

PATIN INFO

Bulletin d'information de



**ASSOCIATION PATINOIRES
ARTIFICIELLES ROMANDES**

1997 - JUIN - No. 21



CHAMPIONNATS DU MONDE DE PATINAGE ARTISTIQUE - LAUSANNE

Edito....

YOPLABOUM...

Je connais beaucoup de gens qui, cette année, voient arriver leurs vacances avec crainte. Détestent-ils la farniente ? Sont-ils masos ? Pas du tout. Mais ils sont si fatigués que la seule idée de changer de rythme de vie leur fait craindre la déprime.

Il nous est à tous arrivé, une fois ou l'autre, d'être aux portes de l'été stressés, crevés, juste bons à jeter. Ce qu'il y a de nouveau, cependant, c'est que le stress affecte aujourd'hui une grande partie de la population et cela tout au long de l'année.

Mais pourquoi les gens sont-ils aujourd'hui si fatigués ? A cette question, certains scientifiques proposent deux réponses, l'une physique, l'autre psychologique.

Au fil des restructurations provoquées par les crises économiques, les gens qui ont un emploi tendent à travailler davantage qu'avant - tout en gagnant moins qu'avant. Sans être tragique, cela diminue considérablement le temps et les moyens qui jadis, étaient disponibles pour autre chose : la vie de famille, les loisirs, le bénévolat, etc.

Quiconque doit augmenter son temps de travail de quelques pourcents ne peut se retenir de penser qu'au train où vont les choses, il va bientôt devoir l'augmenter de 10,15 ou 25%. Même chose, en sens inverse, pour les revenus.

Comment ce stress se traduit-il ?

Avant tout par un manque d'envie. Nombreux sont les organisateurs de manifestations à relever qu'à l'heure actuelle, le public a moins envie de se déplacer, de s'intéresser, de participer. Non qu'il se désintéresse des choses en soi, mais parce que, le soir venu, il ne se sent plus l'énergie et la disponibilité mentale nécessaires pour aller écouter une conférence, un concert ou pratiquer une activité sportive ou un loisir.

Il se dit : « Un autre jour », et en attendant se colle devant la télé, qu'il regarde d'un oeil distrait en pensant vaguement à son boulot (et au risque qu'il court de le perdre).

Plus grave, le stress affaiblit le niveau général de conscience professionnelle. La fatigue (ou le sentiment de fatigue) rend impatient, alors on bâcle, on prend des raccourcis, on suggère aux clients d'aller se faire voir, on néglige de retourner les appels téléphoniques ou de répondre aux lettres, on fuit les travaux supplémentaires ou inattendus, on se préoccupe de moins en moins du bien commun (celui du service, celui de l'entreprise).