

GUIDE DE  
RÉSISTANCE AUX  
TENTATIONS

Je dépense, tu dépenses,  
ils dépensent...  
**Nous compensons**

**Josée Bergeron**

*& Jim*  
**JOEY/CORNU**  
É D I T E U R

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Bergeron, Josée 1976-

Je dépense, tu dépenses, ils dépensent... Nous compensons

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-922976-18-2

I. Société de consommation. 2. Consommateurs -  
Comportement. 3. Compensation (Psychologie).

4. Environnement - Protection. I. Titre.

HC79.C6B47 2009 339.4'7 C2009-942095-3

Direction de l'édition: Claudie Bugnon

Couverture et mise en pages: Christine Mather

Correction d'épreuves: Isabelle Harrison et Antidote RX

Joey Cornu Éditeur inc.

277, boulevard Labelle, C-200 • Rosemère (Québec) J7A 2H3

Tél. : 450-621-2265 • Téléc. : 450-965-6689

joeycornu@qc.aira.com • www.joeycornu.com

© 2009, Joey Cornu Éditeur inc.

ISBN 978-2-922976-18-2

Hormis la citation de courts extraits à titre d'exemples,  
les droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
du présent ouvrage sont interdits, sous quelque forme que  
ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Dépôt légal, 2009:

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Pour ma mère  
qui m'encourage  
depuis le premier jour et  
pour mon amoureux,  
qui le fait jour après jour.

**« L'imagination a été donnée à l'homme  
pour compenser ce qu'il n'est pas.  
L'humour pour le consoler de ce qu'il est. »**

Saki

## SOMMAIRE

Un mot de bienvenue .....	8
<b>1 Mais d'où vient ce plaisir d'acheter?</b>	
• Compenser, c'est combler un déficit .....	11
• Dis-moi comment tu compenses, je te dirai qui tu es .....	16
• Que consommons-nous? .....	20
• Les animaux aussi compensent .....	21
<b>2 Et notre stress, d'où vient-il?</b>	
• Le stress, impossible de vivre sans .....	25
• Échelle de stress de Selye .....	28
• Pyramide des besoins selon Maslow .....	32
• Sommes-nous égaux face au stress? .....	32
• Des frustrations propres au 21 <sup>e</sup> siècle .....	34
• Et vous, quels sont vos stress? (Jeu-questionnaire) .....	43
• Quel type de compensateur êtes-vous? .....	49
<b>3 Urgence : Déplacer l'objet du désir... et non au deuxième grille-pain!</b>	
• On est tous des cibles! .....	53
• Le travail, c'est capital. Amen! .....	54
• Casser les habitudes et développer d'autres types d'appétit .....	60
• L'immatériel fait du bien et valorise .....	68
• Prêt pas prêt? .....	73

<b>4</b>	<b>Compenser en vert</b>	
	• Bien ancrés sur notre planète .....	77
	• On nous suit à la trace .....	78
	• Les disparus de l'Histoire .....	83
	• Ce qui est bon pour la nature l'est aussi pour nous .....	85
	• Devenez ÉGOresponsable : Chez vous; dans votre assiette; à la salle de bains; au lit; à la venue de bébé; au volant; au bureau; au jardin; au dernier repos .....	86
	• Ils sont nettement plus verts que nous .....	108
	• Testez vos connaissances .....	110
	• Qu'est-ce qui nous attend? .....	113
<b>5</b>	<b>Du coconnage au réseautage</b>	
	• Et si l'enfer ce n'était pas les autres? .....	115
	• Par où commencer? .....	118
	• Les animaux aussi réseautent .....	123
	• Et le coconnage? .....	124
<b>6</b>	<b>Confidences en statistiques</b>	
	• Menus plaisirs en ligne .....	127
	• Le dernier mot: Faites-vous partie des acheteurs compulsifs? .....	135
	Bibliographie .....	140

# Un mot de bienvenue

**« Un économiste est un expert qui saura  
demain pourquoi ce qu'il avait prédit  
hier ne s'est pas produit aujourd'hui. »**

Laurence Peter

À l'automne 2008, la crise économique nous a bombardés de multiples petits missiles. Nombre d'entre eux ont fait mouche, les carcasses de comptes bancaires exsangues s'empilant silencieusement.

Nous connaissons tous au moins quelqu'un qui connaît quelqu'un dont le portefeuille a souffert. Qui a peut-être même dû renoncer à sa maison. Des Goliath ont vacillé sous les assauts répétés. Ainsi, Transcontinental annonçait 250 mises à pied au Canada en juin 2009, alors que 1 400 postes avaient été supprimés sept mois plus tôt. Le 20 juillet suivant, le journal *Time* annonçait que CIT Group, une société de prêts pour de petites et moyennes entreprises, recevait une aide de 3 milliards de dollars de ses obligataires afin d'échapper à la faillite. Ce montant s'ajoute aux 2,3 milliards de dollars que le gouvernement fédéral avait déjà injectés dans l'entreprise en décembre 2008. En France, on avait prédit que l'année 2009 resterait difficile au chapitre du chômage alors qu'au premier trimestre, son taux atteignait 8,7%. À côté de chez moi, ma pâtisserie-boulangerie adorée,

le Pagel du marché 440, a été forcée de rendre les armes. L'événement n'aura pas été le plus dramatique en termes de pertes d'emploi, certes, mais pour mes papilles gustatives, quel deuil! Il y a de ces pizzas à la tomate divinement infernales qui nous réconcilient avec la vie.

Au Québec uniquement, les faillites personnelles et commerciales ont augmenté de 18 % d'avril 2007 à avril 2008, prélude à la crise: de 33 786, elles se chiffraient à 39 807 pour la même période l'année suivante. Et vous, faites-vous partie des amputés de la crise? Songez-vous à réduire votre train de vie? Si, tout comme moi, votre intégrité pécuniaire n'a pas été affectée – et que votre pire tourment aura été de renoncer au goût d'une bonne pizza –, remerciez votre bonne étoile.

N'empêche, il y a des réveils qui en amènent d'autres. Pouvons-nous continuer de consommer sans vergogne et d'épuiser nos ressources? Et au lieu de nous serrer la ceinture par nécessité quand arrive un coup dur, pouvons-nous tout simplement consommer autrement, tout en améliorant notre vie quotidienne? Car avouons que nous sommes vites sur la gâchette pour acheter... Mais tout cela n'est pas entièrement de notre faute. Nos mobiles sont divers: pressions d'ordre psychologique, économique ou fonctionnel. Et nous sommes bombardés d'appels à l'achat.

Je vous propose de lever le voile sur nos tics compensatoires pour mieux les contrôler. Mais ne courez pas tout de suite au pot de crème glacée, l'heure de vérité sera amusante, promis!



# 1

**Mais d'où vient  
ce plaisir d'acheter?**



**« Il n'y a personne qui fasse un sacrifice  
sans en espérer une compensation.  
Tout est une question de marché. »**

Cesare Pavese

## Compenser, c'est combler un déficit

Vous connaissez sans doute l'expression grivoise « Grosse corvette, petite quéquette ». S'il existe un seul adage au Québec qui parle de la compensation en termes particulièrement imagés, c'est bien celui-là! Même le dictionnaire *Le Petit Robert* semble faire un clin d'œil au dicton populaire dans sa définition de la compensation: « Mécanisme psychique inconscient permettant de soulager une souffrance intime (sentiment d'infériorité, déficience physique) par la recherche d'une satisfaction supplétive ou des efforts acharnés pour redresser la fonction déficitaire. » Permettons-nous de douter que la corvette puisse corriger la fonction, mais retenons des propos de *Robert* l'érudit que l'insatisfaction est mère de compensation.

