



LE STRESS PERTURBE LA VIE

QUOTIDIENNE DE
MILLIONS DE PERSONNES
ET A DES RÉPERCUSSIONS
PARFOIS IMPORTANTES
SUR LA SANTÉ

Un mécanisme naturel de défense

Le terme de "stress" a été introduit dans les années 1930 par le médecin autrichien H. Selye. Il s'agit en fait d'une **réaction de défense naturelle de l'organisme** qui permet de mobiliser nos ressources face à une situation difficile, une agression brusque ou un danger à affronter (anglais : stress = effort intense).

Pour mieux réagir, le corps fabrique une substance, l'adrénaline, qui met les sens en alerte, augmente le rythme cardiaque, accélère la respiration et donne un regain d'énergie.

Le stress améliore donc nos capacités d'adaptation à l'agression et se révèle très utile dans une situation exigeant une réaction rapide ou un effort particulièrement important.

Ce stress, dit "biologique", est là en quelque sorte pour nous protéger et c'est lui qui aidait nos ancêtres des cavernes à survivre dans les dangereuses situations qu'ils affrontaient couramment.

Le stress omniprésent

Aujourd'hui, la majeure partie du stress que nous ressentons constitue une réponse à des "menaces" psychologiques plus que physiques.

L'univers moderne soumet l'individu à une accélération constante de son rythme et de ses compétences, et son corps a de plus en plus de mal à réagir aux diverses pressions qui l'assiègent quotidiennement. Ce stress permanent et trop intense est néfaste et peut entraîner des troubles psychiques et physiques importants.

Bon ou mauvais stress ?

Selon des idées répandues, le bon stress permettrait de donner le meilleur de nous-même, tandis que le mauvais stress rendrait malade. Il n'y a, en réalité, scientifiquement ni bon, ni mauvais stress mais un phénomène d'adaptation du corps rendu nécessaire par l'environnement. Il convient en revanche de différencier les stress "aigu" et "chronique" qui ont des effets distincts sur la santé.

Le stress aigu correspond aux réactions de l'organisme quand il fait face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole en public, changement de poste, événement inattendu...). Quand la situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent peu après. L'état de **stress chronique** est une réponse du corps à une tension qui s'installe dans la durée et devient trop dure à supporter. Le stress chronique constitue une vraie menace pour le bien-être physique et émotionnel de l'individu.

1 FRANÇAIS SUR 5
SE DIT STRESSÉ EN PERMANENCE

29%

DES SALARIÉS EUROPÉENS SE PLAIGNENT DU STRESS D'ORIGINE PROFESSIONNELLE (INRS)



STRESS AU TRAVAIL

Dans le cadre professionnel, le stress se généralise également : managers, cadres, employés et ouvriers, tous peuvent être soumis à la pression...

Il y a moins de dix ans que patronat et syndicats français sont parvenus à un accord sur le stress au travail qui en précise notamment la définition.

"On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre.

L'individu est capable de gérer la pression à court terme mais éprouve de grandes difficultés face à une exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses... **Le stress n'est pas une maladie mais une exposition prolongée au stress peut réduire l'efficacité au travail et causer des problèmes de santé**" (Accord national interprofessionnel sur le stress au travail du 02/07/08). C'est en 1980 qu'un psychanalyste américain décrit pour la première fois le "burn out", phénomène d'épuisement professionnel, faisant ainsi référence à la notion d'un "incendie intérieur". La personne s'épuise mentalement et physiquement en essayant d'atteindre des objectifs irréalisables ou d'accomplir des tâches insurmontables.

Si le burn-out semble souvent survenir brutalement, il est en réalité le résultat d'un processus lent et d'une tension continue dans le temps.

"Un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre."

Quels sont les principaux symptômes ?

Ils varient très largement d'un individu à l'autre et peuvent se traduire par des **manifestations physiques mais aussi émotionnelles et comportementales**.

Parmi les symptômes physiques, on constate volontiers une sensation de fatigue, des problèmes digestifs et des maux de ventre, des tensions musculaires et un mal de dos, des problèmes de sommeil ou d'appétit, des maux de tête, des vertiges...

Les symptômes psychologiques comprennent l'agitation, l'irritabilité, l'impatience et l'inquiétude, l'anxiété, la difficulté de concentration, les sautes d'humeur, la faible estime de soi, voire même la dépression.

Sur le plan du comportement, on trouve la perception négative de la réalité, le pessimisme, la désorganisation, des difficultés relationnelles, la tendance à s'isoler...

Ces manifestations ne sont pas du tout spécifiques au stress et peuvent être l'expression de nombreuses pathologies. Il est important de **consulter son médecin traitant** pour faire une évaluation complète et déterminer si les signes ressentis sont liés, ou non, au stress.

Peut-on soigner le stress ?

Le traitement du stress reste, sur le principe, simple : il convient d'éliminer ou de résoudre la – ou les – cause(s) pour chasser le trouble : travail, soucis personnels et familiaux... Mais ceci est plus difficile à réaliser qu'il n'y paraît...

Des médicaments (tranquillisants) peuvent être prescrits pour

quelques jours et à faible dose. Ils ne résolvent pas le problème de fond mais permettent le plus souvent de surmonter la crise.

La relaxation et la méditation représentent deux alliées précieuses pour aider à gérer soi-même le stress. S'accorder une parenthèse détente, même 10 minutes par jour, permet de se recentrer et au fur et à mesure que le flux des pensées s'amenuise, la pression retombe pour laisser place à un sentiment de calme, bon pour le corps et l'esprit.

Une psychothérapie peut aussi être recommandée.

À noter que le fait de changer d'environnement pendant quelques jours peut créer un choc salutaire. En rompant avec ses habitudes, on se donne l'opportunité et la chance de dénouer les tensions qui créent le stress.

Être bien dans sa tête !

Difficile de vivre sans aucun stress... Il est néanmoins possible d'éviter les situations à risque et de mieux contrôler les réactions au stress. Il existe ainsi tout un champ de possibilités parmi lesquelles on peut citer :

- > mieux gérer son temps et bien s'organiser, ce qui permet de hiérarchiser les priorités et de gagner en efficacité ;
- > modifier son mode de vie, c'est-à-dire trouver un meilleur équilibre entre vies professionnelle, individuelle et familiale ;
- > mener une vie saine : s'alimenter correctement, limiter l'alcool, dormir suffisamment, faire régulièrement de l'exercice physique..., autant d'habitudes simples et d'une grande efficacité pour prévenir le stress.

STRESS POST TRAUMATIQUE : UNE FORME GRAVE D'ANXIÉTÉ

C'est une **forme d'anxiété généralisée**, qui survient **après un épisode particulièrement traumatisant**. Les symptômes peuvent apparaître plusieurs semaines ou mois après le drame. Les conséquences sont importantes sur la vie de la personne et peuvent amener à des troubles psychologiques lourds tels que la dépression ou l'insomnie grave... Le traitement passe par un suivi thérapeutique adapté.