



LA BANQUE ROYALE DU CANADA

BULLETIN MENSUEL

Vol. 38, No. 1

SIÈGE SOCIAL: MONTRÉAL, JANVIER 1957

Évitons la tension et la fatigue

TROP de chefs de service envisagent la vie comme les Northmans concevaient le ciel, où les blessures subies dans les combats de chaque jour devaient disparaître par enchantement.

Dans notre civilisation occidentale, chacun doit faire face à une dépense d'énergie nerveuse qui était inconnue autrefois.

Le cultivateur, considéré longtemps comme l'homme à la vie la plus calme, a aujourd'hui des problèmes économiques, sociaux et politiques qu'ignorait son grand-père. Le médecin et l'avocat sont pressés par les clients qui attendent à la porte de leur bureau et ils savent que d'autres les réclament ailleurs. L'instituteur doit maintenir la discipline dans des classes plus turbulentes que jamais. Les dactylos qui tapent tant de mots à la minute; les opérateurs de machines à calculer devant qui défilent sans interruption les colonnes de chiffres; les employés d'usine qui accomplissent d'innombrables opérations; les caissiers des banques qui servent les clients avec une parfaite exactitude: tout le monde travaille dans des conditions qui fatiguent la structure physique, mentale et émotive édifiée par des siècles d'évolution.

Et cet état de choses ne se limite pas à notre entourage immédiat. Depuis le radiojournal du matin jusqu'aux dernières nouvelles du soir, nous sommes obsédés par de troublantes difficultés mondiales. Notre esprit demeure tendu, dans l'attente de quelque nouvelle crise.

Nous devons prendre toutes les précautions possibles si nous voulons rester sains de corps et d'esprit. Sinon, nous connaissons, dans un bureau de médecin ou un lit d'hôpital, les désastreuses conséquences de notre négligence.

Pour se bien porter, il ne suffit pas simplement de prendre de l'exercice, même si cela est important. La santé intéresse l'homme tout entier, corps et esprit. Elle exige donc que nous nous protégions aussi contre les tensions de toutes sortes que nous impose la vie moderne.

La notion de "stress"

Ce que nous appelons habituellement "tension" sur le plan nerveux, le célèbre endocrinologue canadien Hans Selye le désigne sous le nom de "stress" dans le domaine des glandes. Le professeur Selye, directeur de l'Institut de médecine et de chirurgie expérimentales de l'Université de Montréal, a formulé une théorie du "stress" que l'on considère comme "la plus grande contribution au progrès de la biologie et de la médecine depuis Pasteur".

Selon lui, chaque maladie, chaque accident, chaque émotion est un agent agresseur qui attaque l'organisme. L'agression ou l'action de l'agent agresseur provoque une réaction de défense; le corps alerté organise sa résistance: les glandes endocrines sécrètent des hormones, les battements du cœur s'accélèrent, le foie produit plus de glycogène, la tension artérielle s'élève et plusieurs organes internes suspendent leur activité afin d'orienter leur énergie vers les muscles extérieurs. L'agression et les réactions de défense forment un ensemble indissociable: le stress. Ce terme anglo-saxon, emprunté à la physique, est maintenant devenu international.

Si le stress se prolonge ou s'il se répète trop souvent, il provoquera peut-être l'effondrement de notre système de défense. "Des contre-mesures insuffisantes en face d'attaques sérieuses, dit le savant de Montréal, peuvent entraîner des maladies ou la mort, mais les réactions de défense exagérées peuvent, elles aussi, être nuisibles si elles sont démesurées par rapport à une menace négligeable."

La théorie du "stress" est beaucoup trop complexe pour pouvoir être exposée en détail dans une courte étude. Disons cependant que Hans Selye compte aujourd'hui parmi les plus grands savants du monde et qu'il est considéré comme le "premier endocrinologue contemporain". Des centaines de chercheurs, dans tous les pays, suivent actuellement ses traces, et ses travaux ont valu à l'Université de Montréal une sub-

vention de la part du gouvernement des États-Unis, fait sans précédent dans l'histoire des universités canadiennes.