De nature fort variée, les irritants font partie de notre quotidien: le lave-vaisselle rend l'âme, on rage dans un bouchon de circulation, la pétasse de voisine nous nargue avec son corps parfait, le mari de la pétasse nous étrenne une voiture sport sous le nez (s'il s'agit d'une corvette, ne l'enviez pas trop!)... et plus encore. Bien évidemment, nous vivons aussi des difficultés plus sérieuses: perte d'un emploi, fonte du fonds de retraite, maladie d'un proche... pour ne citer que ces exemples.

Attaché solidement dans le train qui défile sur la montagne russe de votre vie – à moins de détacher votre ceinture à vos risques et périls – vous êtes donc forcé de gérer les petits et les grands drames de l'existence. Je parie que, comme moi, votre mode de gestion favori consiste en grande partie à contourner la frustration. Vous compensez!

### **La carotte ou le bâton?**

Le Dr Phil, célèbre psychovulgarisateur de la télévision américaine, répète souvent cette phrase: « People do what works ». Autrement dit, nous agissons de la manière qui nous sert le mieux. En général, nous choisissons les actions qui nous font nous sentir bien, calmes et heureux. On ne pose qu'une fois la main sur un rond de cuisinière chauffé – quand on est petit – et je ne connais personne qui en ait fait un passe-temps, l'expérience n'offrant aucun agrément. Ce plaisir que nous recherchons de manière assidue – et pour lequel nous sommes prêts à compenser –, c'est d'abord et avant tout une affaire de chimie, et ça commence dans le cerveau.

L'encéphale est un manipulateur aussi doué que sans scrupule, qui joue avec habileté d'une arme de contentement massive: le plaisir!

Son but est d'assurer l'équilibre du corps – ce qu'on appelle l'homéostasie – en récompensant les bonnes actions et en punissant les mauvaises. Une méthode en béton pour assurer l'obéissance. Des



actions bénéfiques telles que manger, faire l'amour et boire, par exemple, provoquent des sensations agréables. À l'inverse, se couper au doigt, ressentir la faim ou sauter une nuit de sommeil induisent douleur, inconfort ou fatigue. Comme nous carburons naturellement au plaisir, ces renforcements positif et négatif nous font opter sans effort pour les actions bénéfiques à notre corps, au détriment des autres.

Lorsque le cerveau – grand patron en toute chose – juge que vous méritez du plaisir, il donne le signal de sécrétion de certaines molécules, notamment la dopamine. Ce neurotransmetteur est impliqué dans ce qu'on appelle le « circuit de la récompense », le mécanisme d'octroi du bien-être, et joue aussi un rôle dans le désir sexuel et l'accoutumance aux drogues.

L'endorphine est une autre de ces molécules qui nous réjouissent tant! Son rôle premier est d'être un antidouleur, en cas d'accident par exemple, mais on lui connaît aussi des propriétés euphoriques. C'est d'ailleurs un vrai raz-de-marée d'endorphines qui nous submergent au moment de l'orgasme. Elle est la cause de bien des sourires béats, non seulement après l'amour, mais également à la suite d'une activité physique exigeante. Certains spécialistes affirment qu'on peut devenir drogué au sport intense, au point de ressentir des malaises si on cesse l'entraînement. D'autres parlent plutôt de dépendance psychologique, soulignant que les endorphines sont rapidement détruites par les enzymes du corps. L'ingestion de sucres, de gras et de chocolat stimulerait aussi la production d'endorphines.

Ne dit-on pas que certaines femmes craquent autant pour le chocolat que pour le sexe? Messieurs, passez-vous le mot et faites un saut à la chocolaterie pour doubler vos chances!

Votre ordinateur central a même la capacité de sécréter des endorphines simplement parce que vous êtes convaincu qu'un médicament ou un stimulus soulagera votre douleur. C'est l'effet placebo, bien connu et largement documenté.

### **Compenser à fond, gage de réussite?**

La compensation peut être un motivateur important, et même servir de tremplin pour la réussite. Ainsi, on a

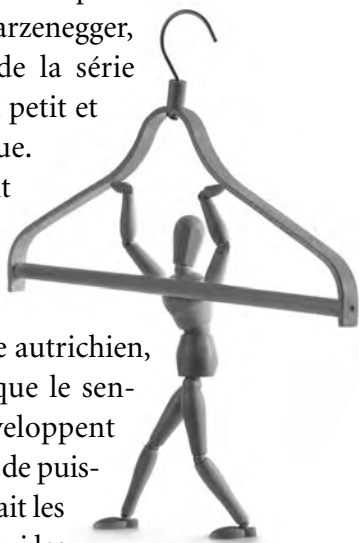
#### **L'étrange bonheur de la cigarette**

Vous êtes fumeur? Chaque fois que vous inhalez une bouffée de cigarette, votre corps sécrète de la dopamine. Imaginez... si l'on considère qu'une clope équivaut à une dizaine de bouffées et que vous en fumez 20 par jour, vous avez droit à 200 « doses » quotidiennes de dopamine!

Accoutumés à un tel régime, il n'est pas étonnant que les fumeurs peinent à écraser. Notez toutefois qu'à long terme, fumer pourrait causer les mêmes troubles que le stress, notamment des maladies coronariennes et des affections du système respiratoire.



souvent raconté que Napoléon Bonaparte avait aspiré à devenir empereur pour oublier sa petite taille. Quant à Arnold Schwarzenegger, héros mythique des films de la série *Terminator*, c'était un enfant petit et maigrichon, quasi rachitique. Difficile à croire quand on sait qu'en 1970, il a remporté le titre de Monsieur Univers.



Alfred Adler, un psychologue autrichien, a posé le postulat voulant que le sentiment d'infériorité que développent les enfants provoque une soif de puissance. Cette dernière amènerait les gens à tenter de dominer ce qui les entoure, donc à compenser pour atteindre leur but. Chaque renflement musculaire d'Arnold serait donc une ode à la compensation. Conclusion : Arnold a beaucoup, beaucoup compensé dans sa vie.

Dès lors, qui souffre d'un sentiment d'insécurité ne devrait pas se décourager trop vite. Une saine compensation, canalisée en œuvre de construction, peut transcender bien des faiblesses!

Il est amusant de constater que la compensation mène souvent à des comportements que la religion catholique considèrait autrefois comme des péchés capitaux : avarice, orgueil, envie, gourmandise, luxure et paresse. Ça veut dire quoi? Que la compensation, c'est humain, et qu'elle ne date pas d'hier!

## **Dis-moi comment tu compenses, je te dirai qui tu es**

Pour nous amener à sécréter ces molécules du bonheur, l'inconscient a élaboré une panoplie de comportements compensatoires. Sans correspondre à une personnalité type, ces stéréotypes vous rappelleront certainement des gens que vous connaissez.

### **Croqueuse et don Juan**

Vous connaissez probablement dans votre entourage une de ces personnes qui butinent de proies en conquêtes. Les stars ne font pas exception. Certaines d'entre elles n'ont pas été célèbres que pour leur talent. Leurs frasques amoureuses ont aussi marqué l'imaginaire: Elizabeth Taylor – mariée huit fois, dont deux à Richard Burton – et Édith Piaf – qui donnait, dit-on, une montre à chacun des amants qu'elle laissait.

