

# *l'invention* du **STRESS**

Ce documentaire évoque la vie, la carrière et la personnalité du Dr Hans Selye, mondialement connu pour avoir découvert et étudié le stress. Cet éminent chercheur d'origine autrichienne, qui a principalement œuvré à Montréal, nous est présenté de façon affectueuse par la Québécoise Louise Drevet-Selye, sa collaboratrice et dernière compagne.

Illustré de nombreux documents d'archives, le film propose également le témoignage de scientifiques, amis, collègues ou disciples, qui l'ont rencontré ou suivi à divers moments de leur vie. Ce document est une adaptation du film *Pour l'amour du stress*.

Réalisation : Jacques Godbout  
Production : Éric Michel

[www.onf.ca/objectifscience](http://www.onf.ca/objectifscience)

25 minutes 30 secondes

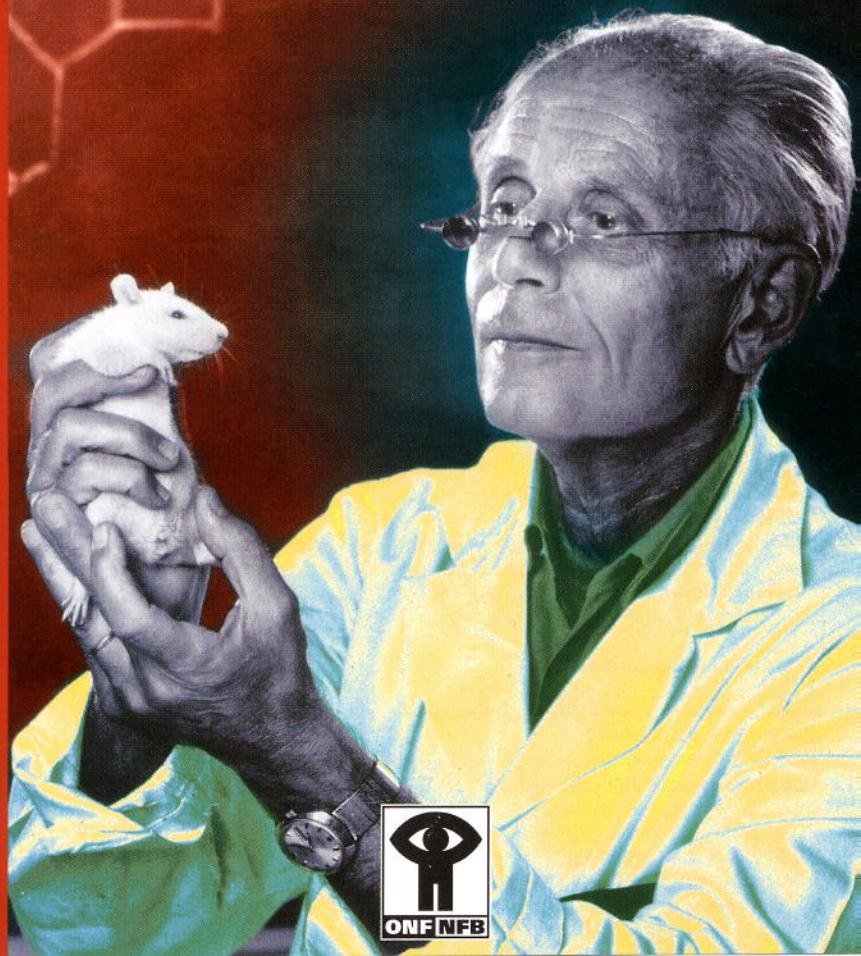
C 9290 204



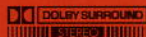
*l'invention*  
du **STRESS**

# *l'invention* du **STRESS**

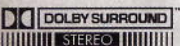
Un film de Jacques Godbout



Avec sous-titres codés  
pour les personnes sourdes  
ou malentendantes



VHS  
C 9290 204



Une licence spécifique est requise pour toute reproduction, télédiffusion, vente, location ou représentation en public. Seuls les établissements d'enseignement ou les entreprises à but non lucratif ou culturel qui ont obtenu cette vidéocassette de l'ONF ou d'un distributeur autorisé ont le droit de faire des représentations gratuites en public.

## l'invention du STRESS

Ce film porte à la fois sur la vie d'un chercheur et d'un humaniste, le docteur Hans Selye (1907-1982) et sur la découverte majeure qu'il a faite (1936) et nommée le stress. Ce médecin montréalais, autrichien d'origine et endocrinologiste de formation, va chercher à comprendre pourquoi on a l'air malade quand on est malade. Il s'intéressera aux réactions globales du corps lorsque celui-ci subit diverses agressions dues, soit à la fatigue, aux émotions fortes, aux infections, aux allergies, aux traumatismes, etc. Et c'est ainsi qu'il mettra, le premier, en évidence le syndrome du stress en biologie qui est « la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite ».