Quelques effets de la tension

Nos états d'esprit peuvent déclencher des troubles dans notre constitution physique. Selon une publication de la *Metropolitan Life Insurance Company*, cinquante pour cent des gens qui vont voir le médecin souffrent de malaises occasionnés ou aggravés par des facteurs émotionnels, comme les soucis, l'anxiété ou la crainte prolongés.

Notre façon de penser a un effet certain sur notre santé physique. Les malheurs qui affligent notre esprit se reflètent dans notre organisme. Tous les sentiments qui s'agitent dans notre cerveau — douleur, plaisir, espoir, crainte — exercent une influence sur notre cœur. Les soucis financiers, un travail monotone, la fatigue du bureau, la mésentente familiale, pour ne citer que quelques facteurs, peuvent se traduire sur le plan physique par de l'hypertension, des maladies de l'appareil digestif, comme les ulcères gastriques et les colites, des migraines, des affections de la peau et certaines allergies.

Mais on ne peut pas aller acheter une bouteille de drogue psychosomatique chez le pharmacien.

La première chose à faire lorsque vous ne vous sentez pas bien est de demander à votre médecin de vous faire un examen complet. Il découvrira par ses analyses et ses questions s'il s'agit d'un trouble organique et dans quelle mesure votre maladie est d'origine émotionnelle. La recherche de la cause est le premier pas vers la guérison.

Les émotions ne sont pas toutes nuisibles. Certaines nous alertent contre le danger. Les émotions agréables favorisent la santé. Une émotion vivifiante libère de nouvelles réserves d'énergie et chasse la fatigue. Elle est génératrice d'entrain, de joie, d'intérêt et d'enthousiasme.

Signes de tension

Les inventions modernes et les machines qui permettent d'économiser le travail manuel nous ont délivrés de bien des corvées, mais il est assez évident qu'elles ont augmenté notre tension nerveuse.

Avec tous nos appareils automatiques, nous vivons à un rythme accéléré. "Nous nous hâtons sans cesse, disait il y a quelques années le Dr J. B. Kirkpatrick, directeur de l'École d'éducation physique de l'Université McGill, pour finir un travail à temps, pour attraper un train ou nous mettre quelque chose sous la dent. Nos pieds s'endolorissent et nos nerfs se crispent pendant que nous nous évertuons à monter dans un tramway surchargé. La vie a perdu de son charme dans cette bousculade effrénée."

Les multiples irritations de la journée nous tendent l'esprit et les nerfs, et cette tension nous accompagne jusqu'à la maison, où elle nous empêchera de dormir si nous ne prenons pas la peine de trouver un moyen efficace de la combattre par la détente.

L'une des funestes conséquences de la précipitation dans laquelle nous vivons est que celle-ci nous rend souvent incapables de bien résoudre nos problèmes. Nous nous perdons la plupart du temps dans les mots vagues dont nous enveloppons nos idées au lieu de nous attaquer aux faits eux-mêmes. De là notre inquiétude et notre anxiété.

La peur est salutaire lorsqu'elle est un signal d'alarme ou qu'elle nous avertit d'un danger imminent, mais certains d'entre nous vivent dans un état d'anxiété perpétuel, comme s'ils croyaient encore que la terre est plate et craignaient de tomber dans le vide. Cette anxiété générale crée en nous une tension continuelle, qui exclut tout repos. Le système de défense mis en branle par notre organisme ne suffit plus à la tâche.

Les moments de doute

Le meilleur chef de service connaît des moments de doute et de lassitude, mais il surmonte son découragement en recourant aux principes qu'il a appris. L'une des vertus les plus vivifiantes qui soient est de savoir accepter les déceptions et les frustrations.

La colère constitue une assez piètre réaction devant une déception, parce qu'elle n'arrange rien, qu'elle ne redonne pas ce qui est perdu et qu'elle a un mauvais effet sur notre organisme. Un homme en colère n'est pas un homme qui fait quelque chose, mais un homme qui souffre parce qu'on lui fait quelque chose. Non content de déchoir de sa dignité, ce qui est assez grave, il nuit à sa digestion, dérègle sa circulation et impose un excès de fatigue au mécanisme de défense de son corps.