L'éternelle recherche d'un partenaire idéal peut compenser un manque ou une insatisfaction dans la vie personnelle. Qu'il s'agisse de pathologie, d'idéalisme ou du simple désir de combattre la monotonie à tout prix, la chimie, encore une fois, n'est pas totalement étrangère à ce besoin de séduire et de nourrir une nouvelle flamme. En effet, lorsqu'on craque pour quelqu'un, une molécule appelée phényléthylamine (PEA) remplit le cerveau, provoquant joie de vivre, bonheur, plaisir et excitation.



Après plusieurs mois d'une certaine « routine », cependant, le niveau de PEA diminue inévitablement... ce qui peut signifier le départ d'une nouvelle chasse pour un drogué de l'amour. On peut toujours offrir du cacao ou de l'eau de rose à un amour qu'on sent devenir volage : les deux produits contiennent de la PEA. Efficacité non garantie toutefois!

### **Ken et Barbie**

Le manque d'estime de soi et le besoin de plaire sont des terreaux de rêve pour développer les caractéristiques d'une victime de la mode. Pour compenser cette fragilité, certaines personnes fréquentent assidûment les salons de coiffure, renouvellent sans cesse leur garde-robe et leur maquillage, scrutent la glace en se répétant avec inquiétude « miroir, miroir, dis-moi... ».

Le désir de présenter une image parfaite de soi peut tourner n'importe qui en bourrique. Pour exemple, j'avais une amie à l'école secondaire qui n'allait jamais au dépanneur sans d'abord appliquer la totale sur son visage : fond de teint, fard à joues, ombre à paupières et mascara. Un jour, elle a même refusé de répondre au livreur de l'épicerie, faute d'être coiffée et maquillée.

L'exemple ultime du culte de l'image, ce sont sans nul doute ces personnes qui se dénaturent complètement à force de chirurgies plastiques, jusqu'à ressembler davantage à une poupée de cire qu'à un être humain. On pense tout de suite à Michael Jackson, considéré en plus comme un acheteur compulsif, mais Jocelyn Wildenstein en est un exemple tout aussi frappant; elle

aurait dépensé des millions de dollars en chirurgies dans le but de ressembler... à un chat!

### **Épicurien des plaisirs de la table**

Si l'expression « manger ses émotions » fait maintenant partie du langage quotidien, c'est bien parce que grignoter, déguster ou engloutir de la nourriture est souvent un outil de compensation face au stress, à la peine, à la colère ou aux appréhensions. Dans ces moments-là, c'est rarement dans la laitue et les légumes frais que l'on tombe!

Mais bon, que celui qui ne s'est jamais adonné au délicieux péché de gourmandise se lève et parle publiquement! Comment pourrait-on invariablement résister au bonheur quasi orgasmique de mordre dans un gâteau extra chocolaté qui fond sur la langue, ou à celui de plonger allègrement dans une frite croustillante? Ça fait partie des plaisirs de la vie et le bonheur doit aussi être nourri de cela! Les annonceurs l'ont bien compris, bouffe et bien-être sont intimement liés dans leurs messages.

Cependant, si compenser avec la nourriture devient une habitude, c'est notre santé qui paie la note. En février 2009, un article paru dans <lesaffaires.com> annonçait que deux millions de travailleurs sont obèses au Canada, soit 16 % de la population active. À l'échelle planétaire, ce sont 1,7 milliard d'individus qui présentent une surcharge pondérale. Se mettre une émotion sous la dent est une habitude qui finit par se retourner contre nous, et qui, en nous plongeant

dans un mal-être, risque d'accentuer les mécanismes compensatoires.

### **Magasineur boulimique**

Lorsque j'étais étudiante, j'ai occupé pendant deux mois interminables le poste de vendeuse au feu magasin Eaton du centre-ville de Montréal. Je me rappelle encore l'expérience traumatisante du Boxing Day. Tous ces consommateurs qui se bousculaient dans les allées pour faire main basse sur les soldes... un cauchemar pour tout vendeur qui se respecte! Les aubaines justifiant les moyens, le désir de dénicher l'article au prix du siècle avant tous les autres réveille des pulsions de compétition féroce.

La surconsommation est une béquille universelle à l'insatisfaction, qu'il s'agisse de s'acheter un sac à main dernier cri, un outil ultra génial dont on aura besoin une fois en vingt ans, ou un chandail qui ne va avec rien de ce que l'on possède déjà. Les achats, insensés ou impulsifs, peuvent provoquer une certaine euphorie sur le coup... et dont l'effet tombe à plat une fois de retour à la maison.

Comme un chant de sirène, l'appel de la consommation est puissant: à la prochaine escapade au pays des boutiques, le goût de faire une razzia recommence.



## Que consommons-nous?

Entre 2004 et 2009, au Canada, les chiffres ont parlé de nos dépenses à la hausse :

- Notre consommation d'aliments a grimpé de 22 %.
- Notre consommation de médicaments et de produits vitaminiques de 32 %.
- Notre consommation de carburant de 67 %.
- Notre consommation d'articles électroniques, incluant le matériel informatique, de 25 %.

En Occident, l'abondance semble nous apporter un désir de s'entourer d'appareils et de refuges électroniques (et c'est sans parler des téléphones cellulaires qui sont presque des extensions de notre personne) :

- Au Canada, on comptait 690 postes de télévision pour 1 000 habitants en 2001, un peu moins en France avec 520 (en 2002), mais 938 aux États-Unis (en 2003) et 950 au Royaume-Uni (en 2001)... Des chiffres qui font contraste avec d'autres pays : 186 au Vénézuéla (en 2001), 153 en Indonésie (en 2001).

À la fin du premier trimestre de 2006, 16,8 millions de Canadiens étaient abonnés à un service de téléphonie cellulaire. Alors que 57% des Canadiens possédaient deux téléphones mobiles ou plus durant la même année, ce taux était atteint trois ans auparavant par leurs proches voisins du Sud. Pendant ce temps, le taux



d'adoption atteignait 119,4% au Luxembourg, 102,8% au Royaume-Uni et 95,6% en Finlande.

## Les animaux aussi compensent

Lorsqu'il s'agit de compenser, l'humain n'a pas le monopole. Nos amis les animaux ont aussi des fragilités qui les amènent à développer des travers : abus de substances illicites, kleptomanie, kidnapping...

Lors d'expériences réalisées en 1954 par le physiologiste James Olds, des électrodes ont été implantées dans le cerveau de rats. Chaque fois qu'un animal appuyait sur un levier, il déclenchait l'envoi d'un stimulus agréable par le truchement de l'électrode. Certains rats y ont pris tant de plaisir qu'ils se sont stimulés jusqu'à 2000 fois par heure... jusqu'à tomber d'épuisement et mourir littéralement de plaisir!

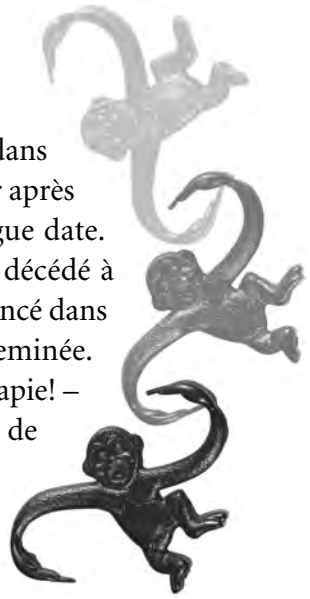
Nous avons parfois également tendance à surgâter toutou en petites récompenses pour nous avoir docilement obéi. Évitions les abus là aussi!



### Soulagement illicite :

- En Sibérie, certains rennes sont si accros au champignon magique (qui contient des substances hallucinogènes) qu'ils se saoulent de l'urine d'humains en ayant consommé. Il est d'ailleurs recommandé aux visiteurs de la toundra de ne pas se soulager dehors... sous peine de se voir chargés par un renne en état de manque.

