

# Anti-stress

Autor(en): **Schipper, Ori**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique**

Band (Jahr): **26 (2014)**

Heft 102

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

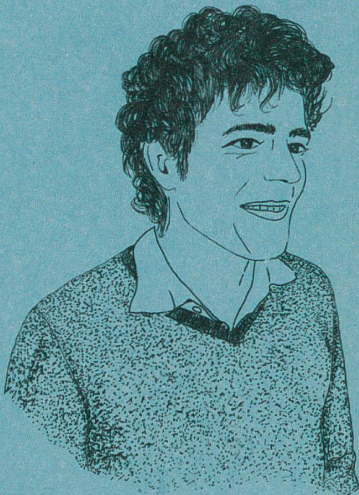
## Anti-stress

Ombre et lumière ou guerre et paix sont des termes que l'on peut aisément opposer. Ils nous aident à mettre de l'ordre dans nos pensées et permettent de clarifier des concepts. Mais quel est l'antonyme, le contraire du stress?

Toutes les mesures proposées aujourd'hui pour lutter contre ce phénomène ne tiennent guère leurs promesses. Je n'ai rien contre les massages relaxants et les plantes médicinales. Mais quelle est l'efficacité de ces remèdes sur la durée? S'il fallait le chercher, le contraire du stress devrait s'apparenter au calme absolu, sans pression du temps et obligation de réussite, loin des angoisses et des conflits, un état peut-être proche du concept bouddhiste de nirvana.

La nature humaine ne semble toutefois pas faite pour ce genre d'état. Souvent, nous avons de la peine à supporter le calme. La plupart des gens préfèrent recevoir un petit choc électrique plutôt que d'être seuls un quart d'heure avec leurs pensées, révèle une expérience scientifique américaine publiée récemment dans le magazine *Science*. Les moments sans stress nous stressent manifestement aussi. Il y a plus de quatre cent cinquante ans, le philosophe et mathématicien Blaise Pascal constatait déjà qu'il n'y a rien de plus insupportable pour l'homme que d'être «sans passions, sans affaire, sans divertissement», car «il sent alors son néant, son abandon, son insuffisance» et tombe dans l'ennui et le désespoir.

Comme le stress échappe manifestement à la logique binaire et que son pôle opposé est difficile à cerner, il ne me reste plus, chers lecteurs et lectrices, qu'à vous souhaiter le contraire de l'ennui, c'est-à-dire, je l'espère, une lecture divertissante de ce magazine dont le point fort (à partir de la page 10) éclaire justement différents aspects du stress.



Ori Schipper, rédaction