Certaines personnes, au lieu d'être déçues à la suite d'un échec, s'appliquent à anticiper les événements. Elles les arrachent pour ainsi dire à l'avenir pour mieux s'en inquiéter dans le présent. Que de soucis nous nous faisons pour des choses qui n'arriveront jamais!

Le souci poussé à l'extrême se transforme en ce qu'on appelle la "folie du doute". Celui qui en est atteint ne se fie même plus à ses sens. Il se demande toujours s'il a fermé son coffre-fort, s'il s'est bien exprimé dans une lettre, s'il a dit à sa secrétaire de lui rappeler un rendez-vous.

Les traités et les manuels de médecine psychosomatique renferment de nombreux exemples qui ne laissent pas de nous éclairer. Les soucis chroniques peuvent entraîner la dyspepsie, les ulcères, le rhume, l'arthrite, l'asthme et une foule d'autres maladies.

La plus commune est peut-être la fatigue sous ses divers aspects. Il n'y a rien de spectaculaire dans la fatigue. Elle nous gagne petit à petit; elle s'insinue dans notre organisme comme un poison. Nous consultons un bon médecin. Il nous dit que nous n'avons aucun symptôme de tuberculose, de troubles cardiaques ou autre maladie démontrable. Tous les mécanismes de notre corps sont en bon état, et pourtant nous nous sentons fatigués, incapables de tout effort.

L'ennui, le manque d'intérêt engendrent chez nous des sensations de fatigue. Passer, jour après jour, de longues heures à un pupitre provoque une tension musculaire qui peut être plus fatigante pour notre organisme qu'un rude travail manuel. Le petit garçon forcé de demeurer assis durant un long sermon finit par ne plus tenir en place parce qu'il est las de rester immobile.

Que faut-il faire?

Que doit-on faire lorsqu'on se sent tendu, fatigué, déprimé? Il faut d'abord se faire examiner par un médecin. Les médecins d'aujourd'hui ne se préoccupent pas uniquement des maladies organiques, ils recherchent la cause des malaises dans les facteurs d'ordre social et personnel.

Il est dangereux de se soigner soi-même. Tout le monde ne réagit pas de la même façon aux pilules contre la tension. Certains se dépriment ou éprouvent des troubles psychonévrosiques, alors que d'autres se sentent si bien qu'ils négligent de prendre les mesures médicales qui s'imposent, ou sont si débordants d'énergie qu'ils oublient de se reposer.

Il va sans dire que les bonnes conditions de travail contribuent au bien-être physique et mental. Dans un bureau, par exemple, on a réussi à accroître le rendement, à réduire les erreurs et à diminuer l'absentéisme en abaissant le niveau du bruit de 75 à 50 décibels. La bonne ventilation favorise aussi le confort, le travail et la santé, en assurant le renouvellement de l'air dans les locaux. L'éclairage joue également un rôle important.

Certaines personnes devront changer d'emploi, mais il suffit très souvent d'un simple changement de position pour améliorer les choses. On peut, par exemple, atténuer la tension qui existe en un point quelconque en déplaçant le poids qui nous accable, tout comme celui qui a le malheur de rentrer chez lui avec une lourde serviette la change de main pour se reposer. Se lever et faire quelques pas dans son bureau ou dans sa maison, de temps à autre, constituent une diversion reposante pour l'esprit comme pour le corps. La vieille "chaise berçante" offre dans certains cas une détente salutaire.

Il faut se garder de considérer la précipitation et la tension comme des faits inéluctables de la vie moderne et de se laisser écraser par le seul poids des

tâches à accomplir. Le Dr William Osler, éminent et bien-aimé conseiller de centaines d'étudiants en médecine, écrivait: "Qu'il soit dans les affaires ou dans une des carrières libérales, l'homme harassé qui souffre d'une angine de poitrine pourrait ordinairement trouver le soulagement et même la guérison s'il se donnait tout simplement la peine de ralentir l'allure des moteurs".