- Ai Ai, un chimpanzé pensionnaire dans un zoo chinois, a commencé à fumer après la mort de son compagnon de longue date. Lorsque son second colocataire est décédé à son tour, le triste survivant s'est enfoncé dans son « vice », fumant comme une cheminée. Il aura fallu quinze ans – et une thérapie! – pour que l'animal vienne à bout de sa dépendance.



### **Gangstérisme :**

- Comment les manchots empereurs compensent-ils la mort de leur oisillon? En kidnappant tout bonnement la progéniture du voisin! De nombreux jeunes grandiraient ainsi auprès de parents adoptifs ouvertement kleptomanes.

### **La peur de manquer :**

- L'écureuil roux est un boulimique qui ne lésine pas sur les réserves alimentaires en prévision de l'hiver : on a déjà trouvé des cachettes qui contenaient plus de 100 kilos de provisions. Le problème, c'est qu'il oublie parfois l'emplacement de ses planques!

### **Prostitution :**

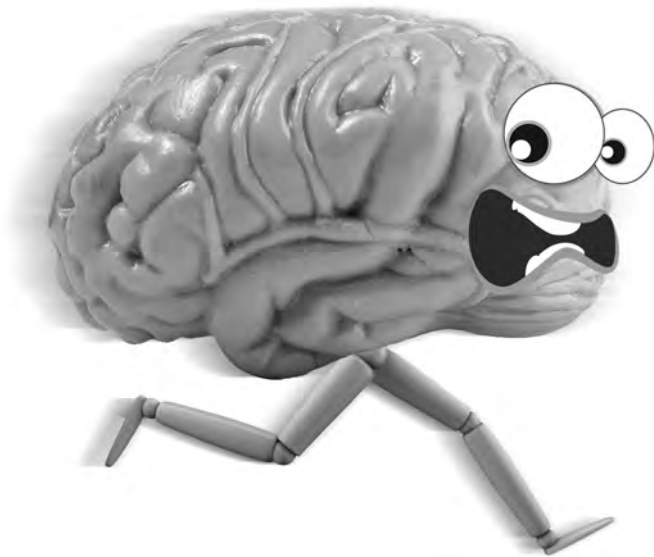
- Une étude aurait démontré que certaines femelles chimpanzés sauvages échangent du sexe contre de la viande. Le biologiste Christophe Boesch, un des auteurs de l'enquête, avance que ces résultats pourraient apporter un nouvel éclairage sur les relations entre les sexes chez l'humain. Pensez-vous que le filet mignon deviendra un appât de choix pour

tout homme qui convoite de la « chair fraîche »? Ce qu'il y a de certain, c'est que les chimpanzés mâles moins séduisants peuvent compenser un manque de charisme en comblant l'estomac d'une dame.

En clair, la compensation est un phénomène universel et une manière de faire face au stress que nous inflige le quotidien ainsi que les impératifs de nos faiblesses et de nos complexes.

# 2

## **Et notre stress, d'où vient-il?**



**« La réalité est la cause principale  
du stress – pour ceux qui la vivent. »**

Jane Wagner

## **Le stress, impossible de vivre sans**

Au fil des siècles, la nature humaine n'a pas radicalement changé. Tout comme César et ses peuples, nous vivons aussi des chagrins d'amour, des maladies, des deuils. Mais notre mode de vie a subi une véritable révolution depuis l'Antiquité romaine et l'époque « du pain et des jeux »!

La modernisation n'a pas apporté que des bienfaits; on lui doit aussi des emmerdements. À preuve, nos ancêtres n'assistaient jamais d'un œil impuissant à l'abordage d'un ordinateur par un virus gobeur de données. (Remarquez, ils se démenaient contre la bactérie de la peste bubonique... ce qui n'est pas jojo non plus.) Notre vocabulaire s'est d'ailleurs diversifié pour refléter les nouvelles réalités. Ainsi, on parle désormais de « gestion émotionnelle » et de « technostress ». Et pour cause : vivre dans un univers technologique accentue l'isolement et augmente de manière quasi exponentielle les attentes collectives face à la performance. Dans un monde où tout est conditionné par les délais et les dates limites, se détendre est devenu un luxe!

Freud lui-même considérait le stress comme le « nouveau malaise dans la civilisation ». Le fléau du stress

n'est pas l'apanage des exclus ou des personnes vulnérables. En 1990, pas moins de 90 % des Américains affirmaient souffrir d'un stress très intense, une à deux fois par semaine! Alors ne culpabilisez pas trop si vous faites partie du club des névrosés compensateurs: vous êtes la règle, non l'exception.

### **Le stress, on déteste... et on aime**

Puisque toute variation de l'environnement oblige l'organisme à s'adapter pour maintenir l'équilibre et donc l'homéostasie, on peut affirmer que le seul fait de vivre est un stress pour le corps. Les changements de température ambiante, la digestion d'un repas, une grossesse, tout cela nécessite des adaptations au sein de notre délicate machine.

Pareil pour l'esprit, qui doit aussi préserver son équilibre. D'ailleurs, le mot « stress » s'emploie désormais presque toujours comme un synonyme de l'état d'anxiété ou d'angoisse. C'est à Hans Selye, un médecin d'origine autrichienne, que revient la paternité de ce concept.



Bien qu'avoir les mains moites et les aisselles dégoulinantes n'entre pas dans la catégorie « grands plaisirs de la vie », deux chercheurs, Robert Mearns Yerkes et John D. Dodson, ont affirmé que le stress est essentiel

à notre apprentissage et à notre survie – et qu’il l’a été pour l’espèce humaine depuis le début de son aventure sur Terre. Apparemment, chaque individu s’installe dans un contexte de stress qui lui est confortable. Bien gérée, la pression permet de faire face aux situations avec lesquelles nous devons composer.



Évidemment, tout est question de mesure : le stress positif et le stress négatif doivent à tout le moins s’équivaloir. Le point d’équilibre est propre à chacun, car nous réagissons différemment à un même stress. Comme la capacité d’adaptation et la résistance aux changements varient selon les individus, cela revient à dire que ce qui stimule l’un peut handicaper l’autre. J’ai connu des étudiants qui attendaient la veille d’un examen pour plonger dans leurs livres, alors qu’à leur place, je me serais rongé les ongles jusqu’au sang!

Selye a établi une échelle de stress (Figure 1) attribuant aux divers événements de la vie courante un niveau de stress, du plus élevé au plus faible. Si Selye n’avait pas chiffré la perte d’emploi (à chaque époque ses stress), les psychiatres Holmes et Rahe se sont penchés sur cette question à la fin des années 60, accordant à la séparation professionnelle la cote de 47 sur une échelle de 100. Évidemment, le stress est relatif, certains pourraient juger la folie des Fêtes bien plus angoissante que ce divorce qui les soulage tant.

Mais si les réactions psychologiques aux facteurs de

## Échelle de stress de Selye



Événement	Niveau de stress
Décès du conjoint .....	100
Divorce .....	73
Séparation des conjoints .....	65
Décès d'un parent proche .....	63
Accident, maladie, blessure grave .....	53
Mariage .....	50
Grossesse .....	40
Naissance d'un frère / d'une sœur .....	39
Décès d'un ami proche .....	37
Difficulté avec la belle-famille .....	29
Succès personnel .....	28
Début ou fin d'un cycle d'études .....	26
Déménagement .....	20
Changement d'école.....	20
Vacances .....	13
Temps des Fêtes .....	12
Infractions mineures à la loi .....	11

Figure 1

stress différent d'une personne à l'autre, les réactions du corps, elles, sont universelles et restent inchangées depuis l'homme de Cro-Magnon.

