



Clinique Chiropratique St-Joseph  
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.  
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4  
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

## *Le stress et le A-H1N1 (6<sup>e</sup> partie)*

Comme nous l'avons vu la semaine dernière la sensation ou la perception de contrôle a une influence capitale sur les effets du stress sur notre corps. De fait, le contrôle n'est pas si important, mais bien l'impression d'avoir un certain contrôle. Les trajets en automobiles sont beaucoup plus dangereux que les voyages en avion. Pourtant, beaucoup plus de gens ont peur d'aller en avion parce qu'ils sont à la merci du pilote. De la même façon, certaines personnes trouvent extrêmement plus difficile et stressant d'être assis dans le siège du passager en auto que d'être au volant.

Comme nous le savons tous, l'exercice est un antistress de qualité. On prend des rats et on met à leur disposition une roue d'exercice. Lorsque la tension monte à la suite d'une surcharge sociale ou à un stress comme un léger choc électrique les rats vont aller spontanément dans la roue pendant quelques minutes et ainsi diminuer les effets du stress. Cependant, lorsque nous obligeons ces mêmes rats à faire les mêmes exercices, le niveau de stress augmente de façon importante. L'exercice a un effet de grand antistress seulement lorsque nous le faisons volontairement. Si on se dit « je dois faire de l'exercice », l'effet de cet exercice peut avoir l'effet inverse sur notre organisme.

L'idée de contrôle est également très étudiée dans le milieu du travail. Bien sûr, il y a toujours les journées plus surchargées. De façon plus précise le stress au travail est directement relié au manque de contrôle, où nous avons l'impression d'être considérés comme une pièce d'équipement ou une machine. De nombreuses recherches démontrent que le stress au travail et le risque élevé de maladies cardiovasculaires et la diminution de l'immunité sont reliés directement à la combinaison suivante : vous devez travailler dur et vous avez peu ou pas de contrôle sur le processus. On n'a qu'à penser à une chaîne de montage ou certains départements au gouvernement fédéral; les gens travaillent fort et ils ne voient pas toujours le résultat ni la raison de la tâche à accomplir. L'idée de contrôle est beaucoup plus importante que la quantité de travail. Une demande de travail peu élevée et un niveau de contrôle bas sont beaucoup plus dangereux pour la santé que beaucoup de travail et beaucoup de contrôle.

Des études ont été faites avec les musiciens professionnels. Par exemple, les musiciens dans les orchestres symphoniques (position de prestige) ont une satisfaction au travail moins élevée que les musiciens des orchestres de chambre, où le nombre de musiciens est moins grand. Un des chercheurs suggère que le manque d'autonomie dans l'orchestre symphonique est la cause de cette insatisfaction. Souvent le chef d'orchestre est le seul maître à bord et tout le monde doit se plier à ses moindres caprices, des pauses à la salle de toilettes en passant par le nombre d'heures pratiquées à la fois et jusqu'à l'idée perfectionniste du chef d'orchestre.

La variable du contrôle est très importante. Contrôler le résultat désiré peut être plus important que d'obtenir le résultat désiré. Des études faites avec des rats et des pigeons démontrent que ces animaux préfèrent presser sur un levier pour obtenir de la nourriture, que de l'obtenir sans rien faire. Ici nous n'avons qu'à penser aux gens qui se sont fait tableter et qui reçoivent leur chèque de paie sans vraiment contribuer ou aux enfants de familles riches qui vivent sans but, ni raison d'être.

Le manque de contrôle et le manque de prédictibilité sont également étroitement reliés. Nous pensons que nous avons tout compris et que notre travail est prédictible, que telle ou telle action mène à tels résultats. Un jour, nous nous réveillons pour nous apercevoir que ce n'est plus le cas. Ce qui fonctionnait hier ne fonctionne tout simplement pas aujourd'hui. Il n'y a rien de plus stressant. Les réprimandes et les punitions aux enfants qui fonctionnaient si bien en bas âge n'ont plus l'effet désiré à l'adolescence (bien dommage). Les stratégies de marketing de l'an 2000 sont totalement dépassées en 2009. Enfin, d'autres chercheurs ont démontré que dans les mêmes circonstances certains individus ont une baisse de stress lorsque les gens deviennent curieux et créatifs face à une nouvelle problématique.

Si on a peur de ce fameux virus, on se crée des stress supplémentaires et inappropriés. Ces stress à court terme viendront à leur tour diminuer l'efficacité du système psycho neuro immunitaire. Lorsque nous avons l'impression que nous pouvons faire quelque chose et que nous le faisons, notre niveau de stress diminue et notre système immunitaire peut effectuer son travail de façon plus efficace. Tout ça est scientifiquement bien démontré et extrêmement recherché. Ce n'est pas parce que nous n'entendons pas parler à la télévision que ce n'est pas scientifique.

Nous avons débuté notre campagne de promotion de Noël, faites en profiter votre famille d'abord et ensuite vos amis. Suite au succès des années antérieures de cette promotion, nous vous invitons à en faire parvenir les certificats-cadeaux (sans frais pour vous) à vos parents et amis le plus tôt possible. Ils bénéficieront donc de deux couvertures d'assurance soit celles de 2009 et 2010.

Pour plus d'information sur les vaccins A-H1N1 : [www.jean-jacques-crevecoeur.com](http://www.jean-jacques-crevecoeur.com).

Les prochains ateliers réguliers en français seront les mercredis 25 novembre et 16 décembre à 19 heures. Nous aurons un atelier de Niveau 2 le mercredi 2 décembre et un atelier d'Intégration Somato Respiratoire le mardi 15 décembre toujours à 19 h.

Notre prix d'entrée : amenez un invité...

**Dr Pierre Bernier, D.C. 23.11.09**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.org](http://www.chironetwork.org)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».