

STRESS



Comprendre
pour mieux guérir

Produit par



<http://nostress.news>


nostress.news



facebook.com/NoStress.news

Plan e-book **STRESS**



<http://nostress.news>



[facebook.com/NoStress.news](https://www.facebook.com/NoStress.news)

Introduction

Le stress ! Nous y sommes tous confrontés à un moment ou à un autre de notre vie. L'homme étant un être social, il est condamné à faire face au stress. Ce dernier peut naitre de plusieurs facteurs comme le mode de vie, la situation sociale, le travail, l'école, les relations avec autrui, l'argent, etc.

Le stress n'est pourtant pas toujours négatif. Il s'agit d'ailleurs d'une réaction naturelle nécessaire à la survie de l'espèce humaine. Sans lui, nous ne pourrions pas nous dépasser et évoluer convenablement dans ce monde. Le stress conditionne notre esprit et notre corps à réagir correctement à une situation de danger ou à un changement. Dans ce contexte précis, il est bénéfique aussi bien au niveau psychologique que physique. Le stress devient cependant une véritable maladie lorsqu'il se prolonge sur le long terme ou lorsqu'il se répète en gagnant chaque fois en intensité.

Il abandonne alors le statut de réflexe de survie pour adopter toutes les caractéristiques d'un dysfonctionnement autant psychologique que physique. Dans ce livre, nous vous proposons de mieux comprendre ce phénomène qu'est le stress. Pour cela, un survol de cette notion se révèle nécessaire. Qu'est-ce que le stress, comment se manifeste-t-il, quelles sont ses causes et ses conséquences ? Cette première partie nous permettra de définir un contexte à notre étude du stress. Elle sera également l'occasion de comprendre le côté positif du stress en tant que réflexe de survie.

Nous nous intéresserons aussi aux différentes réactions intraorganiques qui se déroulent lorsque nous entrons en état de stress. Dans la deuxième partie de ce livre, nous ferons un focus sur la relation étroite entre le stress et l'anxiété. Ces deux notions se révèlent particulièrement proches, mais elles sont belles et bien différentes. Dans la troisième partie, nous effectuerons le même travail de mise en relation entre le stress et la dépression. Nous nous attarderons sur la problématique des antidépresseurs et de leur véritable effet. Dans la quatrième partie, nous entamerons nos études des cas particuliers avec celui des adolescents ainsi que celui des enfants. Le stress peut en effet toucher n'importe qui sans distinction d'âge. Il se manifeste malgré tout de manière différente chez l'adulte et chez les adolescents ou enfants. Nous verrons d'ailleurs que l'environnement familial et l'école jouent un rôle déterminant dans l'équilibre psychoémotionnel de ces derniers.

Dans la cinquième partie, nous nous attaquerons au délicat cas du stress au travail. Il s'agit d'un sujet particulièrement sensible.

Dans un monde capitaliste qui prône les performances et la productivité, l'homme semble être condamné à rester stressé au travail et en souffrir. Dans la sixième partie, nous tenterons de répondre aux questions inquiétantes concernant la relation entre le stress et la grossesse. Durant cette période particulière, le stress reste-t-il bénéfique à courte durée ou doit-il être supprimé ? Enfin, pour conclure cette légère collecte d'information et analyse sur le stress, nous ferons un focus sur quelques méthodes à adopter pour lutter contre les effets néfastes du stress.

Vous découvrirez d'ailleurs que ces fameuses techniques antistress se rapprochent davantage de technique de gestion que de techniques de prévention.

1. Comprendre le stress

1.1. Qu'est-ce que le stress ?

Le stress correspond à cette réaction chimique enclenchée par l'organisme lorsqu'il se retrouve face à une situation éprouvante ou lorsqu'il est soumis à des contraintes. Étant une réaction, le stress peut survenir en réponse à n'importe quel type d'agression variant d'une infection à une pathologie organique en passant par un symptôme isolé ou un problème d'ordre psychiatrique. Le terme « stress » est habituellement employé dans le sens d'anxiété ou d'angoisse ce qui le rattache d'avantage à la santé psychologique que physique.

Le stress peut atteindre n'importe qui, que ce soit de manière épisodique ou quotidienne ce qui le transforme en un véritable handicap dans la vie du concerné. Le stress naît souvent de tensions provoquées par des conflits personnels non résolus. Une situation prolongée de stress peut conduire à un épuisement psychique et physique. Le stress peut être un facteur déclenchant de diverses pathologies comme les maladies cardio-vasculaires, l'eczéma, la migraine, la dépression, l'obésité, l'anorexie, etc. À noter d'ailleurs que le stress provoqué par le travail est la première cause d'arrêt de maladie dans le monde professionnel particulièrement dans les pays développés.

Les termes « surmenage » et « burn out » sont alors souvent employés pour nommer la pathologie provoquée par le stress, étant donné que ce dernier ne peut pas être considéré comme une maladie à part entière. Pourtant, il possède malgré tout quelques caractères proches d'une pathologie puisqu'il provoque un bouleversement de l'organisme. Il entraîne en effet un déséquilibre du système nerveux. Lorsqu'il se manifeste, le stress stimule le système nerveux hypothalamo-hypophysaire et surrénalien. Le système sympathique, responsable de nombreuses activités indépendantes de la volonté est alors perturbé provoquant une libération d'adrénaline à l'origine notamment d'une augmentation de la fréquence cardiaque. Ce changement peut être perçu comme positif. Tomber amoureux par exemple est une source de stress bienvenue chez le célibataire. Ce changement peut aussi être perçu comme négatif : être convoqué à un entretien de licenciement. Le stress n'est donc pas mauvais en soi. Il est essentiel à la vie, et nous permet de nous adapter à des conditions changeantes. D'un point de vue évolutionniste, il est nécessaire à la survie de l'espèce. Il se révèle d'ailleurs constructif lorsqu'il arrive de façon occasionnelle pour les grands changements de direction dans notre vie. Il est toutefois destructif lorsqu'il s'impose de manière chronique pour de petits épisodes insignifiants de la vie quotidienne. À travers cette petite définition du stress, nous pouvons identifier 4 sources à savoir notre environnement physique, notre environnement physiologique, notre environnement social et nos pensées ou notre environnement psychologique.

Notre environnement physique exige une adaptation : le climat, le bruit, la pollution, la lumière ou le manque de lumière, etc. Notre environnement physiologique quant à lui crée certains bouleversements comme des variations hormonales durant l'adolescence et la ménopause. Notre environnement social de son côté demande une adaptation constante rattachée à l'essence évolutive de notre société. Quant à nos pensées, elles restent sans aucun doute la source la plus

sournoise de notre stress puisqu'elle est la plus facile à bouleverser. Pourquoi nos pensées sont-elles si problématiques ? Car elles rajoutent un filtre déformant sur des faits qui sont dans leur état naturel tout à fait neutres. Si la déformation est négative, la réaction de stress va commencer à établir son emprise sur votre corps.

1.2. Les symptômes du stress

Nous pouvons catégoriser les symptômes du stress en fonction de leur périodicité et de leur manifestation. On retrouve ainsi les symptômes psychologiques et les symptômes physiologiques. Dans les premiers, on peut lister :

- Irritabilité ou mauvais contrôle de soi
- Explosion de colère
- Hostilité envers les autres, voire animosité
- Peu d'estime de soi ou perte de confiance
- Sentiment d'injustice ou de frustration
- Peurs
- Phobies
- Pensées négatives dues à une vision pessimiste
- Pensées obsessives
- État dépressif
- Tics et manies (se ronger les ongles, etc.)
- Attirance vers l'alcool, le tabac, et les drogues douces
- Sentiment de solitude et d'isolation
- Sentiment d'impuissance, de se sentir dépassé par les événements
- Anxiétés sociales (époux, parents, enfants, etc.)
- Anxiétés de situations (examens, entretiens, réunions, etc.)

Dans les seconds, on peut lister :

- Palpitations
- Manque de souffle ou hyperventilation
- Mains et pieds moites, transpiration sous les aisselles
- Bouche sèche
- Fatigue chronique
- Troubles du sommeil
- Spasmes/crampes musculaires
- Indigestion chronique
- Reflux gastrique
- Constipation chronique
- Diarrhée chronique
- Tension musculaire (cou, épaules)
- Hypertension
- Maux de tête
- Mal au cou
- Mal au dos
- Surpoids

- Faiblesses physiques, manque de force
- Troubles sexuels (baisse de libido, impuissance, infertilité)
- Problèmes de peau chroniques (eczéma)
- Cycles féminins irréguliers

1.3. Que se passe-t-il dans notre corps ?

Pour comprendre ce qui se passe dans notre corps lorsque le stress se manifeste, il convient de faire un petit focus sur la définition de cette réaction donnée par le physiologue Walter Canon. Walter Canon a été le premier à décrire la réaction dite de « fuite ou combat ». Cette réaction prépare notre corps à affronter de réelles menaces à notre vie, des situations présentant un grand danger. Le stress s'assimile alors à l'instinct de survie. Cependant, dans la société moderne, nous ne pouvons plus évoquer cette notion de fuite ou combat puisque les situations ont évolué.