### **Une machine bien huilée**

Lorsque l'hypothalamus – une région du cerveau qui agit comme régulateur – décode un facteur de stress, il déclenche aussitôt une cascade de réactions très rapides. Sécrétées en réponse, des molécules comme le cortisol (la principale), la cortisone, l'adrénaline, la noradrénaline, l'aldostérone et la corticostérone engendrent différents effets physiologiques: accélération de la fréquence cardiaque, dérivation du sang vers l'encéphale, le cœur et les muscles, glycolyse (un processus qui fournit de l'énergie). Le corps se prépare ainsi aux deux réactions possibles face au danger: le combat ou la fuite, situation que les Anglais ont baptisée *Fight or Flight*.



Nos ancêtres hominiens arrivés nez à trompe avec un mammoth agressif auraient pu vanter les vertus de la réponse de stress. Devant plusieurs tonnes de colère et deux énormes défenses, on n'a pas le temps de réfléchir. À notre époque, on risque davantage de rencontrer un voleur dans la maison qu'une dangereuse bête sauvage dans la rue, mais le principe est le même: le cerveau

crie « danger! », et ça y est, nos jambes sont déjà à notre cou. La réaction est instantanée. Fort heureusement d'ailleurs, car notre survie en dépend.

Le hic avec le stress, c'est que le corps réagit de la même manière lorsqu'il n'y a pas de réel danger. Pensez aux gens qui souffrent d'une phobie des araignées ou des espaces clos, ou rappelez-vous l'angoisse qui vous saisit quand vous pensez avoir perdu vos clés. Ce ne sont pas des situations de vie ou de mort, mais elles nous bouleversent. Il faut savoir que la discrimination entre les divers stress n'entre pas dans la description de tâches de notre cerveau, de sorte que notre réaction n'est pas toujours adaptée à la nature de la situation. Si le petit dernier pique une crise à l'épicerie, on s'imagine mal prendre la poudre d'escampette sans lui, ou rester et lui administrer la fessée. Il s'agit d'un de ces nombreux cas où ni la fuite ni le combat ne sont appropriés.



Mais alors, que se passe-t-il si des événements provoquent jour après jour l'injection en masse du joyeux cocktail des molécules du stress dans nos veines?

### **Un mal sournois**

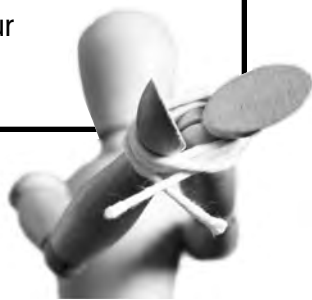
Alors qu'un stress positif nous garde énergiques et alertes, un stress à long terme, comme le souligne Selye, peut causer des désordres importants: troubles du sommeil, problèmes coronariens et dépression,

notamment. Une étude commandée en 1973 par le Secrétariat à la santé, à l'éducation et au bien-être des États-Unis a abouti à la conclusion que 75 % des maladies coronariennes découlaient de facteurs psychologiques. Même les médecins de la NASA constatent que le système immunitaire des astronautes s'affaiblit lorsqu'ils vivent des stress importants.

En fait, le stress devient nuisible lorsqu'il excède notre capacité d'adaptation. Une amie à moi pourrait en témoigner. Il y a deux ans, elle avait pour patronne une chipie qui la dénigrait constamment, et qui aimait prendre ses collègues à parti. Un excellent salaire et

### **Vive la liberté**

Des tests menés sur des singes ont démontré qu'un stress devant lequel nous sommes impuissants cause plus de dommages que celui sur lequel nous avons une emprise. Deux groupes – dans l'un tous les primates étaient attachés, dans l'autre non – ont subi un nombre identique de chocs électriques de même intensité. À l'autopsie, les animaux attachés présentaient de graves lésions à plusieurs organes, alors que ceux qui avaient été libres de leurs mouvements étaient encore en parfaite santé. L'expérience est certes troublante d'un point de vue moral, mais elle aura au moins servi à nous donner envie de conserver le contrôle sur nos stress et de garder une emprise sur notre vie.



des tâches intéressantes compensaient l'affront, ce qui incitait ma copine à rester. Mais un jour, le stress négatif l'a emporté; quand elle s'est décidée à changer d'emploi, elle frisait la dépression et sa propre estime était dans le plancher. Voilà une situation où la fuite n'aurait pas été une mauvaise idée... et une riposte bien servie à la patronne, un immense plaisir. À défaut de satisfaire l'envie, on peut compenser en fantasmant!



Figure 2

## Sommes-nous égaux face au stress?

Le psychologue américain Abraham Maslow s'est intéressé à la notion de besoins et à leur importance dans notre vie. Il les a classés selon une hiérarchie, illustrée par sa célèbre pyramide (Figure 2). Les besoins dits

fondamentaux priment sur ce qu'il a appelé les métabesoins, tels que la beauté, la richesse et les valeurs – ou idéaux personnels. Autrement dit, tant que les besoins essentiels ne sont pas satisfaits, les métabesoins restent au second plan. Si l'on n'a pas suffisamment à manger, l'estime de soi et l'accomplissement personnel, par exemple, ne sont pas des priorités.

Et voilà une dure réalité : un besoin non satisfait génère automatiquement un stress, car le désir équivaut à la recherche d'assouvissement. Comme les réalités du

### **Une carte géographique du bonheur**

Le site Internet PopulationData.net (à l'adresse <[www.populationdata.net](http://www.populationdata.net)>) présente une carte mondiale du bonheur, établie par Adrian White d'après des critères de santé, d'abondance et d'alphabétisation, entre autres. Non, les êtres humains ne sont pas égaux devant le sentiment de contentement et comme on s'y attendait, les pays plus riches sont généralement plus heureux. Sur 178 pays évalués, le Danemark arrive 1<sup>er</sup>, le Canada 10<sup>e</sup>, les États-Unis 23<sup>e</sup>, le Royaume-Uni 41<sup>e</sup>. La France se contente de la 62<sup>e</sup> place, mais peut se consoler, car la Russie... aïe! se trouve au 167<sup>e</sup> rang.

Tout cela, malgré les symptômes du mal-être et du technostress qui ressortent davantage dans les pays d'abondance... Dichotomie!



quotidien différent selon qu'on soit pauvre ou riche, les sources de stress auxquelles sont confrontés les gens varient énormément... et géographiquement. Il existe une disparité entre les pays prospères et ceux en voie de développement. Si les besoins comme manger et être en sécurité sont universels, les métabesoins sont le propre des pays riches. Le désir de grimper dans l'échelle sociale, le culte de la productivité, le désabusement, tout ça semble précipiter les symptômes du mal-être.

La donne pourrait bientôt changer cependant, car les pays émergents exigent eux aussi l'accès à tout ce qui rend notre vie si confortable (et frénétique du même coup). Comment les en blâmer? Les progrès de l'automatisation risquent de libérer là-bas aussi du temps de loisirs, de provoquer une remise en question du sens de la vie, et donc de répandre des maux de l'âme identiques aux nôtres.

Tous ces métabesoins mèneront à vouloir satisfaire les faux besoins liés aux possibilités de l'abondance. L'humanité entière goûtera alors au technostress!

## **Des frustrations propres au 21<sup>e</sup> siècle**

Les sources de stress énumérées dans l'échelle de Selye sont représentatives, certes, mais la liste est loin d'être exhaustive. Des raisons pour faire de l'urticaire, il en existe bien d'autres!

