

L'EST RÉPUBLICAIN

Publié le 7 Janvier 2009

Mon stress sur le net

Fondé par une Nancéienne, le site « Météostress » se définit comme un outil personnalisé de dépistage et de prévention du stress « chronique ».

« On parle beaucoup de développement durable. Ce sera notre manière de traiter de cette question, mais en l'appliquant à l'être humain dans sa qualité de vie ». Nancéienne d'origine, Florence Benichoux vient de mettre en ligne un site internet original en France, entièrement consacré au stress et aux manières d'aider à le résoudre. Conçu à partir d'une réflexion impliquant une douzaine de spécialistes et professionnels de l'environnement médical, inspiré en partie de sites américains, « Météostress » (www.meteostress.com) se définit comme « le premier site de dépistage et de prévention du stress chronique ». Chronique? « Par opposition au stress positif qui augmente la performance de manière ponctuelle », explique cette ancienne élève de la faculté de Nancy, passée par le centre anti-cancer Alexis-Vautrin au début de sa carrière.

« Auto-coaching »

Aujourd'hui à la tête d'une agence de communication spécialisée dans la santé, Florence Benichoux, 47 ans, propose, pour les internautes abonnés, différentes manières de connaître son degré de stress mais surtout



les moyens de mieux le maîtriser pour le combattre. « Souvent, la victime du stress ne se rend pas compte sur le moment qu'il bascule dans la dépression. Il s'y enfonce, malgré lui, sans réaliser. Il faut souvent pour

qu'il réagisse l'aide ou l'intervention d'un tiers. Il existe évidemment différents symptômes pour s'en rendre compte, comme l'anxiété, l'absence de sommeil ou le réveil de 4 h du matin. Le résultat de toute cette période,

c'est qu'on se coupe des autres et de soi ». Cette « rupture du lien », la spécialiste explique ainsi l'avoir vécue à travers un « burn-out » (feu de l'intérieur) consécutif à une surcharge de travail doublée de

soucis environnants. « Certains chiffres fournis par les études des médecins du travail sont édifiants. Ils attestent que le tiers des salariés travaillent actuellement sous anti-dépresseurs. Sans ça, ils ne pourraient pas. Et si les arrêts ne sont pas plus nombreux, ils sont tous beaucoup plus longs dans la durée ».

Outre des informations sur le stress et des témoignages, Météostress propose, à travers un espace privé évidemment confidentiel d'accéder à un « tableau de bord » de son stress personnel et de son évolution au fil des semaines. Outils de dépistage, de prévention ou d'identification, mises en évidence des liens entre les douleurs les plus fréquentes (troubles musculo-squelettiques, douleurs digestives, allergies, infections à répétition) et le degré d'imprégnation au stress : le site interactif, partiellement gratuit, se veut comme un moyen d'assurer un « auto-coaching sur internet afin de se suivre et se surveiller dans la durée » souligne sa fondatrice. Un bon moyen, notamment, pour pallier le besoin, l'absence de disponibilités des médecins spécialistes et parler au plus pressé.

Antoine PETRY
apetry@estrepublicain.fr