

Mirecourt

■ *La vie de la cité*

OMS : Soirée thématique sur le stress

A l'initiative de l'Office Municipal de Sports, dans le cadre de son programme de soirées thématiques, Armelle Favre, psychologue du sport à la DRJCS, a animé une conférence débat sur le stress le 12 octobre dernier, salle de «La



Bonbonnière ». 20 représentants des associations sportives mirecurtiennes, adhérentes à l'OMS, ont ainsi répondu présent à cette invitation. Pendant près de 2 heures, Armelle Favre a décliné le mécanisme du stress, ses effets et les moyens de s'en prémunir. L'ambiguïté, c'est que le stress désigne à la fois un agent de tension et le résultat de cette tension. Le stress, a-t-elle répété, est avant tout positif. C'est un phénomène biologique d'adaptation à l'environnement. C'est aussi une relation

particulière entre la personne et l'environnement. Cette relation peut générer un mauvais stress ou « distress », qui, à l'état chronique, génère des effets néfastes pour la santé avec des symptômes physiques, émotionnels et

intellectuels et, à long terme, de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires notamment. La conférence a également développé les moyens de se prémunir contre ce mauvais stress, à savoir l'hygiène de vie, la

gestion du temps, la distance émotionnelle notamment. La séance s'est terminée par un questionnaire permettant à chacun d'évaluer son niveau de stress. Les représentants des associations sportives présentes ont ainsi trouvé au cours de cette soirée de précieuses lumières sur un phénomène dont on parle beaucoup sans le connaître et seront ainsi en mesure de mieux se connaître eux-mêmes et mieux comprendre les personnes de leur entourage en situation de stress. (JPF)