### **Le vide existentiel**

Savez-vous pourquoi vous vivez?



Est-ce important pour vous de le savoir? Pour le prêtre et psychologue canadien Jean Monbourquette, le vide existentiel que ressentent tant d'individus à notre époque pourrait expliquer l'accroissement du mal-être. Il est vrai que la religion et la spiritualité proposent aux croyants des réponses et des certitudes qui comblent le vide parfois creusé par la remise en question... On dit même que la prière produirait sur le cerveau les bienfaits associés à la méditation. Maslow l'a exprimé à sa manière: la vie spirituelle est une composante importante de notre identité.

Selon Statistique Canada, 40 % des Canadiens ont un bas niveau de religiosité, 31 % sont assez religieux et 29 % sont très religieux. Le site de Wikipédia dresse également un tableau révélateur du taux d'athéisme dans le monde. Certains affirment même que le taux de suicide chez les non-croyants est plus élevé.

Mais la religion, si elle offre un refuge, est aussi un commerce: livres, musique, messes, dons, destinations de pèlerinage, objets liturgiques... Récemment, le journal *La Presse* me surprenait par cette annonce: l'Église a remis des indulgences sur le marché! On peut de nouveau monnayer sa place au paradis.

Dans son livre *À chacun sa mission*, Monbourquette affirme que ceux qui n'ont pas trouvé leur mission – dans le sens de réalisation personnelle plutôt que divine – sont plus atteints par les difficultés de la vie. Il reprend l'expression du neurologue et psychiatre Viktor Frankl (qui a vécu l'horreur des camps nazis) et

parle de «vacuité existentielle»; une vie sans but, sans projet ni passion, est une simple brochette de jours et de nuits monotones.

Morale qui semble se dégager de ce propos: si vous souhaitez réduire votre propension à la compensation, découvrez votre mission et tâchez de l'écouter. Si vous avez l'âme d'un artiste-peintre et que vous épousez le métier de comptable, il y a fort à parier qu'un désir de compensation soutenu vous guettera.

### **La solitude dans la foule... ou la désintégration du tissu social**

Je connais quelqu'un qui, pendant 20 ans, a occupé le même appartement de Montréal. Son univers social était délimité par une frontière imaginaire: le terrain du troisième voisin à gauche (dont elle ignorait jusqu'au nom et au son de la voix). Les voisins d'en face se trouvaient de l'autre côté d'un boulevard à quatre voies. En territoire urbain, c'est comme habiter sur deux planètes différentes!

La grande ville réduit l'espace vital, mais ne resserre pas les liens. Au contraire, la promiscuité peut devenir une source d'agression. Si vous avez déjà fait la sardine dans le métro à l'heure de pointe, vous savez de quoi je parle. Au milieu d'expériences désagréables, il est normal de vouloir se créer une bulle. On plonge le nez dans un journal ou un livre, on évite les contacts visuels. Et paradoxalement, on se sent souvent bien seul.

L'individualisme dépasse parfois les bornes. Alors que

j'écoutais la radio au retour du travail, j'ai entendu une auditrice raconter qu'un jour où elle s'était étouffée dans une rue bondée, elle avait dû s'administrer elle-même la méthode de Heimlich. Les piétons passaient leur chemin, se contentant de la regarder comme si elle était folle. Excusez-moi pardon si j'ai l'air un peu dingue, je suis en train de crever sous vos yeux!

De quoi rêver du temps où il était normal de cogner chez la voisine pour demander une tasse de sucre. Aujourd'hui, on peut avoir tout un réseau de contacts sans jamais mettre le pied dehors. Des centaines d'amis abonnés à You Tube, à Facebook, à Twitter... qu'on ne connaît ni d'Ève ni d'Adam. Une part importante de nos loisirs étant passée devant la télé, l'ordinateur ou les consoles de jeu Xbox, PlayStation, Wii, il n'est pas étonnant que nous soyons en train de perdre nos aptitudes sociales.

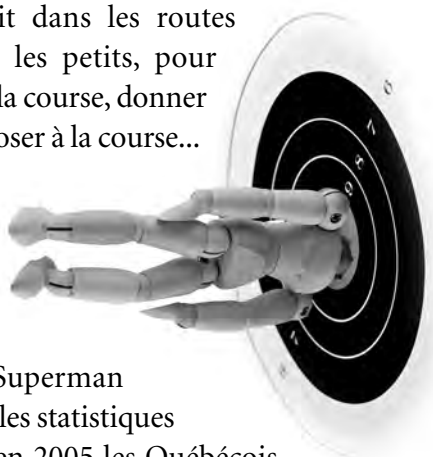
### **Course effrénée, zéro fil d'arrivée**

Assaillis de toutes parts par les obligations du travail, les pressions sociales – au nombre desquelles bien manger, être en forme, être beau et belle, performer, s'enrichir – et le désir de trouver du temps pour chéri, les enfants et soi-même, beaucoup d'entre nous se sentent pris à la gorge.

Ma sœur que j'admire a d'ailleurs goûté à la folie de la vie « organisée ». Tous les matins, elle devait réveiller ses trois enfants à 5h pour les conduire à la



garderie, avant de se jeter dans le travail. À la fin de la journée, elle replongeait dans les routes congestionnées, récupérait les petits, pour ensuite préparer le souper à la course, donner les bains à la course et se reposer à la course... jusqu'au marathon du lendemain.



Dans notre société de performance, combien de Wonderwoman et de Superman vivent ce scénario? Même si les statistiques canadiennes ont révélé qu'en 2005 les Québécois jouissaient de 5,7 heures de loisir par jour contre 5,4 pour les Ontariens et 5,0 pour les Albertains, le sentiment d'être toujours pressé est répandu. Au chapitre du travail, les Allemands nous font d'ailleurs baver d'envie! En 2006, un Canadien a travaillé autour de 1 738 heures, de souligner David Suzuki dans son ouvrage intitulé *Le guide vert*, et en comparaison, un Allemand a travaillé dix semaines de moins! Quand nous n'agissons pas menés par le stress, c'est toutou qui réclame sa promenade et nous tire en laisse, profitant de notre manque de contrôle flagrant sur l'ensemble de notre vie personnelle.

Conséquence? On devient aigri, on déprime, on se brûle, on achète une récompense dont le bénéfice immédiat pallie pour un moment toute cette souffrance. Autre fait intéressant, la consommation de médicaments et de suppléments a augmenté de 32 % entre 2004 et 2008 au Canada. Un signal d'alarme?

## Les dictats du paraître

Ressembler à ces mannequins qui défilent sous les projecteurs, partir en guerre contre la première ride et se faire remonter la culotte de cheval dès l'âge de 30 ans, voilà des préoccupations prépondérantes au sein de notre société. Les hommes y sont certes sensibles – la pression de ressembler à un jeune premier musclé existe –, mais les femmes sont davantage ciblées par ces images de perfection et de minceur.

Autrefois, les peintres préféraient les femmes bien en chair, voire rondelettes. Delacroix, Renoir, Rubens ont célébré les courbes féminines, le contemporain Botero en a fait sa marque aujourd'hui. À l'heure où l'obésité est considérée comme quasi épidémique en Amérique, on vante à coups de magazines et d'annonces télévisées la silhouette « épurée » de la femme. Le message mille fois répété dans tous les médias est le même: la minceur est un gage de bonheur et de succès.



