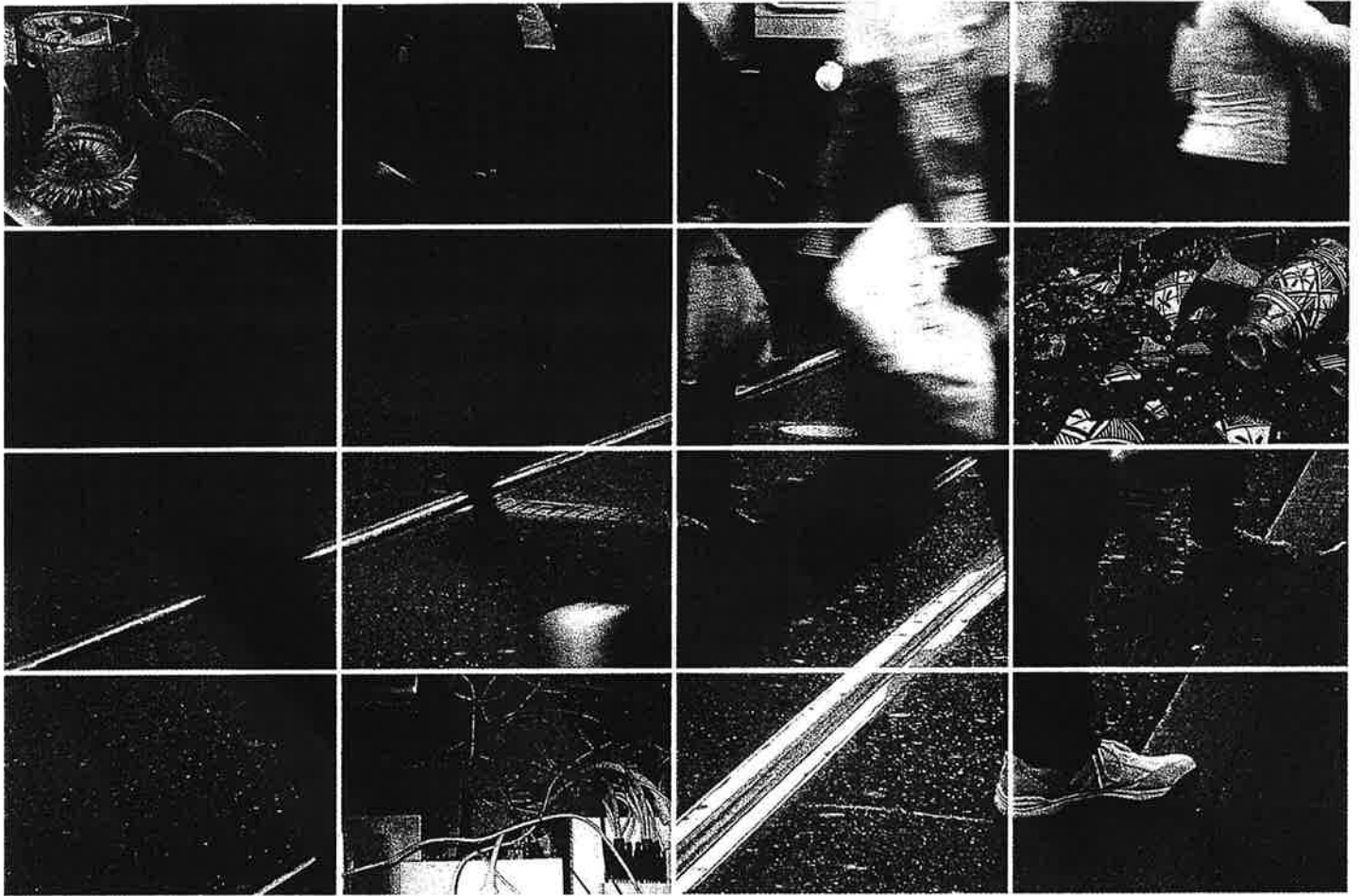


fortissimo

N° 3086

Vivre avec la SEP

SEP SCLEROSE EN PLAQUES



SEP et stress

Pas d'activité fébrile!

La plupart des gens s'en plaignent lorsqu'il est là. S'il n'est pas là, ils souffrent d'ennui. Le stress est-il un bien ou un mal? Y a-t-il un lien entre SEP et stress? Le psychologue Philipp Nanzer montre différentes facettes du phénomène stress.

Texte: Philipp Nanzer,
conseil SEP
Photos: Keith Romero

Le stress, surtout le stress psychologique, fait depuis longtemps l'objet de recherches. Je ne vais pas m'intéresser dans les lignes qui suivent au stress aigu mais au stress comme tension émotionnelle durable, qui peut conduire à un surmenage chronique.

Pitié pour le bouc émissaire!

La discussion ne date pas d'hier: le stress peut-il favoriser, ou même

déclencher, des maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiaques ou la SEP? Disons-le d'emblée: s'il influence sensiblement la qualité de la vie, on a pu prouver que le stress n'est pas le principal responsable d'une maladie.

On suppose que le stress chronique peut avoir des retombées négatives sur l'évolution de la maladie et le système immunitaire. Mentionnons quelques exemples typiques du stress chronique liés aux

événements de vie: séparation du partenaire, décès d'un proche, solitude, chômage, dépression et – last but not least – angoisse devant les inconnues d'une maladie comme la SEP. A cela s'ajoute l'obligation répétée de supporter la perte de certaines facultés ou fonctions. La solitude et l'isolement liés à une maladie chronique peuvent devenir à leur tour une charge.

