et particulièrement le diesel, avec son lot de détracteurs, qui finalement n'y connaissent rien, et qui a force de normes pour ces moteurs, qui aujourd'hui émettent des particules fines, feraient mieux de se retrousser les manches pour le raffiner en France. Ah que je suis content de n'avoir fait ni HEC, ni l'ENA ou autres grandes écoles, car on s'aperçoit, que ce n'est ni l'intelligence, ni le discernement qui caractérise tous ces gens qui décident de l'essor de notre pays. Pour lutter contre la pollution, il suffit tout simplement de supprimer les transports, et de refabriquer des calèches et autres voitures à bras.

Mais dans ce cas bien sûr, l'ensemble des gens qui produisent le PIB de notre Pays, et nous sommes contraints et forcés d'utiliser l'automobile et les transports, ne seraient plus les vaches à lait de l'État, et ne feraient pas aujourd'hui les frais des restrictions budgétaires.

LA QUESTION DU JOUR

Pensez-vous que la France est préparée pour faire face à un accident nucléaire ?



Photo Richard Mouillaud

HIER VOUS AVEZ REPONDU

Le prochain pape doit-il être africain ?

OUI 20% **NON** 60%

des internautes des internautes

Nombre de votants : 4798

RENCONTRE AVEC ■ Stéphanie Bertholon, psychologue, spécialiste du stress et de l'anxiété ■**« Notre cerveau est sur-stimulé, on n'a plus le temps de s'adapter »****Pourquoi avoir créé un centre de traitement du stress et de l'anxiété ?**

Parce qu'on voit vraiment une montée des troubles anxieux. L'idée est de développer une approche globale du patient : l'approche psychologique ne suffit pas, nous travaillons aussi sur le corps avec un sophrologue et sur la nutrition car le stress et l'anxiété ont souvent des conséquences sur l'hygiène de vie.

Qu'est-ce qui explique cette montée ?

On est soumis à trop de changements, trop rapides et qui ont perdu leur sens. Quand il y a changement, il y a stress et le cerveau développe les moyens de s'adapter. Or aujourd'hui, notre cerveau est sur-stimulé, on n'a plus le temps de latence pour s'adapter et faire retomber le stress. C'est dans le milieu du travail que c'est le plus flagrant : les organisations, les systèmes informatiques changent sans arrêt... quand les salariés arrivent enfin à s'adapter, il y a un nouveau changement. L'organisation en open space est également difficile à vivre pour les gens qui ont du mal à s'affirmer, à dire non, à être vus en train de travailler. Mais il y a aussi une grande part insidieuse des nouvelles technologies, de l'information continue : on est surstimulé sur le plan cognitif et je pense que cela à des incidences sur le plan psychologique.

Lesquelles ?

Les alertes mails qui arrivent sans arrêt ne peuvent que générer des troubles. En réunion, les présents sont tou-



■ Stéphanie Bertholon publie « Vivre mieux dans un monde stressant ». Photo DR

jours en train de faire autre chose désormais. Être tout le temps connecté, échanger avec le monde entier, donne l'illusion de pouvoir tout contrôler. Du coup, on devient intolérant à toute émotion négative. Quand tout s'arrête, quand on perd son portable, on a des réactions disproportionnées. J'ai demandé à des patients comment ils se sentiraient s'ils arrêtaient leur compte Facebook, beaucoup d'ados et de jeunes adultes répondent « une partie de moi

serait anéantie ». Les patients qui ont des troubles de l'estime de soi peuvent vraiment développer une dépendance vis-à-vis des réseaux sociaux... Et ceux qui vont beaucoup sur ces réseaux peuvent développer des troubles de l'estime de soi !

Alors, comment « vivre mieux dans ce monde stressant » ?

Il ne s'agit pas de juger mais de réfléchir à l'impact que cela a sur nous et retrouver la maîtri-

se. Il faut repartir de soi et dire : c'est moi qui décide.

Sur le plan émotionnel, il faut accepter ses émotions et par exemple travailler sur sa solitude si on a du mal à l'accepter. Il vaut mieux être connecté réellement aux gens. Quand on est devant son ordinateur, on ne sécrète pas d'ocytocine, l'hormone de l'amour et de l'attachement : cela passe par la voix et le toucher ! Développer son altruisme et la gratitude permet aussi de s'ancrer dans le renforcement positif et de sortir de la performance. Aujourd'hui, on évalue la performance dès le CP, comment ne pas créer du stress chez les enfants ? On peut aussi essayer de développer son optimisme notamment dans l'éducation des enfants : il faut juste croire et aider les gens à croire que les choses sont réalisables... tout en acceptant aussi qu'on ne puisse pas y arriver ! Mais la psychothérapie a ses limites : à chacun de s'interroger sur sa conception de la vie et ses priorités dans celle-ci. ■

**Recueillis par
Sylvie Montaron**

Repères**Stéphanie Bertholon**

- Psychologue clinicienne, titulaire d'un DIU de thérapies cognitives et comportementales

- Cofondatrice du Centre de traitement du stress et de l'anxiété à Lyon (<http://stress-et-anxiete.fr>)

- Vient de publier « Vivre mieux dans un monde stressant », Éditions Odile Jacob, 21,90 euros.