

LE STRESS ET L'EUTONIE G.A. éditorial

Le stress est l'un des grands maux de notre époque. Engendré par l'ensemble des contraintes que nous subissons chaque jour, il est à l'origine de beaucoup de maladies, telles que douleurs articulaires et musculaires, migraines, ulcères d'estomac, fatigue, maux de dos ou encore dépression.

Selon le Bureau International de Travail, le stress est «l'un des plus graves problèmes de notre temps».

Le stress provoque un grand nombre de maladies, qui vont, dans certains cas, jusqu'à l'épuisement physique ou nerveux.

Tout le monde subit des situations de stress. Pour certains, il s'agit d'un état passager, même stimulant; pour beaucoup d'autres, le stress est synonyme d'agression permanente avec toutes les conséquences néfastes pour la santé.

Beaucoup de travailleurs soumis à un environnement bruyant, routinier et monotone, mais également les professions de la santé, qui demandent à la fois implication physique et nerveuse (infirmières, éducateurs, etc.), subissent un stress permanent. Le syndrome du *burn out* s'y rencontre souvent.

Le stress à petite dose est bénéfique pour l'organisme mais destructeur s'il devient permanent.

AU SOMMAIRE DU NUMERO

EDITO	1
PORTE OUVERTE : Invitation	2
REFLEXIONS : Mauvais, le stress ? Thérèse Barrea	3
TEMOIGNAGE : Période d'examens et stress Dominique Claessens	11
L'Ecole Belge d'Eutonie G.A.	10
Liste des membres de l'ABEGA	13
Quelques annonces	15

Dans les contributions de ce périodique, ce phénomène est abordé plus en détail ainsi que l'aide que l'Eutonie peut apporter dans la gestion du stress.

Vous trouverez aussi dans ce Périodique 1 des informations sur des stages et cours d'Eutonie. Bonne lecture.

Joachim Grimm