Les normes sociales ne permettent plus ni de fuir ni de se battre. Un salarié ne va pas s'enfuir du bureau chaque fois que son patron lui crie après. Il ne peut pas non plus l'agresser physiquement pour évacuer son stress. Du coup, que reste-t-il lorsque le stress ne peut pas être soulagé ?

De la frustration, de l'ébullition qui n'arrive pas à trouver de sortie satisfaisante. Hans Selye, l'un des premiers chercheurs focalisés sur le stress, a été capable de décrire exactement la cascade physiologique que notre corps déclenche durant la réaction de fuite ou combat. Le cortex cérébral estime qu'une situation est alarmante ou dangereuse. Il envoie alors un message à l'hypothalamus. Ce dernier s'occupe ensuite d'envoyer à son tour une série de messages qui vont exciter le système nerveux dit sympathique. Les glandes surrénales, recevant ce message, vont produire deux hormones de stress : l'adrénaline et le cortisol. Ces deux hormones vont bouleverser nos fonctions vitales. Notre rythme et notre tension cardiaques augmentent, nos muscles se tendent et se préparent à un affrontement tandis que notre métabolisme s'ajuste pour nous donner le maximum d'énergie. Il s'agit des réactions qui se déroulent sur le court terme. Sur le long terme, les effets sont plus pernicioeux. Certains systèmes entrent dans l'équation. La digestion est ralentie ce qui provoque une dénutrition et des problèmes graves comme l'ostéoporose. Le système immunitaire est également ralenti ce qui laisse notre corps sans défenses adaptées face aux différentes menaces et agressions qui le guettent. Finalement, notre système reproductif est également ralenti, entraînant une baisse de la libido et des problèmes d'impuissance ainsi que d'infertilité. Lorsque l'on se penche en profondeur sur les travaux de Hans Selye, on découvre qu'il existe trois phases dans la réaction au stress à savoir la phase d'alarme, la phase de résistance et la phase d'épuisement.

- **Réaction d'alarme**

La réaction d'alarme est la première phase du processus de stress face à l'agression. C'est au cours de celle-ci qu'apparaissent les premières manifestations à savoir une respiration courte et accélérée, une augmentation des battements cardiaque, une augmentation de la tension artérielle, l'apparition d'une boule à la gorge ou à l'estomac, l'anxiété et l'angoisse. Ces réactions sont provoquées par la libération d'hormones, comme l'adrénaline dont le délai d'action est de quelques minutes et dont la fonction est de préparer le corps à une action rapide.

- **Résistance**

La résistance correspond à la seconde phase du processus d'adaptation au stress. Lors du prolongement de l'agression, la réaction d'adaptation provoque la mise en place

d'un processus de résistance face à la situation de danger. Cette étape va permettre de préserver l'organisme de l'épuisement en compensant les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress. D'autres hormones, les glucocorticoïdes sont ainsi sécrétées au cours de cette étape permettant une augmentation du taux de la glycémie nécessaire à l'organisme, au cœur, au cerveau et aux muscles. Au cours de cette phase, les sujets atteints adoptent des conduites différentes en fonction de leur personnalité. Certains se préparent à affronter le stress tandis que d'autres continuent à vivre comme s'il n'existait pas en adoptant la politique de « l'autruche ».

- **Épuisement**

Dans cette dernière phase, l'organisme se retrouve débordé puisqu'il est sollicité en permanence par la situation de stress qui se prolonge et s'intensifie. Il ne réussit plus à mobiliser ses ressources et s'épuise. Il ne peut plus faire face aux agressions en raison de leur intensité. Une fois ce stade atteint, l'organisme craque. Les réserves psychiques et biologiques sont épuisées. C'est au cours de cette phase d'épuisement que peuvent apparaître certaines pathologies obligeant l'arrêt de l'emballage de l'organisme.

1.4. Quelles sont les causes du stress ?

Ce qui est cocasse avec le stress, c'est le lien étroit entre les causes et les manifestations. Tout comme ses manifestations, les causes du stress peuvent être physiques, psychologiques, physiologiques comme une maladie génétique, virale ou parasitaire. La situation de stress provoque une accélération du rythme cardiaque et la baisse du taux de glucose dans le sang.

L'organisme réagit en libérant de l'adrénaline qui va oxygéner les muscles, ainsi que d'autres hormones. Selon les personnes, le stress peut conduire à l'épuisement, voire à la dépression. Notre stress peut trouver son origine dans la façon même dont notre corps réagit à notre alimentation ou à notre environnement. Parmi les facteurs physiques qui peuvent provoquer le stress se trouvent le manque d'exercice physique, une alimentation peu équilibrée par exemple riche en gras et pauvre en vitamines, une réaction allergique à certains aliments ou des changements biologiques tels que la puberté, la ménopause, la vieillesse ou la grossesse. Tous ces facteurs provoquent des déséquilibres chimiques dans notre corps. Le stress peut également être causé par toute une série de pressions sociales et culturelles tels un changement de situation sociale ou un bouleversement dans notre quotidien comme la perte d'un être cher ou un divorce. Parmi les facteurs sociaux, on retrouve aussi la pression pour se conformer aux règles au sein d'un groupe ou dans votre travail, en particulier lorsque le comportement exigé n'est pas celui que vous adoptez habituellement. Par exemple lorsqu'on exige de vous d'avoir un comportement très ouvert ou extraverti alors que vous êtes timide. Le manque de soutien de la part de nos proches ou le manque de moment de détente peuvent également favoriser la manifestation chronique du stress.

Finalement, le manque d'écoute de la part de nos amis ainsi que la pression vécue au travail avec des objectifs difficiles à atteindre et une vie sociale pauvre figurent également parmi les causes fréquentes du stress. Comme dit précédemment, le stress et nos pensées sont étroitement liés. Ainsi, il est tout à fait logique de parler de causes psychodynamiques du stress. Ces derniers font référence aux pensées et sentiments qui ont grandi et évolué dans notre inconscient depuis notre enfance. La façon dont nous avons appris à surmonter ou éviter certaines difficultés quand nous étions enfants est encore présente dans nos actions d'aujourd'hui. Les causes psychodynamiques du stress peuvent inclure :

- Des problèmes hérités de notre enfance que nous n'avons pas encore résolus
- Un traumatisme lié à l'enfance
- Manque de confiance en soi
- Être sur la défensive sans réelle raison apparente lorsque notre estime de soi est menacée

Enfin, il existe aussi des causes dites rationnelles à notre stress. Notre esprit tente en effet en permanence d'évaluer et d'interpréter le monde qui nous entoure. Un événement particulier peut être interprété de plusieurs manières différentes et cette interprétation peut influencer le niveau de stress que nous ressentons. La façon dont nous évaluons les conséquences de certaines actions ou certains événements peuvent avoir une influence positive ou négative sur notre stress.

Si la perception d'un danger ou d'une menace est bien réelle, les effets du stress sont positifs, car ils nous mettent en alerte. À l'inverse, s'il n'y a rien à craindre des conséquences d'un événement particulier, le stress aura un impact négatif, car il se fonde sur des raisons injustifiées.

1.5. Quelles sont les conséquences du stress ?

Comme vu précédemment, le stress peut affecter l'organisme à différents degrés. Lorsqu'il ne dure qu'un instant, il favorise les défenses de l'organisme et renforce notre mental. À l'inverse, lorsqu'il se prolonge, il peut avoir des conséquences dévastatrices. La première étant bien entendu la fatigue. Notre organisme se retrouve en constant état d'épuisement ce qui déteint bien entendu sur notre vie quotidienne. Le stress peut également provoquer :

- Des crises d'asthme
- Une augmentation dangereuse du risque d'AVC
- Des ballonnements
- Des dérèglements hormonaux
- De la diarrhée
- Des difficultés à respirer
- Une fatigue physique et psychologique
- Des maladies cardiovasculaires (infarctus, hypertension artérielle)
- Une perte de concentration
- Des pertes de mémoire à court et long terme
- Une prise de poids importante ou à l'inverse de l'anorexie
- Des problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir, réveils pendant la nuit, sueurs froides)
- Des reflux gastriques
- Un système immunitaire affaibli (vulnérabilité accrue aux infections et inflammations)
- Des troubles intestinaux
- Des ulcères

Bien entendu, le stress a également des conséquences au niveau psychologique. Il entraîne une augmentation du niveau d'anxiété ce qui peut aboutir à des situations graves où la personne concernée ne peut plus interagir avec la société. Le stress est également l'une des principales causes de la dépression.

2. Stress et anxiété

Inquiet. Stressé. Anxieux. Tendus. Tellement d'adjectifs que nous utilisons quotidiennement sans jamais prendre le temps d'en saisir les nuances. De manière générale, nous avons recours à un de ces termes pour décrire nos réactions face à une situation gênante ou que nous jugeons dangereuse comme être obligé de prendre la parole en public, passer un examen, attendre un verdict, être en retard, manquer d'argent, etc. Un état compréhensible dans ce genre de situations. Tant que ces réactions restent minimales et de courte durée, il n'est pas utile de trouver le bon mot pour les décrire. Qui plus est, il s'agit d'une tâche difficile puisque les véritables différences entre stress et anxiété ne se manifestent que sur le long terme ou dans des cas extrêmes. Il existe un consensus selon lequel l'anxiété est une étape plus avancée sur le continuum du stress.

