

**Zeitschrift:** Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique  
**Herausgeber:** Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique  
**Band:** 26 (2014)  
**Heft:** 102

**Vorwort:** Anti-stress  
**Autor:** Schipper, Ori

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



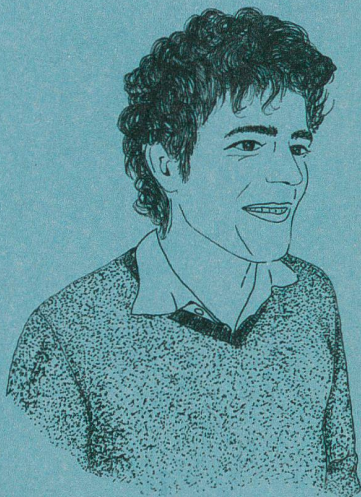
## Anti-stress

Ombre et lumière ou guerre et paix sont des termes que l'on peut aisément opposer. Ils nous aident à mettre de l'ordre dans nos pensées et permettent de clarifier des concepts. Mais quel est l'antonyme, le contraire du stress?

Toutes les mesures proposées aujourd'hui pour lutter contre ce phénomène ne tiennent guère leurs promesses. Je n'ai rien contre les massages relaxants et les plantes médicinales. Mais quelle est l'efficacité de ces remèdes sur la durée? S'il fallait le chercher, le contraire du stress devrait s'apparenter au calme absolu, sans pression du temps et obligation de réussite, loin des angoisses et des conflits, un état peut-être proche du concept bouddhiste de nirvana.

La nature humaine ne semble toutefois pas faite pour ce genre d'état. Souvent, nous avons de la peine à supporter le calme. La plupart des gens préfèrent recevoir un petit choc électrique plutôt que d'être seuls un quart d'heure avec leurs pensées, révèle une expérience scientifique américaine publiée récemment dans le magazine *Science*. Les moments sans stress nous stressent manifestement aussi. Il y a plus de quatre cent cinquante ans, le philosophe et mathématicien Blaise Pascal constatait déjà qu'il n'y a rien de plus insupportable pour l'homme que d'être «sans passions, sans affaire, sans divertissement», car «il sent alors son néant, son abandon, son insuffisance» et tombe dans l'ennui et le désespoir.

Comme le stress échappe manifestement à la logique binaire et que son pôle opposé est difficile à cerner, il ne me reste plus, chers lecteurs et lectrices, qu'à vous souhaiter le contraire de l'ennui, c'est-à-dire, je l'espère, une lecture divertissante de ce magazine dont le point fort (à partir de la page 10) éclaire justement différents aspects du stress.



Ori Schipper, rédaction