Les jeunes doivent donc réaliser que le concept de stress est bien davantage qu'une simple tension nerveuse. Il s'agit d'une réaction de défense non spécifique de l'organisme qui précède souvent (mais pas nécessairement) une maladie qui, elle, est spécifique. Il y a du bon et du mauvais stress et le docteur Selye affirmait que l'absence complète de stress signifierait la mort. D'ailleurs, sa vie et sa carrière en portent témoignage : il ne pouvait vivre sans stress.

Les modifications sur le plan de la santé individuelle et sociale de ce phénomène de réaction globale de l'organisme humain sont nombreuses et importantes. Tout le monde a intérêt à prendre conscience, le plus tôt et le mieux possible, du niveau de stress qu'il peut supporter et à apprendre à le gérer et le contrôler pour ne pas tomber malade. Autrement dit, apprendre à vivre le stress sans détresse, à vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres.

### PUBLIC CIBLE

Ce film s'adresse, de préférence, à des élèves du 2<sup>e</sup> cycle du secondaire. En effet, les jeunes de cet âge y trouveront quelques éléments explicatifs sur un mot utilisé couramment mais souvent mal interprété, à savoir le stress. Il intéressera, en particulier, les élèves de secondaire III qui suivent un programme de biologie humaine axé sur l'hygiène et la santé.

### CE DOCUMENTAIRE ILLUSTRE :

- quelques aspects de la vie d'un grand chercheur en médecine expérimentale, dont l'activité professionnelle constitue la seule raison de vivre ;
- quelques étapes de la découverte d'un concept central au maintien de la santé (physique et mentale) de tout être humain.

## 1) DÉMARCHE PROPOSÉE

### AVANT LE VISIONNEMENT

- Invitez d'abord les élèves à décrire leur conception personnelle du stress.
- Demandez-leur ce qu'ils pensent de l'activité scientifique en général, et de la recherche en médecine, en particulier.
- Que pensent-ils de l'utilisation des animaux en laboratoire ?
- Que savent-ils du prix Nobel ?
- Demandez-leur s'il est important ou si ça leur plaît d'être les premiers à faire une découverte.



### APRÈS LE VISIONNEMENT

- Recueillez les commentaires généraux sur le film.
- Revenez sur certains faits évoqués dans le film qui suscitent des interrogations chez plusieurs élèves.
- Demandez-leur de faire une recherche documentaire sur un des nombreux aspects du stress.
- Exploitez l'un ou l'autre des thèmes suivants :
  - le stress et la vie ;
  - la recherche scientifique en médecine ;
  - l'histoire de la médecine.

## 2) THÈMES À EXPLOITER

### LE STRESS ET LA VIE

- Qu'est-ce que le stress ? Peut-on vivre sans stress ?
- Nommez quelques causes ou agents de stress.
- L'état de stress est-il normal et quand devient-il pathologique ?
- Commentez la phrase de Claude Bernard (1878) : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout. »
- Pourquoi a-t-on l'air malade quand on est malade ?
- Quelles sont les implications individuelles et sociales du stress dans la vie de tous les jours ?
- Le docteur Henri Laborit a écrit un livre intitulé *L'Éloge de la fuite*. En quoi ce titre a-t-il un rapport avec le stress ?
- Pourquoi le docteur Hans Selye n'a-t-il pas reçu le prix Nobel ?

### LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE EN MÉDECINE

- Quel est le rôle de la créativité en recherche ?
- Y a-t-il plusieurs façons de faire de la recherche en sciences ? De guérir un malade ?
- Donnez les étapes essentielles de la démarche (méthode) scientifique.
- Pourquoi y a-t-il aussi de la compétition dans le monde de la recherche médicale ?
- Pourquoi la recherche scientifique est-elle devenue ultraspécialisée ? Donnez-en les avantages et les inconvénients.
- Le docteur Hans Selye affirme qu'il y a deux étapes dans le processus de découverte : le problème et sa solution. Qu'en pensez-vous ?
- Pourquoi utilise-t-on des animaux en laboratoire ? Est-ce qu'on expérimente aussi avec des êtres humains.

### L'HISTOIRE DE LA MÉDECINE

- La médecine est-elle un art ou une science ?
- Qu'est-ce que le serment d'Hippocrate ? Est-il toujours respecté ?
- Nommez quelques grandes découvertes réalisées en médecine à travers les siècles.
- Quand la médecine est-elle devenue une science expérimentale ?
- Quels sont les grands défis qui se posent à la médecine contemporaine ?

## 3) RESSOURCES

- Selye, Dr Hans. *Du rêve à la découverte. L'esprit scientifique*, Les Éditions La Presse, Montréal, 1973, 445 pages.
- Selye, Dr Hans. *Le Stress de la vie*, Éd. Gallimard/Lacombe, Saint-Laurent, 1975, 425 pages.
- Selye, Dr Hans. *Stress sans détresse*, Les Éditions La Presse, Montréal, 1976, 175 pages.
- Yanacopoulos, Dr Andrée. *Hans Selye ou la cathédrale du stress*, Éd. Le Jour, Montréal, 1992, 430 pages.