Il est souvent repéré la limite entre « juste assez » et « un peu trop », ou entre un trait de tempérament « exagéré » et une maladie, car cela dépend beaucoup de notre éducation et de notre culture. Cependant, l'anxiété peut être considérée comme un problème de santé mentale lorsqu'elle cause de la souffrance que ce soit à la personne concernée et à son entourage. Cela est également vrai lorsqu'elle empêche de réaliser des objectifs et d'établir des relations épanouissantes ou lorsqu'elle nuit aux activités « normales » d'un individu.

Les six types de troubles anxieux

Le monde médical a identifié six types de bouleversements qui ont été regroupés sous l'appellation de « troubles anxieux » parce qu'ils ont des composantes biologiques semblables et que leurs traitements sont similaires. Avant d'aborder chaque type, il convient de noter que la stabilité des troubles anxieux varie énormément d'un individu à un autre. Elle peut être constante ou ponctuelle. Chez certains individus par exemple, ces troubles se manifestent de façon plus intense dans les périodes chargées en événements stressants. Ils peuvent aussi entrer en rémission spontanée et réapparaître des années plus tard, parfois jamais.

- **Anxiété chronique ou généralisée** : C'est l'état mental d'une personne appréhensive avec excès, c'est-à-dire souvent inquiète vis-à-vis du futur et surtout des conséquences de ses actes. Les sujets d'inquiétude ne se limitent pas à un secteur en particulier, mais varient en fonction de chaque individu. À noter que les mécanismes physiologiques restent les mêmes que ceux constatés pendant la phase de résistance du stress, alors que l'organisme mobilise certaines ressources pour accomplir une tâche « cruciale ». Ce trouble anxieux se manifeste par une tension musculaire, de l'irritabilité, des palpitations, une fatigue modérée, des problèmes de concentration ou de mémoire et des perturbations du sommeil.
- **Trouble de panique** : Il se caractérise par des attaques de terreur soudaine qui durent plusieurs minutes, et se répètent de façon aléatoire. Il apparaît généralement au début de l'âge adulte et génère souvent des comportements phobiques d'évitement. Il se manifeste par un serrement dans la poitrine, une accélération du rythme cardiaque,

une forte transpiration, des tremblements, des étourdissements et une crainte de perdre le contrôle. À noter que les symptômes d'une crise de panique sont parfois si intenses que les personnes concernées pensent subir une crise cardiaque.

- **Phobie** : C'est une peur intense et irrationnelle provoquée par un objet ou une situation qui de manière objective ne présente pas vraiment de danger. En tout cas, pas dans l'immédiat ni dans les proportions imaginées par la personne concernée. Si les phobies déclenchent des crises de panique, elles se différencient au niveau du facteur déclencheur. Comme dit précédemment, une crise de panique ne possède pas de facteur déclencheur précis. Contrairement à la phobie qui est toujours liée à un élément bien déterminé.
- **Phobie sociale** : Il s'agit de la peur de se retrouver en groupe ou en public, ou d'être exposé à la vue et au jugement d'autrui. Cette phobie constitue une catégorie distincte de trouble anxieux, car elle possède un ensemble de caractères propres. Plus qu'une simple timidité, ce type de phobie peut véritablement perturber les capacités sociales d'un individu et le pousser à l'isolement.
- **Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)** : Il s'agit de puissantes pensées qui s'imposent sans cesse à l'esprit de la personne concernée ce qui l'empêche d'adopter un comportement normal. Elle a alors tendance à développer des habitudes compulsives comme se laver très fréquemment les mains.
- **Trouble de stress post-traumatique (TSPT)** : Ce malaise affecte les personnes ayant vécu un événement violent, que ce soit comme victimes ou observateurs, qui ont suscité une peur intense et un sentiment d'impuissance. Dans un cas sur deux, les symptômes disparaissent en moins de trois mois. Cependant, lorsqu'ils persistent, le problème risque d'être permanent. Plus l'intervention thérapeutique est rapide après l'événement, meilleures sont les chances d'empêcher l'apparition du TSPT.

Les causes

Comme pour le stress, il faut considérer le problème du point de vue de l'esprit. C'est en effet ce dernier qui communique son inquiétude à notre organisme. Il se trouve à l'origine des signaux nerveux envoyés au métabolisme. Il s'agit de l'aspect psychologique des troubles anxieux. Les scientifiques ont également prouvé que chez les personnes souffrant de troubles anxieux, les mécanismes chargés de la réaction physiologique de stress devant un danger fonctionnent anormalement, sur un mode hyperactif. Il s'agit de l'aspect physiologique des troubles anxieux.

Selon les médecins, ces troubles sont probablement dus à une combinaison de trois facteurs interdépendants à savoir l'hérédité, la biologie et l'environnement. Comme toujours dans le corps, la dimension biologique influence la dimension psychique et vice versa.

La cause héréditaire.

Il est de coutume de dire que : « l'anxiété, c'est « de famille ». Et les résultats de différentes enquêtes et recherches sur le sujet démontrent effectivement que les enfants de parents anxieux ont plus de chance d'en souffrir. Bien que la thèse du mimétisme et du conditionnement soit solide, celle de la génétique possède également ses arguments. Des études sur les animaux ainsi que des observations chez des jumeaux confirment en effet une certaine prédisposition génétique à l'anxiété. Malgré tout, il semble impossible qu'un gène précis soit responsable des troubles anxieux. Les théories penchent plutôt pour l'existence d'une certaine combinaison

de gènes capables d'influencer le fonctionnement du métabolisme.

La cause biologique.

La concentration sanguine de certaines hormones comme la sérotonine, le cortisol ou la catécholamine étant généralement anormale chez les personnes souffrant de troubles anxieux, tout ce qui peut influencer le système hormonal représente un danger. La grossesse par exemple peut être un véritable catalyseur. Il faut par contre être conscient que plusieurs maladies provoquent un déséquilibre hormonal temporaire, et donc des symptômes de troubles anxieux tout aussi éphémères.

La cause environnementale.

De nombreux facteurs d'ordre social ou relationnel sont déterminants dans l'apparition des troubles anxieux, comme des traumatismes durant la petite enfance ou des relations familiales perturbées. Il est également connu qu'une dose importante de stress intense et répété peut « dérégler » le système nerveux et donner naissance à un problème de trouble anxieux.

Autres influences

Le volet psychologique.

En adoptant une approche psychologique, l'anxiété ne constitue pas le problème en soi. Il s'agirait plutôt du signal d'un problème sous-jacent. La psychologie des profondeurs et la théorie psychanalytique suggèrent que les troubles anxieux soient dus à une lutte psychique constante, alors que le conscient chercherait à réprimer des désirs ou des manifestations de l'inconscient.

Le psychologue Français d'origine autrichienne Paul Diel (1893-1972), auteur de plusieurs ouvrages sur le sens de la vie, avance, dans « La peur et l'angoisse » (Payot), que l'inconscient exprimerait ainsi son désarroi à vivre une existence qui n'est pas appropriée à sa nature profonde.

D'après la psychologue et auteure Michelle Larivey, l'anxiété est « un malaise qui résulte du fait qu'on repousse une expérience émotive, une préoccupation importante ou une action à poser pour se respecter. Elle devient presque un "mode d'être" chez certaines personnes, qui s'arrêtent peu à leur expérience du moment. [...] Être anxieux ou angoissé, c'est à la fois une peur de faire face et une impression de se mettre en danger en négligeant de s'occuper d'un aspect de sa vie ».

Le volet nutritionnel.

Selon le naturothérapeute Gilles Parent, les crises d'angoisse peuvent aussi avoir des causes nutritionnelles. « Une déficience en acides aminés tels le tryptophane requis pour la synthèse de la sérotonine et la tyrosine pour la synthèse des catécholamines peut être responsable des crises d'angoisse. [...] L'hypoglycémie se révèle être une autre cause fréquente de l'angoisse et les symptômes se manifestent alors fréquemment durant la journée, généralement trois à quatre heures après les repas. Les déficiences en magnésium, en acide folique, en vitamine B12 ont aussi été associées à l'angoisse. »

Les problèmes de santé reliés aux troubles anxieux

Alcoolisme et toxicomanie.

