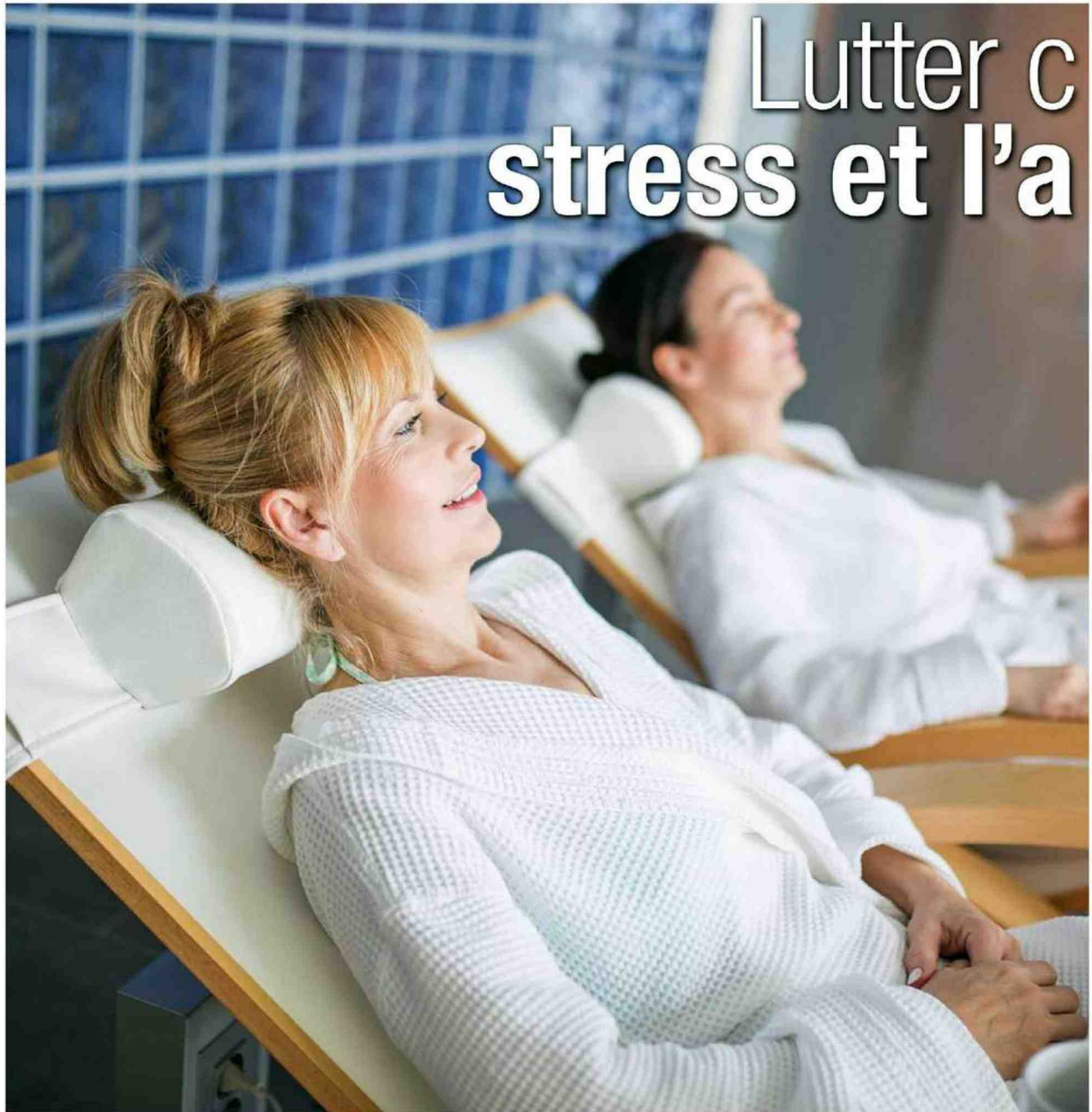




**Santé** par Alicia COMET



# Lutter c stress et l'a





# Contre le anxiété

Parole  
d'expert



**Dr Olivier  
Dubois**

Psychiatre et directeur  
de l'École thermale  
du stress, à Saujon  
(Charente-Maritime).

**Ces maux courants peuvent nous envahir, car nous sommes en permanence sollicités et nous nous sentons parfois dépassés, englués dans nos peurs. Voici des pistes pour enrayer nos angoisses et apprivoiser notre stress.**

Le stress peut être une réponse normale de l'organisme. Positif, il est même parfois plaisant et pousse à l'action. Négatif, il met en péril notre capacité à faire face et engendre des émotions désagréables qui peuvent nous submerger, comme l'anxiété, la colère, le découragement, l'épuisement professionnel, la dépression... Mais le stress n'est pas une fatalité : il existe des moyens de s'en protéger. Si l'anxiété et la dépression agressent les neurones, à l'inverse, l'optimisme et le plaisir préservent la jeunesse de notre cerveau.