Même si elles savent que c'est faux, rares sont les femmes qui ne sont pas affectées par ce conditionnement. Au Canada, plus de 60% des femmes se trouvent trop grosses et veulent maigrir. Du côté du Québec, c'est 40% d'entre elles qui se mettent au régime chaque année. On est loin du pourcentage de 16% d'obésité rapporté par le journal *Les Affaires* (revoir la page 18). Alors que dans les pays pauvres, les rondeurs sont un symbole de santé, la minceur est un must au pays du *fast-food*. Obélix aurait pu dire:

« Ils sont fous ces humains! »

Aux États-Unis, l'industrie des produits et services d'amaigrissement génère actuellement 15,2 milliards de dollars... et elle est en croissance. La popularité des séries télé comme « The Biggest Loser » démontre bien que notre tour de taille est une préoccupation majeure.

### **Biens à volonté... jusque dans le rouge**

Le docteur en communication Benoit Duguay souligne dans son blogue ([benoit-consommation.blogspot.com](http://benoit-consommation.blogspot.com)) que même si la crise financière a éclaté autour de l'immobilier, c'est tout le système de l'hyperconsommation qui en est responsable. Notez ici le terme hyperconsommation plutôt que surconsommation. Et pour cause! De nos jours, même des gens criblés de dettes déambulent en complet griffé au volant d'une corvette (vraiment pas de veine!). Comme si une baguette magique pouvait tout solutionner. N'est-ce pas d'ailleurs le message des sociétés de cartes de crédit?

Les analystes estiment qu'en 2009, aux États-Unis, les défauts de paiement sur ces petits rectangles de plastique pourraient atteindre un faramineux 75 milliards de dollars! Même le président Barack Obama s'est penché sur cet épineux problème avec ses conseillers, en avril 2009. Il faut dire que l'endetté de demain, un être rempli d'intérêt(s), ça commence à se cultiver en pleine jeunesse fertile. Les compagnies de crédit ne se privent d'ailleurs pas pour courtiser les étudiants avec l'objectif de former les nouvelles cohortes de consommateurs.

Au Québec, le taux d'endettement moyen est passé de 54,5 % en 1976 à 113,6 % en 2008, et entre 1987 et 2006 les cas d'insolvabilité ont triplé. Il y a de quoi angoisser! La gourmandise consommatoire se reflète jusque dans le choix des maisons. Alors qu'aux États-Unis, leur taille moyenne était de 90 mètres carrés en 1950, elle avait plus que doublé en 2005. Doit-on s'étonner que le marché de l'immobilier ait subi un énorme contrecoup, créant un effet domino? Quant aux Québécois, leur dette totale était de 8,9 milliards en 1981, alors qu'en 2008, elle a dépassé le cap des 75 milliards, un montant huit fois plus élevé.

Sachant que 20 % de l'humanité consomme 80 % des ressources, impossible de nier que les Occidentaux, nous, consommons bien au-delà de nos besoins... et un peu de n'importe quoi.

En 2005, plus de 300 millions de litres de crème glacée ont été produits au Canada. Les ventes totales au pays ont atteint 1,9 milliard de dollars, ce qui revient à dire qu'un habitant en a consommé en moyenne 9,7 litres cette année-là! Quelle saveur? Celle de la compensation, sans doute.

## Les ancêtres de Terminator

L'évolution de la technologie ne fait pas que créer des besoins factices, comme celui de posséder ABSOLUMENT le dernier appareil qui propose une image un iota plus claire que celui acheté il y a deux ans. Elle nous



accule parfois au pied du mur en nous obligeant (presque) à consommer. On n'a qu'à penser à la guerre VHS contre Bêta dont VHS est sorti grand vainqueur. Au diable ceux qui avaient misé sur Bêta, au diable tous les autres aussi, puisque le VHS a ensuite été supplanté par le DVD, qui commence déjà à perdre des plumes au profit du disque Blu-ray. Et après, on s'étonne que le consommateur se sente comme un tiroir-caisse. Lorsqu'une technologie qu'on avait adoptée disparaît, il faut tôt ou tard s'équiper de nouveau.

Le 12 juin 2009, les réseaux télévisuels américains ont cessé d'émettre le signal analogique capté par une antenne au profit d'un signal numérique. Évidemment, commerce oblige, ce signal n'est pas compris dans les vieux téléviseurs, un stratagème qui n'a même pas

### **Le centre commercial, une vraie piquerie!**

Les gens optent pour les actions qui activent le circuit de la récompense.

Louis Chauvin, président du Réseau québécois pour la simplicité volontaire, effectue des recherches sur la toxicomanie depuis cinq ans. Il a découvert que la consommation d'objets et de luxes produit certaines des molécules qui sont associées à la prise de drogue, notamment la dopamine. L'expression « shopoholique » prend vraiment tout son sens.



le mérite d'être subtil. Pour remédier au problème, les consommateurs se sont munis d'un convertisseur numérique. Bref, à moins de trouver du plaisir à regarder son reflet sur un écran de télé noir, ceux qui avaient choisi d'user à la corde leur vieux téléviseur encore fonctionnel sont forcés de plonger la main une fois de plus dans leur portefeuille. Au Canada, les téléspectateurs ont droit à un petit répit, puisque la fin de l'émission des signaux analogiques de ce côté-là de la frontière est prévue pour le 21 août 2011.

Que l'on rage parce que les fabricants nous manipulent, parce qu'on est incapable d'installer un nouveau logiciel ou parce qu'on est dépassé par la vitesse à laquelle la technologie devient désuète, le technostress fait résolument partie de nos vies.



---

### **Et vous, quels sont vos stress?**

Voici un questionnaire amusant (parce que fictif), plein de situations (fictives n'oubliez pas), et sans aucune prétention scientifique. Il vous aidera peut-être à déterminer qu'est-ce qui vous angoisse le plus dans la vie de tous les jours.

Dans chaque section, laquelle de ces situations cherchiez-vous à éviter en premier?

## **SECTION 1 – La peur des obligations**

1. ■ Annoncer à un patron ou à un client que vous êtes loin d'avoir terminé le travail que vous deviez remettre aujourd'hui.
2. ▲ Aller souper chez la tante qui vous tombe sur les nerfs.
3. ◆ Vous plier à un test médical recommandé par votre médecin (test pap, prostate, etc.).
4. ● Devoir prendre la parole pour vendre une idée à vous devant un groupe d'étrangers.
5. ♣ Programmer les nombreux paramètres de votre nouvelle télé HD juste avant une émission que les enfants veulent voir à tout prix.

## **SECTION 2 – La peur du jugement**

1. ■ Accepter une partie de golf alors que vous êtes nul, juste pour soigner vos contacts d'affaires.
2. ▲ Vous présenter à l'école parce que votre enfant a eu un mauvais bulletin.
3. ◆ Vous faire dire par le dentiste que vous ne brossez pas bien vos dents.
4. ● Retarder le départ d'un avion par votre arrivée remarquée, même si ce n'est pas de votre faute.
5. ♣ Voir le guichet automatique avaler votre carte bancaire et refuser obstinément de vous la rendre.



### **SECTION 3 – La peur des situations inconfortables**

1. ■ Rester poli devant un collègue hypocrite qui parle constamment dans votre dos.
2. ▲ Organiser une fête d'enfants chez vous et savoir qu'il y aura des récalcitrants.
3. ◆ Voyager pendant 5 heures (autobus ou avion, à votre choix) à proximité d'un enfant braillard.
4. ● Accueillir chez vous pendant deux jours un parfait étranger, ami d'une connaissance.
5. ♣ Rater les photos de baptême que votre amie vous avait demandé de prendre parce que vous ne saviez pas vous servir de votre nouvel appareil.