Devant la difficulté d'assumer quotidiennement les problèmes liés à leur maladie, les personnes souffrant de troubles anxieux sont susceptibles de chercher du soulagement dans l'alcool ou les drogues. 25 % à 50 % d'entre elles développent alors une dépendance à cet exutoire. À noter également que les symptômes de troubles anxieux non soignés peuvent atteindre un tel point de

sévérité qu'ils en deviennent un problème de santé en soi ou une maladie. Chez ceux qui consultent un médecin pour cause de syndrome de l'intestin irritable par exemple, un bon nombre souffre de problèmes mentaux comme un trouble panique, une anxiété chronique, un syndrome de stress post-traumatique ou une profonde dépression. Le stress posséderait une grande influence sur la perception, la gravité et la chronicité des symptômes de cette maladie. Selon plusieurs recherches, l'anxiété semble également reliée à un risque accru d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. L'anxiété et les émotions intenses qu'elle véhicule augmentent en effet le travail du cœur. Enfin, les troubles anxieux existent rarement seuls et plusieurs études rapportent que plus de 90 % des personnes atteintes souffrent également d'un autre problème psychiatrique. 50 % à 60 % des personnes souffrant de dépression majeure déclarent avoir souffert toute leur vie d'un ou de plusieurs troubles anxieux. Certains auteurs parlent d'une forme particulière de maladie que serait la dépression anxieuse. Lorsque troubles anxieux et dépression coexistent, l'anxiété et la dépression seraient particulièrement graves.

Repérer un trouble anxieux

Un trouble anxieux peut être diagnostiqué lorsqu'une personne se sent anxieuse de façon quotidienne sur une période minimale de six mois. Elles présentent divers bouleversements comme l'insomnie, des maux d'estomac ou des maux de tête. Il est recommandé de faire appel à un avis médical. Le médecin procédera à un examen physique ainsi qu'à des tests pour déterminer si le problème a une origine biologique ou s'il s'agit bel et bien d'un trouble anxieux. À noter qu'il est aussi possible de faire appel à un psychologue. Malgré tout, il est toujours recommandé de se tourner au préalable vers le médecin traitant.

3. Stress et dépression

Bien que naturel, le stress mal maîtrisé peut être néfaste pour la santé et conduire à la dépression. La dépression touche plus de 3 millions de personnes en France, dont environ 300 000 atteintes de forme chronique. Selon des études, 10 à 25 % des femmes et 5 à 12 % des hommes risquent de présenter une dépression majeure au cours de leur vie. Si les causes de la dépression sont nombreuses, le stress figure parmi les plus importants. Les neuropsychiatres estiment qu'environ une personne sur cinq connaîtra au moins un épisode dépressif dans sa vie sous la pression du stress. De plus, selon une étude, le stress au travail précipiterait la survenue de troubles psychologiques chez des individus auparavant en bonne santé.

Stress et dépression : comment expliquer ce lien ?

Lorsqu'une personne est soumise quotidiennement et intensément à des situations stressantes, elle produit de manière quasi continue des hormones à savoir l'adrénaline et le cortisol. La fabrication excessive de ces deux éléments engendre des conséquences néfastes sur le système nerveux. Comme vu précédemment, l'excès de cortisol va bloquer la croissance de nouveaux neurones dans l'hippocampe, soit la région du cerveau connue pour agir sur l'humeur. Le cortisol va également gêner la communication entre les neurones en bloquant les récepteurs stimulés par la sérotonine, molécule intervenant dans les troubles de l'humeur. Ce processus, s'il est maintenu sur le long terme, peut conduire à la dépression.

Stress et dépression : les signaux d'alerte

Si vous êtes soumis à un stress important, voici quelques symptômes révélateurs d'une évolution vers un éventuel état dépressif :

- État général de fatigue
- Humeur maussade
- Nostalgie
- Changements brusques d'humeur
- Inquiétude
- Angoisse
- Panique
- Troubles bipolaires
- Maux de tête
- Baisse de la libido
- Amnésie
- Problèmes de concentration
- Indécision
- Baisse de productivité et de motivation
- Impression d'être accablé
- Perte du sens de l'humour.

Autres effets néfastes du stress

Le stress peut être source de fatigue, maux de tête, troubles du sommeil... Il peut aussi affecter le système digestif ainsi que d'autres organes de notre corps comme le cœur. Il est également en mesure de perturber le fonctionnement de la glande thyroïde, de diminuer la résistance du système immunitaire et de provoquer des réactions allergiques. Ses effets sur l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires sont aussi connus depuis longtemps. Bref, s'il peut causer de nombreux troubles, le stress peut aussi être positif ! Il assure l'énergie et la résistance nécessaires pour faire face aux différentes situations. Être attentif aux signes de stress et de dépression est donc nécessaire, mais il ne s'agit pas de céder à la panique. Être à l'écoute de son corps reste le meilleur moyen pour rester zen et dominer son stress.

Après la guerre du Viêt Nam, les hôpitaux de l'armée américaine se sont trouvés face à près d'un million d'anciens soldats gravement perturbés. Sans être blessés physiquement, ils étaient hantés par les souvenirs de l'horreur de la guerre et la plupart devenaient alcooliques ou drogués pour tenter de soulager leur souffrance. Pendant des années, on a expérimenté de multiples approches pour aider ces victimes du stress extrême. Jusqu'au jour où un groupe de chercheurs a démontré que leur hippocampe cérébral avait été tellement endommagé par le stress chronique qu'il s'était atrophié. Si leurs cauchemars et leur anxiété étaient dus à une lésion du cerveau, que pouvait-on espérer de simples séances de psychothérapie ? La démonstration d'une anomalie physique dans le cerveau de ces anciens soldats a été perçue comme une véritable malédiction. L'espoir de pouvoir soigner ces vaillants soldats était proche de zéro. Ainsi, ceux qui n'avaient pas guéri de leur voyage dans l'enfer de la guerre furent lentement abandonnés à leur sort. Vingt ans plus tard, une équipe de chercheurs hollandais a montré qu'en réalité, cette anomalie du cerveau induite par le stress n'empêche en rien la guérison des symptômes par une psychothérapie appropriée (Effects of psychotherapy on hippocampal volume in out-patients with post-traumatic stress disorder : a MRI investigation , R.J. Lindauer, E.-J. Vlieger, M. Jalink, et al., Psychological Medicine, 2005, 35 : 1-11).

Depuis deux décennies, l'industrie des médicaments psychotropes fait la promotion à travers toute la psychiatrie d'une autre idée du même type, tout aussi dangereuse. Selon celle-ci, la dépression serait « d'abord » un déséquilibre biochimique dans le cerveau. Cette thèse explique l'origine de la dépression par un déficit en sérotonine. Il serait ainsi possible de traiter cette maladie boostant la production de sérotonine par l'intermédiaire de la prise d'antidépresseurs de la famille du Prozac. Bien entendu, cette thèse repose sur des résultats de recherches concrètes. Quelques études suggèrent en effet que les personnes déprimées auraient moins de sérotonine que les autres. Et le Prozac et ses cousins (Zoloft, Deroxat, Seropram, etc.) font monter le taux de sérotonine dans le cerveau. Cependant, ces arguments restent incomplets et problématiques pour être recevables. Le Prozac par exemple agit immédiatement sur la sérotonine alors que ses effets antidépresseurs mettent plusieurs semaines à se manifester. Une équipe de l'hôpital Johns-Hopkins, à Baltimore, aux États-Unis, a d'ailleurs démontré qu'en réalité, l'effet des antidépresseurs n'aurait rien à voir avec l'argument marketing qui nous a été présenté depuis si longtemps. Leur véritable fonction consiste à permettre aux neurones de développer de nouvelles branches, et donc de créer de nouvelles connexions. (Evidence that serotonin reuptake modulators increase the density of serotonin innervation in the forebrain, L. Zhou, K.-X. Huang, A. Kecojevic, A.M. Welsh, V.E. Koliatsos, Journal of Neurochemistry, 2006, 96 : 396-406).

Il se trouve que cette régénération des neurones peut être obtenue par de nombreux autres moyens que par les antidépresseurs. Des souris adultes qui vivent ensemble et sont libres de profiter de la présence conviviale de leurs congénères par exemple voient leurs neurones se régénérer bien davantage que celles qui sont forcées de vivre seules. De la même façon, celles qui font plus d'exercice physique stimulent la croissance de leurs neurones. Une étude chez l'homme a aussi montré que des cadres qui pratiquent la méditation pendant deux mois réorganisent de façon durable leur cerveau en ayant changé l'équilibre entre l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche (Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, R.J. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, et al., Psychosomatic Medicine, 2003, 65 (4) : 564-70). Bref, les médicaments n'ont pas le monopole de la régénération du cerveau. Ils seraient davantage une voie détournée pour atteindre cette régénération. Le principal stimulus quant à lui correspond à tout ce qui est bon et sain pour l'organisme.

4. Le stress et les adolescents

Chez les adolescents, la timidité extrême et la peur de se sentir gêné constituent des sentiments particulièrement angoissants parce qu'ils sont moins capables de comprendre que leurs peurs ne sont pas réellement justifiées. Bien entendu, un adolescent timide n'est en rien anormal ni malade. Cependant, un adolescent avec une phobie sociale évite souvent des activités telles que jouer avec d'autres enfants, lire en classe ou parler à des adultes. Il est également possible qu'il évite tout contact visuel, parle de façon difficilement audible et fasse preuve d'impatience. Il peut aussi se mettre à transpirer ou se plaindre de maux de tête ou de maux d'estomac.