La question du style de vie

De nombreuses personnes atteintes sont convaincues que le stress chronique joue un rôle dans le déclenchement de la SEP. De même, les poussées se dérouleraient à la suite d'événements stressants.

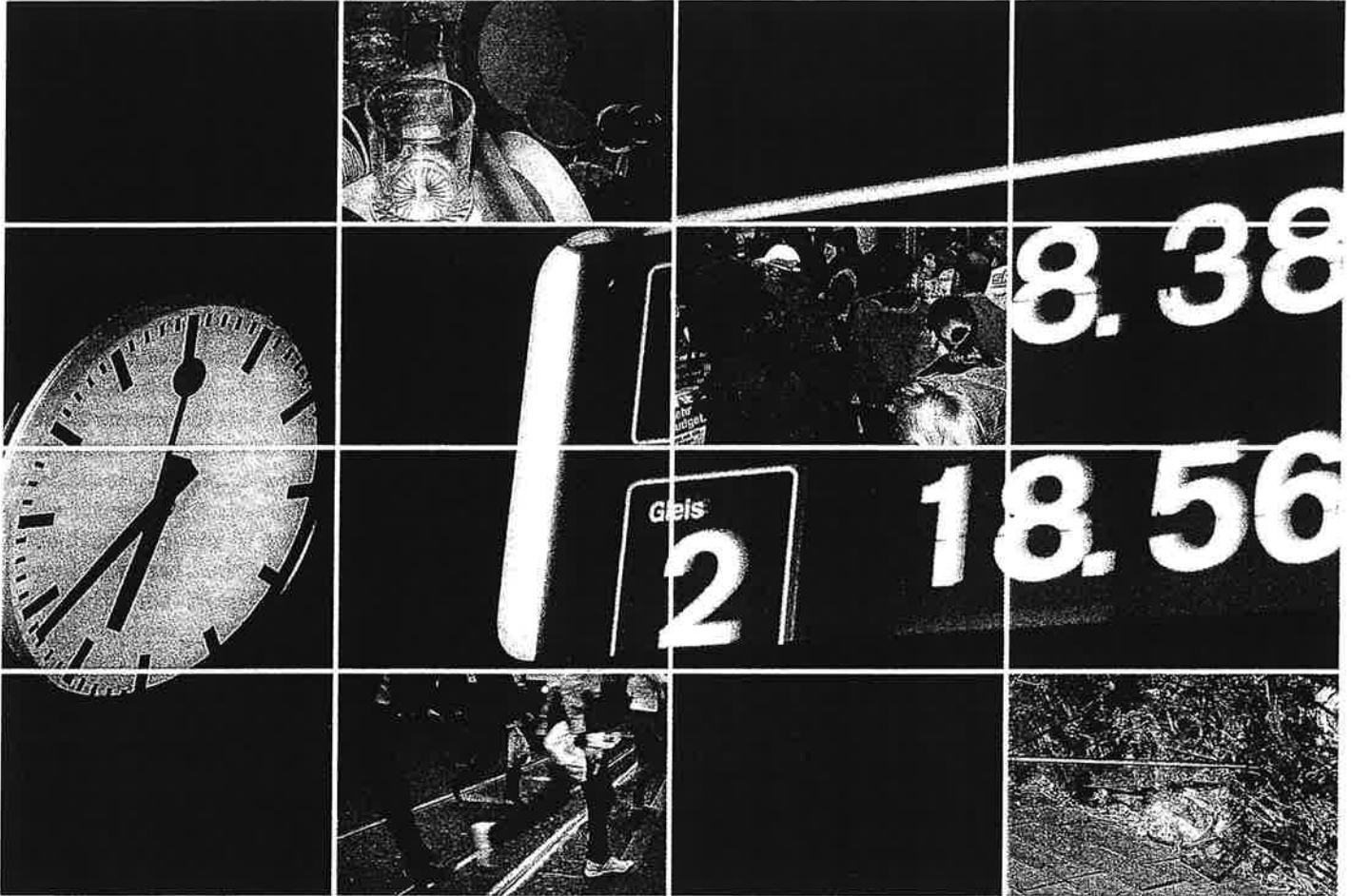
En psychologie, le stress caractérise une influence (ou une excitation), qui peut venir de l'exté-

ces méthodes psychologiques sur le stress et le système hormonal sont bien connus; on a peu étudié, en revanche, leur influence sur le système immunitaire. Il est vivement recommandé d'apprendre et d'exercer ces techniques sous la direction de spécialistes qualifiés. D'après les connaissances ac-

tuelles, les exigences de la vie vécues comme un défi positif ont bien plutôt un effet bénéfique pour le système immunitaire.

Ce qui compte, dans tous les cas, c'est de restaurer le sentiment d'être efficace, d'avoir prise sur les événements («je peux y changer quelque chose, évaluer

les événements»). Les interventions psychologiques, médicales et sociales peuvent, au moins en partie, agir sur une spirale négative SEP – stress – dépression – perte de facultés, etc. La capacité de gérer le stress occupe une position clé dans cette spirale. ■



Testo: Philipp Nanzer,
consulenza SM
Foto: Keith Romero