Trop d'hommes et trop de femmes s'exténuent à faire plus que le nécessaire. Non contents d'exceller dans leur domaine, ils compromettent leurs succès par de nouveaux efforts. La réussite les pousse à redoubler d'ardeur et d'activité. Leur seul moyen de satisfaire le besoin de s'affirmer qui monte en eux est de travailler davantage. Ils tombent bientôt en proie à la tension et à l'anxiété, et finissent par brûler leurs forces.

Ce fait n'est que trop fréquent. Pourtant, ceux qui imposent une telle fatigue à leurs forces physiques savent très bien que c'est dans les moments de calme et de tranquillité d'esprit qu'ils travaillent le mieux et qu'ils remportent leurs plus beaux succès.

Comment combattre la fatigue de la vie courante

Notre capacité de nous reposer ou de nous détendre constitue l'un des signes les plus sûrs de notre santé mentale. Après avoir travaillé énergiquement pour accomplir une tâche, nous devons nous reposer et non pas nous astreindre aussitôt à un nouvel effort épuisant. Si nous savons trouver un dérivatif aux petites tensions, au fur et à mesure qu'elles se présentent, nous avons de bonnes chances de pouvoir éviter les grandes tensions.

Ces petits dérivatifs sont assez simples. Lorsque vous écoutez un discours ennuyeux, détendez vos muscles; dans le tramway ou l'autobus qui vous conduit au travail ou qui vous ramène à la maison, fermez les yeux; en attendant qu'on fasse entrer un visiteur dans votre bureau, approchez-vous de la fenêtre et regardez dehors.

Mais ne vous acharnez pas à vous détendre coûte que coûte pour le reste de vos jours. En présentant au public son livre intitulé *The Stress of Life*, en novembre dernier, le professeur Selye a signalé que des vacances en Floride ne sont pas toujours ce qu'il y a de mieux pour un chef de service affairé. "Il se peut que l'activité soit pour cet homme un moyen de réduire sa tension nerveuse. Il se fatiguera peut-être plus intérieurement en ne faisant rien que s'il était au travail."

En matière de détente comme au sujet du sommeil, chacun doit trouver la mesure qui lui convient. Le besoin de sommeil peut varier entre une heure ou deux par jour et 12 heures. Nous devons laisser nos soucis à la porte de notre chambre, éviter de consulter notre livret de banque avant de nous coucher, nous abstenir

de parler de politique après neuf heures du soir et calmer notre colère ou notre mauvaise humeur avant de nous mettre au lit.

Entre le travail et le sommeil il y a place pour les passe-temps, les violons d'Ingres. Certains prétendent que le "violon d'Ingres" est une chose dont il faut rire, mais lorsqu'il représente un intérêt réel dans une activité étrangère à notre profession, le violon d'Ingres a une valeur physique et morale qui n'a rien de ridicule.

Le sage emploi de nos loisirs est une condition essentielle de survivance au sein de notre civilisation compliquée. Le jeu, la gaieté et le rire sont des facteurs de santé. Ils favorisent la digestion, calment les nerfs, activent la circulation, augmentent la vigueur du cœur et aident à rester jeune.

Le métier de chef

Les tensions et les fatigues occasionnées par la conduite d'une entreprise quelconque peuvent avoir un effet bien déterminé sur la santé. Le métier de chef est onéreux, mais il est possible d'en atténuer les servitudes.

Quels sont les principaux inconvénients du métier de chef de service? Ce sont ses exigences tyranniques en matière de temps et de contrainte physique et mentale. Le chef ne peut jamais se soustraire à ses responsabilités. Les décisions importantes l'exposent à de fréquents conflits émotionnels. Ses fonctions consultatives et administratives tendent son esprit et son corps. L'homme qui sait tout cela, mais qui ne fait rien de plus que se ronger les ongles pour calmer ses nerfs est un grave problème dans l'organisation dont il fait partie et un candidat de premier ordre à la névrose.