Les adolescents atteints de phobie sociale ne veulent généralement pas se rendre à l'école. Ils adoptent souvent un comportement solitaire et peuvent présenter les signes ainsi que les symptômes avant-coureurs d'une dépression. Les adolescents ayant moins de douze ans sont d'ailleurs généralement incapables de surmonter ces craintes et les conséquences de ce trouble. S'ils ne sont pas soignés ou accompagnés, il est probable qu'ils grandissent en devenant des adultes anxieux et continuent à avoir des difficultés à interagir avec le monde social qui les entoure. Bref, l'anxiété sociale constitue un poids pour l'adolescent et freine son épanouissement.

4.1. Les sources

La violence à l'école reste un problème majeur et grandissant de santé publique. Il est estimé que la victimisation sérieuse et grave atteint 5 % des élèves et celle d'intensité moindre 15 à 30 %. Le terme anglo-saxon consacré est le bullying, défini comme une exposition prolongée à des actions négatives perpétrée par un ou plusieurs individus. Trois caractéristiques lui sont propres à savoir la fréquence des agressions, la volonté de blesser, et la relation asymétrique entre agresseur et agressée. Les violences peuvent s'exprimer verbalement, physiquement ou encore psychologiquement (exclusion).

Les adolescents victimes de bullying peuvent développer une névrose post-traumatique ou un état de stress post-traumatique. Dans les deux cas, cela se manifeste par des conduites d'évitement, des troubles de l'humeur (dépression), des plaintes somatiques, de la rage, de la colère, une amnésie des souvenirs de l'enfance, et des troubles de la personnalité. Ces symptômes sont influencés par l'âge de l'enfant victime.

Concernant l'altération identitaire, les enfants victimes de bullying se jugent « socialement incompetents ». D'ailleurs plus la victimisation est puissante, plus la perception qu'ils ont d'eux même est dégradée : faible apparence physique, faible acceptation sociale, faible compétence athlétique, faible estime de soi...

Cette victimisation de l'enfant à l'école balayerait 3 croyances fondamentales de l'être humain : « le monde est bienveillant », « le monde a du sens », « je suis quelqu'un de respectable et

d'honorable » (renvoyant à la chance, au contrôle et à la valeur). Le bullying détruit ces 3 croyances indispensables à l'être humain qui souhaite se maintenir au sein d'une société.

Une équipe de scientifiques français a voulu observer chez les adolescents victimes de bullying la présence d'un stress post-traumatique et ses conséquences. 524 enfants de 8 à 12 ans, scolarisés en secondaire ont participé à l'étude. Les élèves répondaient à un questionnaire permettant d'apprécier la fréquence d'agressions physiques, verbales ou relationnelles telles qu'elles ont été perçues par les enfants. Au total, 181 enfants (34,1 %) affirment avoir été marqués par les agressions. Pour 60 % d'entre eux, les agressions avaient existé il y a moins d'un mois. Ces agressions étaient verbales (30,9 %), physiques (22,1 %) ou relationnelles (14,1 %). Dans 9 % des cas, les 3 types d'agressions étaient concomitants. Un stress post-traumatique moyen ou fort est identifié chez 98 % de ces enfants victimes. Ces enfants victimes manifestent des scores plus faibles aux questions évaluant « je suis quelqu'un de respectable et d'honorable », et « le monde est bienveillant ». Les auteurs estiment nécessaire la mise en place d'étude longitudinale où l'état de l'adolescent avant la survenue d'agressions serait connu.

4.2. Le rôle des parents

Malgré leur rôle de protecteurs, les parents ont souvent tendance à penser que le monde de leur enfant est toujours joyeux et sans danger. Après tout, les adolescents n'ont pas de travail à assumer ni de factures à payer, alors qu'est-ce qui pourrait les inquiéter ? Pourtant, même les très jeunes enfants ont leurs soucis et peuvent ressentir du stress à certains niveaux. Le stress est une réaction de notre corps suite à un événement et sa bonne gestion dépend de notre capacité à avoir la bonne attitude pendant cet événement.

Les sources de stress chez les ados

Le stress des ados provient le plus souvent de sources extérieures (comme la famille, les amis ou l'école), mais il peut aussi venir de l'intérieur. La pression qu'ils se mettent sur les épaules, peut atteindre des niveaux élevés en raison du décalage entre la situation réelle et la situation perçue. Le stress peut affecter n'importe qui, même un enfant. Un ado de deux ans, par exemple, peut se sentir stressé parce que la personne dont il a besoin pour se sentir bien est absente ou n'est pas suffisamment présente. Chez les enfants prêts à entrer à l'école, la séparation avec les parents est la plus grande cause d'anxiété.

Quand l'enfant grandit, les pressions académiques et la pression du groupe (en particulier celui dans lequel il souhaite s'intégrer) provoquent du stress et de l'anxiété. À cela s'ajoute bien entendu le stress que les parents rajoutent dans la vie de leurs enfants sans s'en rendre compte. Par exemple, des parents ayant réussi leurs vies ont en général de grandes attentes envers leurs enfants. Ces derniers n'ont pourtant pas nécessairement la même motivation ni les mêmes buts dans la vie. Les parents qui poussent leurs enfants à exceller dans le sport ou qui les inscrivent dans divers groupes d'activités peuvent également créer du stress et de la frustration chez ces derniers s'ils ne partagent pas les mêmes envies.

Beaucoup de professeurs ont la sensation que de nombreux enfants sont trop occupés en dehors de l'école et qu'ils n'ont pas le temps de se relaxer ou se détendre après l'école. Cela se révèle

particulièrement vrai dans les pays occidentaux. Les enfants qui commencent à se plaindre du nombre d'activités dans lesquelles ils sont inscrits ou qui refusent d'y aller envoient un signal clair à leurs parents. Dans ce cas, il est nécessaire de parler avec votre enfant sur sa perception de ces activités extra-scolaires auxquelles vous souhaitez qu'il participe. Discutez avec lui des côtés positifs et des côtés négatifs. Si vous considérez que ces activités sont vitales à son épanouissement, aidez-le à trouver la motivation pour les pratiquer sans ressentir de stress.

Le niveau de stress de votre enfant peut également être influencé par des éléments extérieurs à sa propre vie. Par exemple, est-ce qu'il entend parler de vos ennuis au travail, de vos problèmes financiers ou même vos disputes ? Vous devez faire attention à la façon dont vous parlez de ce type de problème lorsque vos enfants ne sont pas loin parce qu'ils s'approprient une partie de votre anxiété et commenceront à s'inquiéter eux-mêmes de la situation, alors que ce n'est pas leur problème.

Enfin, n'oubliez pas que des facteurs aggravants comme la maladie, la mort d'un proche ou un divorce peut causer du stress chez votre enfant. Lorsqu'un de ces facteurs s'ajoute aux petits stress quotidiens des enfants, le sentiment d'anxiété devient évidemment plus fort. Même le divorce qui se passerait dans les meilleures conditions possible entre les parents peut être une expérience difficile à vivre pour les enfants, car leur système de protection originel se décompose et va connaître un changement. À noter d'ailleurs que des parents divorcés ou séparés ne doivent jamais demander à leur enfant de choisir leur côté.

Quels sont les symptômes du stress chez les adolescents ?

Il n'est pas toujours facile de reconnaître les symptômes du stress chez l'adolescent en raison de leur tendance naturelle à se refermer sur eux-mêmes et à garder leur problème pour eux. Cependant, en tant que parents ou responsables pédagogiques, vous pouvez repérer des changements dans son comportement ce qui indiquerait un mal-être naissant ou profond lié au stress. Certains enfants ressentent même les effets physiques du stress comme les maux d'estomac ou les maux de tête. D'autres ont des problèmes de concentration ou éprouvent des difficultés dans leurs études. Les enfants plus jeunes peuvent réagir au stress en prenant de nouvelles habitudes telles que se mettre à sucer leur pouce, se mettre les doigts dans les cheveux pour faire des boucles ou se mettre le doigt dans le nez. Les enfants plus âgés quant à eux peuvent se mettre à mentir ou vouloir défier l'autorité. Un adolescent stressé peut faire des cauchemars et sursauter en pleine nuit, avoir des difficultés à rester en famille, réagir de façon disproportionnée à de petits problèmes ou encore connaître une chute dans leurs notes et résultats scolaires.

Quelles sont les causes du stress chez les adolescents ?