### **SECTION 4 – Le stress de l'imprévu**

1. ■ Apprendre vendredi en fin de journée que vous devrez travailler le lendemain.
2. ▲ Parer à la crise d'hystérie de votre jeune enfant au magasin.
3. ◆ Aller en visite chez quelqu'un alors que vous prenez un nouveau médicament et que vous savez qu'il vous cause des surprises intestinales.
4. ● Vous rendre compte une fois arrivé à la caisse du supermarché que vous avez oublié votre portefeuille.
5. ♣ Constater que votre moteur de voiture s'est étouffé à un feu rouge et vous faire regarder de travers et klaxonner.

## **SECTION 5 – Le stress de la contrariété**

1. ■ Être pris à faire un travail pour le patron ou pour un client quand vous savez qu'il se trompe sur la manière de faire et que vous le lui avez bien dit.
2. ▲ Entendre votre enfant vous dire « J'ai envie de pipi » en plein cinéma à un moment crucial d'un film que vous vouliez absolument voir.
3. ◆ Faire de l'insomnie parce que votre conjoint ronfle comme un compacteur.
4. ● Vous faire refuser votre carte de crédit dans un restaurant chic (même si vous savez qu'il s'agit d'une erreur).
5. ♣ Voir que votre ordinateur refuse de démarrer alors que vous venez de le faire réparer.

## **SECTION 6 – Le stress des revendications**

1. ■ Tenter de négocier une hausse de salaire qui vous est due depuis un bon moment.
2. ▲ Négocier avec vos enfants pour déterminer à qui c'est le tour de jouer au Nintendo. (À chacun ses priorités, il faut croire!)
3. ◆ Sentir qu'on vous a oublié dans une salle d'attente chez le médecin et que deux personnes semblent être passées avant vous.
4. ● Vous faire refuser un remboursement chez un commerçant devant témoins, sous prétexte que vous avez mal utilisé le produit.
5. ♣ Attendre pendant une heure au bout du fil d'un système de réponse automatique à la clientèle alors que vous avez une plainte à formuler.

## **SECTION 7 – La peur de ne pas être à la hauteur**

1. ■ Devoir faire une présentation devant un patron ou un client exigeant comme pas deux.
2. ▲ Suivre un cours de danse avec votre conjoint et vous apercevoir que tous les autres couples sont plus doués.
3. ◆ Accompagner un ami en cyclo-tourisme, alors que vous ne pédalez pas souvent.
4. ● Être désigné bénévole et devoir appeler de parfaits inconnus pour qu'ils répondent à un sondage.
5. ♣ Recevoir un appareil GPS en cadeau et devoir le programmer seul – en sachant qu'on vous en demandera des nouvelles.

## **SECTION 8 – La peur de manquer**

1. ■ Devoir accepter un travail à contrat renouvelable chaque année, au lieu d'un emploi permanent.
2. ▲ Partir en camping à plusieurs couples et vous apercevoir que vous n'avez pas prévu assez de provisions par rapport aux autres.
3. ◆ Vous retrouver dans un chalet isolé pour quelques jours avec seulement deux comprimés d'Advil ou d'Aspirine dans votre sac.
4. ● Tenir un kiosque dans un bazar pendant deux jours et être le seul à n'avoir rien vendu.
5. ♣ Attendre son technicien pour déboguer un logiciel alors que vous avez un rapport urgent à remettre... dans une heure.

## **SECTION 9 – Le stress de l’image**

1. ■ Assister à un colloque professionnel pendant trois jours avec un gros bouton d’acné sur le nez.
2. ▲ Apprendre que votre conjoint trouve que vous vous laissez aller sur le plan de l’apparence.
3. ◆ Passer une journée d’examens de santé alors que vos cheveux n’ont jamais été aussi gras.
4. ● Vous présenter avec une énorme tache de sauce sur votre chemise blanche pendant une soirée de gala.
5. ♣ Vous promener avec une voiture de courtoisie qui ressemble à un tacot pendant qu’on répare votre belle BMW.

## **SECTION 10 – La peur du changement**

1. ■ Devoir envisager une réorientation de carrière.
2. ▲ Accepter que votre aîné parte vivre à l’étranger.
3. ◆ Vous faire dire par le médecin que votre taux de cholestérol est très élevé et que vous devez modifier totalement votre alimentation.
4. ● Déménager dans un quartier où vous devenez la minorité visible.
5. ♣ Devoir apprendre une nouvelle technologie pour pouvoir faire un travail important et payant.

### **Votre source principale de stress et de peur si vous avez obtenu une...**

- Majorité de ■: le boulot
- Majorité de ▲: les enfants, le conjoint
- Majorité de ◆: votre santé et votre équilibre
- Majorité de ●: les situations sociales
- Majorité de ♣: la technologie

## **Quel type de compensateur êtes-vous?**

L'auto-examen est presque fini...

Reste à voir comment vous compensez.

### **SECTION 11 – Qu'avez-vous le plus acheté dans les deux ou trois dernières semaines qui soit du superflu (autre que l'alimentation et les frais fixes)?**

1. Un article de bureau (Ça compte, même s'il est beau!).
2. Un article pour votre enfant ou votre conjoint.
3. Des vitamines ou des produits cosmétiques.
4. Un vêtement ou un bijou.
5. Un logiciel ou un jeu pour votre ordinateur.

### **SECTION 12 – Qu'avez-vous récemment offert en cadeau?**

1. Un objet utile ou un certificat-cadeau.
2. Un jeu ou un bel objet.
3. Un livre, de la musique ou des chandelles.
4. Un vêtement ou un bijou.
5. Un gadget électronique.

### **SECTION 13 – Quand vous allez au magasin, devant quelles vitrines aimez-vous flâner le plus?**

1. Les magasins de meubles et de décoration.
2. Les magasins de variétés.
3. Les libraires et les disquaires.
4. Les boutiques de vêtements.
5. Les gadgets et appareils électroniques.

## **SECTION 14 – Combien de fois par mois allez-vous au centre commercial ou dans les boutiques?**

1. Une. (Vous êtes une personne efficace.)
2. Deux. (Faire une liste de vos besoins vous aiderait à être plus efficace.)
3. Trois ou quatre. (Avez-vous un passe-temps?)
4. Plus d'une fois par semaine. (Si vous travaillez dans un centre commercial, c'est correct.)
5. Très souvent, ça meuble l'heure du dîner. (Alors là, vous n'êtes pas du tout accro à la techno.)

Vous voudrez peut-être savoir si votre profil de dépense dans une année correspond au profil canadien. Il vous suffit de calculer mentalement combien vous avez dépensé grosso modo dans l'année dans ces catégories. Voici le portrait des principaux achats des Canadiens, en ordre décroissant :

1. Véhicules neufs, d'occasion et récréatifs
2. Aliments et boissons non alcoolisées
3. Vêtements et chaussures
4. Carburant
5. Médicaments et suppléments
6. Matériel de rénovation
7. Boissons alcoolisées
8. Ameublement et fournitures pour la maison
9. Électronique
10. Articles de sport et jeux
11. Effets personnels et cosmétiques
12. Livres, musique et vidéos

## S'adapter ou périr...

Comme toute bonne pandémie, le stress fait fi de la religion, de la couleur, du sexe et des préférences politiques. Il y en a pour tout le monde! Vaut mieux l'accepter, car il n'existe qu'une porte de sortie et personne n'est pressé de la prendre.

Sommes-nous des victimes impuissantes face au stress? Que non! Si on ne peut complètement y échapper, travaillons au moins à rester dans notre zone de stress confortable.

L'autre bonne nouvelle, c'est que chacun de nous peut apprendre à compenser pour vivre mieux tout en ménageant les ressources qui nous entourent.