**“Le thermalisme  
psychiatrique  
soulage les  
troubles  
anxieux.”**

**France Dimanche : Quel est le nombre estimé de Français qui souffrent de troubles anxieux ?**

**Dr Olivier Dubois :** On évalue que ceux-ci touchent environ 4 à 5% de la population, soit entre 3 et 4 millions de personnes qui vivent avec ces troubles récurrents.

**FD : Quelles en sont les manifestations ?**

**OD :** Cela se caractérise par l'association d'une anxiété physique et psychique, avec parfois des troubles du sommeil, une fatigue dès le réveil, des difficultés à se concentrer, des douleurs diffuses et évolutives au cours de la journée... Il y a deux critères pour identifier ces troubles anxieux : les symptômes doivent durer depuis plus de six mois et ils sont

handicapants, c'est-à-dire qu'ils vous empêchent de sortir ou d'aller travailler normalement. Il existe une dimension chronique dans l'anxiété pathologique.

**FD : Le premier réflexe est souvent de prendre des médicaments (anxiolytiques, hypnotiques...). Pourquoi ?**

**OD :** Parce que ces personnes victimes de stress et d'anxiété de façon durable souffrent. C'est insupportable, paniquant, d'avoir des angoisses en permanence. Et le médecin n'a parfois pas le temps de creuser tout ça et n'a, de surcroît, pas toujours les bonnes compétences. De

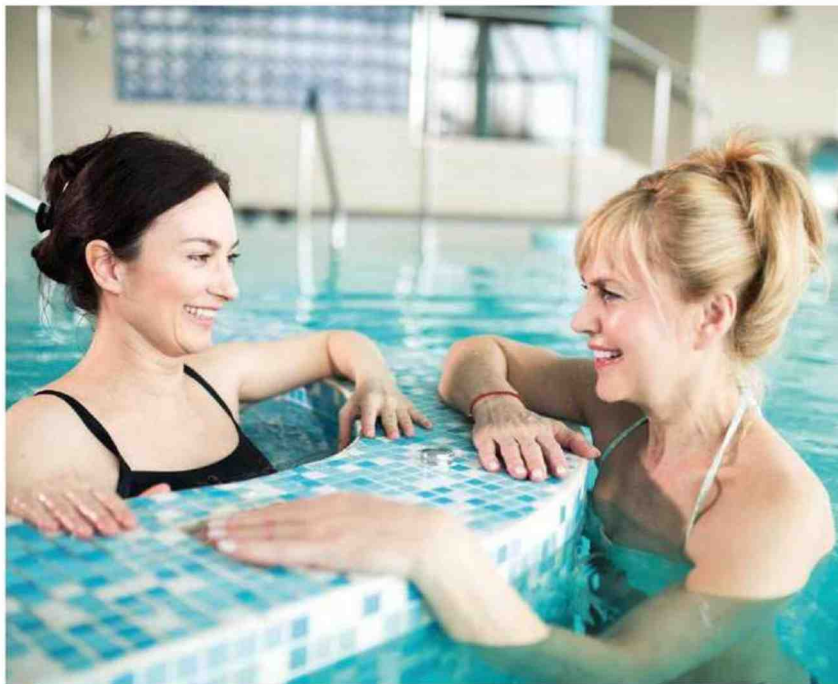
plus, le patient a besoin avant tout d'être rassuré. Les traitements peuvent alors devenir un support qui protège contre l'éventualité d'une nouvelle crise.

**FD : Sait-on soigner le stress et l'anxiété ?**

**OD :** Oui, et je ne suis pas contre les médicaments, mais il faut être conscient que leur prise n'est jamais anodine. Il existe des effets secondaires (accoutumance, dépendance). Ils peuvent entraîner des troubles de l'équilibre. Et puis, quand on commence, il est difficile d'arrêter. Surtout, cela ne règle pas tout. Les médicaments sont souvent prescrits en première intention et les médecins proposent en plus une prise en charge psychothérapeutique, avec des professionnels. Mais parfois, cela ne suffit pas.