Le stress est une réaction physique, chimique et émotionnelle de notre corps à une situation excitante, troublante ou confuse. Les enfants de tout âge peuvent connaître le stress, mais la façon dont ils vont réagir va dépendre de leur âge, leur tempérament, et leur environnement familial. Pour rappel, cela est également valable pour l'adulte. Les adolescents connaissent deux types de stress. Le premier correspond à ce que l'on appelle le stress normatif. Celui-ci apparaît à chaque stade du développement de l'être humain en particulier durant l'enfance et l'adolescence. Il est bénéfique, car il permet à l'enfant et à l'adolescent de grandir et de se développer. La deuxième forme de stress quant à elle correspond au stress lié aux changements ou aux événements importants au cours d'une vie qui peuvent troubler votre enfant ou votre adolescent. Les situations qui peuvent déclencher ce genre de stress sont :

- Le divorce. Lorsque les parents divorcent ou lorsqu'ils se disputent, l'adolescent ressent de l'insécurité. Il peut également développer un sentiment de culpabilité.
- Le déménagement. Les enfants qui déménagent de leur maison quittent l'environnement dans lequel ils se sentaient bien. Ce changement brusque peut déclencher chez eux une sensation d'insécurité, de confusion et d'anxiété.
- La mort. Tout comme l'adulte, l'adolescent possède un lien particulier avec la mort. Face à elle, il peut développer un grand sentiment de culpabilité et de stress.
- La surcharge d'activités. Courir de l'école au sport en passant par les leçons de musique sans prendre le temps de se reposer peut causer de l'anxiété et du stress chez les enfants et les adolescents.
- La pression de l'entourage. Les adolescents peuvent être influencés par ce que les autres pensent d'eux et de la façon dont ils agissent. La volonté de se conformer aux modes et aux habitudes des groupes qu'ils côtoient peut alors leur causer du stress.

4.3. Quand et comment réagir ?

Le premier pas pour aider un enfant ou un adolescent à lutter contre le stress consiste à repérer ses ressources et ses atouts. Essayez ensuite de lui faire part de ces éléments pour le valoriser. Cela peut passer par lui rappeler ce qu'il a déjà réussi par le passé, par valoriser ses progrès, par consigner ses succès dans un album de la réussite, par l'encourager. Tous les enfants vivent des réussites dans un domaine ou un autre. Essayez au maximum d'immortaliser les réussites de votre enfant en photo. Vous pourrez coller ces photos dans un album de réussite en rappelant la date et ce que vous avez ressenti à ce moment-là en tant que parent. Et quand il sera triste, déçu, découragé, démotivé par un échec ou une erreur, ce sera le moment de ressortir l'album de ses réussites pour lui rappeler toutes les prouesses qu'il est capable de réaliser.

5. Stress et travail

Le stress au travail possède à la fois un impact négatif sur la santé des employés et celle de l'entreprise. L'augmentation du stress au travail finit en effet par créer des troubles émotionnels et financiers pour les employés et leurs directeurs ce qui perturbera leurs capacités de production ainsi que leur efficacité.

Le stress au travail n'est pas un phénomène nouveau, mais il n'a jamais pris une place si grande qu'aujourd'hui dans les entreprises. Même si la technologie a simplifié bien des aspects de nombreux métiers, elle a aussi amené avec elle son lot de stress au travers de l'abondance d'information, de la pression sur les gains de productivité et de l'impression d'être toujours sur son lieu de travail (notamment avec les emails). Aujourd'hui, le coût du stress au travail est estimé aux États-Unis à 300 milliards de dollars que ce soit par l'absentéisme, les problèmes de santé ou les problèmes de performance au travail.

Qu'est-ce que le stress au travail ?

Le stress est un élément normal de notre vie et fait partie intégrante de n'importe quel métier. Sans le stress, nous dépasserions probablement toutes les dates butoirs et n'atteindrions pas nos objectifs. Relever les challenges et faire ce que l'on attend de nous est ce qui rend un travail intéressant et gratifiant. Au travail, on rencontre souvent des situations sources de stress auxquelles on réagit par un niveau de tension plus grand, puis retournons à un état plus relaxé lorsque le problème est réglé. Cependant, de nouveaux problèmes peuvent survenir si le stress devient constant et que le niveau de tension ne redescend jamais.

Pour résumer très simplement, le stress au travail est ce qui arrive lorsque :

- La quantité de travail devient trop grande
- La pression sur le lieu de travail dépasse la capacité des travailleurs à la gérer
- La frustration et la fatigue remplacent le sentiment de satisfaction

Lorsque le stress devient excessif, il peut déclencher des réactions physiques ou émotionnelles qui peuvent être dangereuses pour l'employé lui-même et/ou l'entreprise. Aujourd'hui malheureusement, le mot travail est devenu synonyme du mot stress.

Quelles sont les causes du stress au travail ?

Certains métiers sont par définition stressants de par leur activité même (pompier, policier) ou de par leurs implications émotionnelles (secteur du social, enseignement). Cependant, tout le monde peut potentiellement subir le stress au travail.

Le stress au travail est généralement le résultat d'une pression trop grande, d'un manque de contrôle dans les tâches à effectuer, d'une organisation et d'une communication de mauvaise qualité et enfin d'un environnement de travail sans véritable système d'entraides.

Le tableau suivant récapitule les causes qui peuvent conduire au stress au travail.

Facteurs de stress au travail	
Facteurs de stress	Exemples
Facteurs spécifiques au métier	<ul style="list-style-type: none"> • Surcharge de travail • Tâches sans importances, travail sans intérêt ou rébarbatif • Grosse quantité de travail, petit salaire • Objectifs irréalisables
Environnement de travail	<ul style="list-style-type: none"> • Bruit, monde • Pauvre qualité de l'air intérieur • Problèmes d'ergonomie • Risques pour votre santé, problèmes de sécurité (composants chimiques, équipement lourd)
Organisation de travail	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilités mal définies • Hiérarchie mal définie • Manque d'autonomie • Processus de communication inefficaces • Conflits entre les missions des employés
Changement de lieu de travail	<ul style="list-style-type: none"> • Peur de se faire renvoyer • Départ de personnel fréquent • Manque de préparation aux changements technologiques • Peu de chances d'obtenir de l'avancement ou une promotion
Relations avec la direction ou les autres employés	<ul style="list-style-type: none"> • Une direction distante ou peu communicante • Compétition ou conflits entre les membres du personnel • Brimades ou harcèlement • Problèmes causés par le manque de temps passé avec sa famille

Quels sont les effets sur la santé du stress au travail ?

Il existe une relation de cause à effet entre le stress au travail et les problèmes émotionnels. Les symptômes du stress ressenti sur son lieu de travail sont :

- Les maux de tête
- Les troubles du sommeil
- Les maux d'estomac
- Des difficultés à se concentrer
- L'irritabilité
- Des relations détériorées avec la famille ou les amis.

Même si ces symptômes sont relativement faciles à reconnaître, il peut être plus difficile de voir quelle est la part de responsabilité du stress sur les problèmes de santé chroniques puisque ces problèmes se développent sur de longues périodes et peuvent donc avoir été engendrés par

d'autres facteurs que le stress. Cependant, le bon sens veut que le stress sur le lieu de travail joue un rôle important dans le développement de certains problèmes de santé, spécialement en ce qui concerne :

- Les maladies cardiovasculaires
- La condition musculaire
- Les troubles psychologiques

5.1. Le rôle de l'employeur

Le stress permanent a des effets destructeurs et pathogènes sur les individus qui y sont soumis, mais les troubles comportementaux qui en résultent rejaillissent également sur toute la structure entrepreneuriale (chute du rendement et de la qualité pour un ouvrier, perte de clientèle pour un agent commercial, perte d'autorité pour un chef de service, perte de créativité pour un chercheur...) avec de surcroît un turn-over de la main d'œuvre et un taux d'absentéisme élevés.

Or, dans les entreprises, de nombreuses enquêtes font état d'une hausse constante de la fréquence et de l'intensité des facteurs de stress.

Certaines méthodes de management utilisées aujourd'hui provoquent des risques psychosociaux en augmentation, qui nuisent à la fois à la santé des travailleurs et à l'efficacité de l'entreprise.

Par ailleurs, certains métiers sont, par nature, soumis à des manifestations d'usure professionnelle : on parle de stress vicariant pour désigner les troubles compassionnels qui affectent souvent les professionnels de santé, les travailleurs sociaux, les sapeurs pompiers, les policiers lorsque leur rapport avec des victimes leur devient insupportable.

De plus, la violence externe au travail, c'est-à-dire les agressions causées par des personnes extérieures à l'entreprise (client, élève...), constitue un risque important dans un nombre croissant de professions (entreprises de services, enseignement...) et induit un stress important lors d'agressions régulières et répétées.

Enfin, le stress peut être provoqué par des comportements individuels pervers de responsables hiérarchiques ou de collègues, liés à du harcèlement moral ou sexuel.

Dans un monde du travail où les fonctions mentales sont de plus en plus sollicitées, la prévention du stress et des atteintes à la santé mentale liée au travail relève de mesures techniques et organisationnelles, principalement dans le domaine du management.

La confirmation de la réalité croissante des atteintes à la santé psychique et de ses effets somatiques par le stress (maladies cardio-vasculaires, troubles musculo-squelettiques, troubles gastro-intestinaux, états d'anxiété et dépressifs...) et du rôle des facteurs organisationnels dans les entreprises constitue une alerte majeure de santé publique, puisqu'environ la moitié des arrêts maladie en serait imputable, directement ou indirectement.