Que le chef de service doive penser à une foule de choses, c'est là un attribut et non pas un désavantage. Il a l'esprit assez vif pour songer à dix questions en même temps, tandis que l'ouvrier nonchalant ne peut en considérer qu'une seule à la fois.

Un homme de cette trempe ne doit pas se contenter de boucler sa ceinture au même trou qu'il y a cinq ans. Sans doute importe-t-il que les muscles abdominaux soient fermes et non pas flasques: pour être un bon chef il faut d'abord être un bon animal. Mais il faut quelque chose de plus pour qu'un homme conserve sa sérénité au milieu d'un monde extrêmement agité. C'est lorsque le chef doit guider sa société ou son service à travers des écueils particulièrement dangereux que ses qualités s'affirment vraiment. Cela suppose le calme intérieur que l'on éprouve après avoir envisagé avec franchise les problèmes, les dangers, les déceptions et même la possibilité d'un désastre.

Nous pouvons aussi combattre les tensions qui nous oppressent en admettant qu'il est impossible de réussir sur tous les points, d'avoir toujours raison, de ne jamais subir un recul.

Les gens bien équilibrés et d'une grande compétence ne craignent pas de reconnaître leurs échecs ou leurs erreurs. Ils subissent de temps en temps des préjugés, mais ils se remettent des coups dont les meurtrit l'outrageuse fortune parce qu'ils ont toujours de l'énergie en réserve.

Enfin, le véritable chef ne se laisse pas absorber entièrement par son travail; il y a dans sa vie une harmonieuse alternance entre l'activité et le repos, qui lui permet de remédier, en partie du moins, aux tensions de l'existence.

Le but à atteindre

Le but final de la vie bien équilibrée est la tranquillité d'esprit, même si les éléments constitutifs de cette qualité varient selon les tempéraments. La tranquillité d'esprit est à la portée de tout le monde, mais elle ne s'acquiert pas sans réflexion ni sans effort. C'est le seul remède sûr et durable contre les méfaits de la fatigue et de la tension.

La spécialisation dans laquelle la plupart des gens doivent aujourd'hui s'enfermer nous a fait oublier l'art de vivre. Nous ne sommes plus de ces "têtes bien faites", capables d'apprécier les belles choses de la vie. La beauté du soleil, des oiseaux et des fleurs est abandonnée aux poètes; l'harmonie des lignes et des courbes ne ravit que les artistes; le théâtre et le merveilleux restent confinés à la scène.

Chacun de nous n'a qu'un corps et qu'une série d'organes qui doivent lui durer toute la vie. Pour que ce corps puisse remplir son office jusqu'au bout, sans trop de fatigue ni d'usure, il faut le traiter selon les règles élémentaires de la mécanique. Sans doute notre corps n'est-il pas un mécanisme fragile et périssable. On peut le pousser et le pousser beaucoup sans épuiser ses possibilités de rétablissement. Mais pourquoi le surmener inutilement? Nous ne pouvons éviter tous les coups de l'adversité, mais si nous laissons s'accumuler indéfiniment la fatigue qu'ils imposent à notre organisme sans prendre des mesures rationnelles pour la combattre, nous nous faisons du tort pour rien.

L'homme bien portant peut compter sur son corps et sur son esprit pour rester frais et dispos dans les jours de travail intense, dans les conférences excédantes et dans les périodes critiques. Mais il ne demeurera bien portant que s'il a l'esprit assez vigilant pour déceler la tension et la neutraliser; pour comprendre que la fatigue est un état débilitant auquel il faut remédier; pour considérer les soucis comme une vaine dépense d'énergie; pour conserver sa vigueur en trouvant de sages solutions aux problèmes de la vie.

Peut-être y aurait-il lieu aussi de cesser d'admirer la trépidation et la vitesse pour elles-mêmes. Ce qui compte, c'est ce que nous accomplissons, et non pas le fla-fla que nous pouvons faire pour épater la galerie.