**FD : Que peut-on faire ?**

**OD :** Je pense alors que l'indication de suivre une cure thermale est intéressante. Il existe cinq stations thermales totalement ou partiellement dédiées à la souffrance mentale : chez nous, à



**“Ma tête s'est vidée...”**

**Ophélie, 35 ans, Allasac (Corrèze)**

« Je suis en dépression depuis onze ans, sous antidépresseurs. Sur avis de mon médecin, j'ai suivi une cure thermale de trois semaines. Au début, j'étais un peu sceptique mais, au bout de six ou sept jours, je me suis sentie moins stressée. Ce sont ces jets si puissants qui m'ont permis de liquider cette tension et ces douleurs que j'avais partout. Grâce aux massages dans l'eau, j'ai senti ma tête se vider. Je vais voir mon médecin pour diminuer ma dose d'antidépresseurs. »



Saujon (Charente-Maritime), où nous accueillons des curistes en souffrance psychique pour troubles anxieux depuis cent soixante ans, mais aussi à Bagnères-de-Bigorre (Hautes-Pyrénées), à Ussat (Ariège), à Nérès-les-Bains (Allier) et à Divonne-les-Bains (Ain). Si les médicaments peuvent aider à calmer l'anxiété, il faut aussi parfois chercher d'autres solutions qui ont fait leur preuve.

**FD : Quels sont les bienfaits de ces cures sur le mental ?**

**OD :** D'abord, en cure, on change d'environnement – on s'éloigne donc géographiquement de la source du stress – et de cadre de vie pendant trois semaines. On y rencontre d'autres personnes qui souffrent des mêmes maux. On suit un rythme d'activités variées et adaptées (du sport, des entretiens individuels, des techniques de gestion du stress, des ateliers psycho-éducatifs...). On est entouré par du personnel médical. Et puis, bien sûr, il y a les soins de balnéothérapie. La cure peut être remboursée à 65 % par la Sécurité sociale et par les mutuelles.

**“L'eau offre un recentrage et un ressenti du corps qui permet une reconnexion.”**

**Les 5 règles d'or**

- 1** Je pratique la cohérence cardiaque : 3 fois par jour, je respire au rythme de 6 cycles respiratoires par minute, pendant 5 minutes.
- 2** Dès que je sens que la situation m'échappe, je m'organise, je fais un planning, j'anticipe.
- 3** Je pratique, au quotidien, 30 minutes d'activité physique.
- 4** Je mange équilibré 3 repas par jour.
- 5** Je me fais plaisir, une fois par jour, avec un moment de relaxation, de lecture, d'écoute de musique, de méditation...

**FD : Vous avez créé une École thermale du stress à Saujon. De quoi s'agit-il ?**

**OD :** Il s'agit d'apprendre à apprivoiser ce stress. Ce temps de pause est proposé afin de mieux comprendre son processus et ses diverses traductions, en particulier physiques. Il s'agit ensuite de désamorcer les pensées négatives et leurs conséquences, d'apprendre des techniques de respiration pour équilibrer le corps et retrouver une harmonie de vie, tout simplement. Nous avons créé cette École thermale du stress en 2012 avec des programmes uniques et des professionnels spécialement formés aux thérapies cognitivo-comportementales ainsi qu'à l'éducation thérapeutique.

**FD : En quoi la cure thermale est-elle une autre voie pour traiter ces maux ?**

...





**OD :** L'eau offre un recentrage et un ressenti du corps qui permet une reconnexion à soi. L'eau, c'est notre première maison (dans le ventre de notre mère), et la cure, c'est un peu le retour à la maison ! L'un des facteurs primordiaux de stress aujourd'hui est l'hypersollicitation : on est tellement écartelé entre toutes les exigences (au travail, à la maison, au téléphone) que l'on finit par se perdre. La balnéothérapie va recréer ce cocon indispensable à un nouvel épanouissement. Et puis, scientifiquement, on connaît l'action apaisante de l'eau.

**FD : Quelles sont les propriétés de votre eau puisée à 1 000 mètres d'altitude ?**

**OD :** Riche en magnésium, en sodium, en calcium, en lithium (un régulateur de l'humeur), l'eau de Saujon a fait les preuves de son efficacité. Elle baisse le niveau d'anxiété et favorise la détente musculaire, la réduction des douleurs...

**FD : Quels sont vos résultats ?**

**OD :** Par exemple, sur 112 patients, 75 % ont constaté un apaisement de leur état anxieux après la cure, 66 % une diminution des douleurs psychosomatiques, et 50 % ont vu leur sommeil s'améliorer. Autre résultat intéressant : sur 163 patients, 30 % ont arrêté leurs médicaments trois mois après la cure et 63 % ont réduit d'au moins la moitié leur consommation de tranquillisants. Cerise sur le gâteau : les effets bénéfiques sur la santé mentale se font sentir jusqu'à six à huit mois après la cure ! Pour nous, la plus belle des reconnaissances, c'est lorsque les patients avouent qu'ils ont enfin pu « lâcher-prise » et soulager leurs symptômes dépressifs et anxieux. ■

■ [www.thermes-saujon.fr/ecole-thermale-du-stress](http://www.thermes-saujon.fr/ecole-thermale-du-stress) ou Tél. 05 46 39 62 37.

**À lire**

- **Savoir gérer son stress en toutes circonstances, du Dr Charly Cungi (éditions Retz).**