Les situations à risques

Le stress managérial

Il est dû aux méthodes de management, à la gestion des ressources humaines et aux changements d'organisation comme :

- des exigences accrues à la fois de productivité et de qualité parfois contradictoire,
- des objectifs de réductions drastiques et souvent inatteignables des coûts et des délais,

- l'insécurité et la précarité de l'emploi (accroissement des CDD, de l'intérim, des temps partiels...),
- la flexibilité imposée avec des exigences d'horaires ajustés en fonction de la demande et le travail en horaires décalés,
- la disponibilité constante par le truchement du téléphone ou de l'ordinateur portable,
- l'externalisation des tâches et les menaces de délocalisations,
- les restructurations continues brouillant sans cesse les repères,
- l'intensification de la charge mentale due aux nouvelles technologies informatiques...

Plus fondamentalement, les réponses organisationnelles à ces nouvelles exigences de compétitivité se caractérisent par des modifications qui touchent tous les niveaux de l'organisation et passe par des attentes de nouvelles polyvalences, par la constitution d'équipes pluri-métiers (management par projet) qui éloignent les acteurs de leur communauté professionnelle. Ceci entraîne, d'une part, une remise en question des expertises : les acteurs peuvent ainsi être mis dans des situations d'autonomie excessive, voire en situation d'incompétence. D'autre part, ces évolutions organisationnelles entraînent une forte déstabilisation, voire une déstructuration des collectifs de soutien (métier ou fonction).

En parallèle, le contenu des rôles de management évolue fortement. Cette évolution consiste à demander aux managers d'assumer de plus en plus de nouvelles missions (qualité, progrès continu, conduite du changement...), à côté de leur responsabilité opérationnelle, et ils sont placés entre l'attente de performances collectives difficiles à atteindre ou ressenties comme arbitraires, et des modes individuels d'évaluation où est perçu un déséquilibre entre les besoins des tâches professionnelles qui leur sont confiées et les moyens dont ils disposent pour les réaliser, un manque de cohérence entre les attentes face à leur travail et la réalité de celui-ci.

L'évolution inquiétante de certaines méthodes modernes de management contribue à mettre en évidence les effets délétères de nouvelles organisations qui, paradoxalement, prônent l'autonomie et la responsabilité individuelle, sans en fournir la formation ni les moyens, ce qui est ressenti comme un facteur majeur d'agression psychique : sentiment d'inefficacité / d'incompétence / perte de l'estime de soi / doute de la valeur de son travail en comparant les résultats obtenus avec la norme imposée par la hiérarchie.

Le stress d'usure compassionnelle (ou vicariant)

Le traumatisme dit « vicariant » résulte d'une surcharge émotionnelle résultant d'une profession au contact permanent avec des personnes en détresse (malades, blessés, SDF, victimes, etc.) ou le travailleur est confronté à des situations faisant éprouver des émotions intenses.

Ces confrontations constantes avec la souffrance d'autrui, à l'exposition répétée à la vision et/ou aux récits d'accidents ou d'actes de violence... peuvent être à l'origine d'une souffrance psychologique plus ou moins importante et plus ou moins tardive appelée traumatisme vicariant (ou secondaire par effet de contagion du traumatisme). Les effets du traumatisme vicariant se cumulent avec le temps et peuvent conduire à l'état de stress compassionnel.

Le stress vicariant affecte les professions où prévaut la relation d'aide (soins de santé, services sociaux, services d'urgence et de secours) ou l'investissement psychologique et la responsabilité du bien-être d'autrui sont à l'origine de la surcharge psychologique qui ne peut qu'augmenter en cas de surcharge quantitative, et cela d'autant plus que les possibilités de venir au secours sont parfois très réduites.

Les intervenants en santé mentale confrontés sans cesse à de lourdes pathologies psychiatriques

forment un groupe à risque élevé de stress compassionnel professionnel, de même que le personnel infirmier confronté à de multiples sources de stress, comme la souffrance et le décès des malades, la complexité des soins aux patients, l'exigence constante de l'excellence malgré l'incertitude à l'égard du traitement, les difficultés de répondre aux demandes des familles ... L'excès de stress compassionnel peut paradoxalement engendrer des formes de négligence voire de maltraitance envers un patient, un handicapé mental ou physique ...

Le stress de la violence externe au travail

La demande de services évolue de façon importante dans la vie économique, et se traduit par l'augmentation spectaculaire de l'emploi dans ces secteurs : or, tout contact d'un employé avec le public implique des risques de violence, qui croissent donc à la mesure de l'expansion de ces secteurs économiques.

En effet, des clients peuvent être violents ou le devenir dans certaines situations, particulièrement les services publics qui focalisent toute l'insatisfaction et les frustrations sociales dont l'État et la société sont rendus responsables par certains usagers.

Également, des manques de qualité (délais de livraison non tenus, matériel défectueux, prix non conforme ...), des promesses commerciales excessives (réparation express, service « Zéro défaut », disponible 24 h sur 24, 7 j sur 7...) multiplient les clients non satisfaits et fournissent des raisons à des personnes dont les facteurs individuels psychologiques (maladie mentale ou abus d'alcool ou de drogues) ou sociaux (chômage, situation de précarité) rendent agressifs.

Les secteurs d'activité concernés sont notamment les entreprises de transport public, l'éducation nationale, le secteur sanitaire et social (hôpitaux, services sociaux, ...), les agences bancaires et postales, les grandes surfaces commerciales...

La violence externe peut prendre plusieurs formes : agressions verbales, physiques ou psychologiques (menaces) qui, à la longue, induisent un stress qui peut provoquer de profondes altérations psychologiques.

Ces troubles induits par le stress permanent peuvent, en réaction, mener à des comportements hostiles ou violents, par exemple ceux du personnel enseignant à l'encontre des élèves perturbateurs.

De plus, les témoins d'une agression étant parfois également traumatisés, une agression peut avoir des répercussions psychologiques sur les autres salariés de l'entreprise, surtout sur les femmes qui ressentent plus la violence de la part des usagers que les hommes : en matière de stress post-traumatique, le traumatisme d'autrui est ainsi potentiellement « contagieux ».

Par ailleurs, l'obsession de l'organisation de plaire à ses clients selon une logique « bon service = client satisfait » entraîne, dans des métiers caractérisés par la permanence d'une interaction avec l'utilisateur, des conséquences émotionnelles pouvant s'avérer difficiles à supporter psychologiquement : même en dehors de violence caractérisée, la nécessité de contenter continuellement un client exigeant, sans toujours avoir les moyens pour le faire, constitue un facteur de stress.

Des entreprises qui délivrent des informations aux clients peu claires, incomplètes, ambiguës, erronées, qui ne laissent aucune marge de manœuvre à son agent pour négocier un dédommagement, une ristourne, un avoir, une reprise sans frais... sont des exemples d'organisations qui induisent des situations stressantes systématiques aux agents de ses services commerciaux ou d'après-vente.

Le stress de la violence interne au travail (harcèlements)

Le stress est provoqué ici par toutes les manœuvres de harcèlement effectuées de manière répétée et sur une certaine durée, ayant pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte aux droits et à la dignité d'un salarié, de compromettre son avenir professionnel et d'altérer sa santé mentale.

Cas particulier : il y a harcèlement sexuel lorsqu'une personne fait subir à un salarié ou un candidat à l'embauche des contraintes ou pressions en vue d'obtenir des faveurs de nature sexuelle.

Le stress du harcèlement moral se distingue de celui lié aux mauvaises conditions de travail générales qui concernent tous les salariés, ou aux avertissements ponctuels verbaux ou écrits à un salarié qui sont argumentées, portent sur des faits liés à l'exécution du travail et peuvent être discutées, réfutées par manque de preuve ou de pertinence....

Le harcèlement moral est le fait d'un supérieur hiérarchique (ou, rarement d'un collègue) ayant une personnalité obsessionnelle ou perverse dans un but gratuit de destruction d'autrui et de valorisation de son propre pouvoir, et ces agissements ne visent pas à l'amélioration objective du travail. Il peut s'agir aussi de manœuvres conscientes d'intimidations pour obtenir la démission volontaire et contourner ainsi les règles du licenciement.

Le harcèlement moral consiste à isoler le salarié, à le persécuter par la surveillance obsessionnelle de tous ses faits et gestes, à déqualifier sans raison son poste, à le surcharger ou au contraire à le sous-charger abusivement, à lui adresser constamment des reproches de type punitif visant sa personnalité, à exiger sans cesse des justifications, à afficher du mépris et à l'humilier publiquement.

Diverses enquêtes mesurent de 5 % à 15 %, selon les entreprises, le nombre de salariés estimant être harcelés au travail : cette fréquence impressionnante doit être nuancée étant donné que le terme est flou et qu'il est difficile de cerner ce qui est la réalité des cas. Il n'y a pas pathologie psychologique spécifique due au harcèlement puisqu'il s'agit d'un éprouvé subjectif, et des troubles paranoïaques (sentiments de persécution imaginaires) ou des menées manipulatoires à l'encontre d'un chef de manière à lui porter préjudice, peuvent invalider l'accusation de la personne se prétendant harcelée.

Toutefois, même en tenant compte de ces remarques, le phénomène semble très répandu, et on observe une multiplication des poursuites pénales au motif de harcèlement moral.

En pratique, le salarié établit les faits qui permettent de présumer l'existence d'un harcèlement et la hiérarchie, au vu de ces éléments, doit prouver que ces faits ne sont pas constitutifs d'un harcèlement.

