

Zeitschrift: Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique
Band: 26 (2014)
Heft: 102

Vorwort: Anti-stress
Autor: Schipper, Ori

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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