Des «*faits accidentels*» précis, certifiés par des témoins (agressions physiques ou verbales, altercations et brimades constantes, refus total de dialogue...), la survenue brutale fréquente de « lésions » (malaise, crise de larmes, perte brutale du contrôle émotionnel, tentative de suicide au travail) constitue un dossier de présomption, mais l'imputabilité à des conséquences d'un harcèlement moral reste souvent sujette à caution. L'interdiction légale de mesures discriminatoires à l'encontre des témoins n'est, par ailleurs pas toujours suffisante pour pallier leur réticence. Il résulte de toutes ces contraintes que le harcèlement moral n'est reconnu comme tel devant les tribunaux qu'à partir du moment où il a provoqué des troubles psychiques sévères, liés au comportement pervers

caractérisé d'un supérieur hiérarchique et dans la mesure où toutes les tentatives de médiation préalables de la gestion des ressources humaines ou des instances représentatives du personnel de l'entreprise ont échouées ou ont été absentes.

Les principaux risques

Le salarié conserve son équilibre psychique dans un environnement stressant avec une stratégie individuelle de défense de répression psychique, conduites addictives et somatisations. Certes, il y a souvent imbrication entre souffrances psychique due à des motifs privés ou familiaux et celle due aux conditions de travail, mais il est patent que le stress au travail ne fait alors qu'augmenter la pathologie éventuellement préexistante et la rendre avérée et invalidante.

En cas de stress, il y a mobilisation du système endocrinien face à cette agression ou menace, ce qui provoque à court et à long terme, une augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, de la sécrétion de cortisol, de catécholamines (dont l'adrénaline) ... avec effet sur anabolisme/catabolisme entraînant de nombreuses conséquences psychosomatiques.

Problèmes physiques :

- Troubles musculo-squelettiques (douleurs des articulations et douleurs musculaires).
- Troubles gastro-intestinaux (maux de ventre, douleurs et ulcères d'estomac).
- Accidents cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux (hypertension artérielle, palpitations cardiaques, cardiopathie coronarienne...).
- Céphalées, migraines.
- Hypercholestérolémie, diabète de type 2.
- Crises d'asthme.

Problèmes psychiques :

- Fatigue et irritabilité chroniques
- Troubles du sommeil
- Bouffées de chaleur et hypersudation
- Crises d'angoisse
- Dysfonctionnement sexuel
- Syndrome dépressif d'épuisement professionnel, le burn-out (comportement addictif à un travail)
- Dépression majeure

Troubles du comportement :

- Réactions auto et hétéro agressives.
- Troubles des conduites alimentaires (obésité).
- Consommation accrue de médicaments.
- Consommation accrue d'alcool, de tabac et autres substances psychotropes.
- Isolement social (sédentarité, réduction des loisirs et des activités communautaires).
- Difficulté d'apprentissage, performances réduites.
- Mauvaises décisions, incohérences dans les actions, erreurs d'exécution.
- Comportements à risque et actions suicidaires.
- Apathie, démotivation complète.

Prévention du stress au travail

Le Code du travail fait obligation aux employeurs d'évaluer les risques professionnels, et d'y remédier : cela concerne aussi les risques psychosociaux.

Diminuer la fréquence et la gravité des nuisances psychiques au travail relève de mesures techniques et organisationnelles qui vont influencer sur les attitudes individuelles de prise en compte des risques, de vigilance et de respect des règles de comportement au travail, principalement dans le domaine du management, afin d'en extraire toutes les déviations comportementales susceptibles d'altérer la cohésion du groupe de travail, ou l'équilibre psychologique d'un employé.

C'est en connaissant puis en supprimant ou en abaissant les niveaux de nuisance des facteurs de stress qu'on évitera les troubles psychiques professionnels, en favorisant la mise en place d'un environnement psychologique moins menaçant.

Dans le cas de stress compassionnel ou de violence externe au travail, les facteurs de stress sont inhérents à la profession, et ils sont connus et généralement reconnus comme des risques professionnels. Au contraire, le harcèlement procède de l'isolement de la victime et le stress managérial est souvent l'objet d'un tabou ou d'un déni. Les mesures de prévention sont donc différentes selon le type de stress au travail.

Cas du stress d'usure compassionnelle

Comme première stratégie, il est important de reconnaître le stress vicariant comme un risque inhérent à son milieu de travail et donc d'adopter des mesures d'information, de formation et de détection des troubles compassionnels.

Les troubles d'usure compassionnelle doivent être rapidement perçus par l'entourage de la victime et susciter de sa part une intervention. Il convient que la victime d'un traumatisme vicariant trouve du soutien social de la part de sa hiérarchie ou de ses collègues. La notion de soutien social - aide apportée par les collègues dans la réalisation des tâches et degré d'intégration dans le groupe et de cohésion sociale – est un modérateur puissant des effets du stress au travail.

Il est pertinent d'apprendre à gérer ce phénomène du traumatisme par personne interposée ou par procuration. Les intervenants médico-sociaux doivent sans cesse rajuster l'équilibre entre l'attention aux événements traumatisants et à leurs conséquences, la réponse thérapeutique ou sociale à leur donner et la distance qu'ils doivent prendre vis-à-vis cette situation pour assurer leur propre protection, consacrer à leur santé personnelle (participation à des activités de loisir) la même énergie et la même passion qu'à leur travail.

Il faut souligner l'importance des ressources personnelles et des capacités de réaction (stratégies individuelles d'adaptation), d'où la solution apportée par l'amélioration de celles-ci par la formation, par tout un ensemble de techniques (affirmation de soi – communication – biofeedback – méditation – gestion du temps – hygiène de vie....).

Le degré de stress sera fonction des ressources individuelles dont chacun dispose pour venir à bout des contraintes que lui oppose son environnement : l'état physiologique et psychologique influent très fortement sur les capacités de « faire face » : c'est le concept de coping : « ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu ».

Cas du stress de la violence externe au travail

Dans les cas de violence externe, il est très important de prendre en considération la réalité d'un sentiment d'agression, même si la personne a tendance à minimiser ce sentiment ou à l'exagérer : certaines victimes d'agressions sévères et présentant des symptômes manifestes de choc psychologique peuvent dénier toute gravité de l'agression ; au contraire, des personnes très sensibles peuvent développer de forts sentiments d'infériorité et d'échec personnel si elles sont confrontées continuellement à des situations conflictuelles bénignes (chahuts et insolences des élèves dans les établissements d'enseignement par exemple) qui remettent en cause leur statut professionnel.

Des mesures préventives existent et permettent de pallier en partie toutes ces conséquences néfastes ; elles se classent en plusieurs catégories : formation du personnel, organisation du travail, conception et sécurisation des lieux de travail, prise en charge de la victime, rôles du médecin du travail et de la hiérarchie.

La formation du personnel

Des techniques de dialogue et la communication contribuent à désamorcer les risques de violence. Les entreprises doivent travailler à préparer et former leurs salariés confrontés souvent à des risques de violence externe pour qu'ils soient capables de gérer des relations conflictuelles potentiellement violentes. Assez souvent, hors les troubles psychopathologiques manifestes ou les états d'ébriété, si on a détecté le risque suffisamment tôt et si on influence par son comportement ou ses paroles l'agresseur potentiel, on peut-on éviter l'agression en obtenant son départ ou un compromis (qui peut être obtenu par le recours au bon moment au responsable hiérarchique).

Les formations à la gestion des conflits et du stress destinées au personnel exposé (techniques de « coping », afin d'obtenir un meilleur contrôle émotionnel en situation d'agression) et la formation à la détection précoce des agresseurs potentiels (pour mieux désamorcer l'escalade de la violence) sont dispensées par des cabinets de conseil spécialisés.

L'organisation du travail

Une organisation du travail mal gérée accroît l'agressivité des clients.

Il existe des organisations du travail qui favorisent l'émergence et le développement de la violence externe, celles qui :

- laissent des employés isolés face au public (aires de réception, de vente et de service à la clientèle à des endroits où les autres employés ne peuvent voir ce qui se passe ou à des horaires où personne d'autre n'est sur place). Le travail au minimum en duo dans les situations à risques est fortement préconisé.
- entraînent des défauts de qualité fréquents en multipliant les clients non satisfaits : délais non tenus, erreurs dans la livraison des produits commandés, erreurs de facturation, manque de personnel aux guichets générant de longues files d'attente, contractuels précaires non qualifiés pour remplacer du personnel...
- délivrent des informations aux clients, verbalement ou par écrit, peu claires, incomplètes, ambiguës, erronées ou contradictoires en provenance de différents services.
- font certaines promesses commerciales excessives (réparation express, service « Zéro défaut », disponible 24 h sur 24, 7 j sur 7...) qui peuvent mettre les travailleurs en porte-à-faux vis-à-vis des clients et les obliger à assumer seuls les mécontentements dont ils ne sont pas responsables.

- ne laissent aucune marge de manœuvre pour négocier un dédommagement, une ristourne, un avoir, une reprise sans frais...

La conception des lieux de travail concerne l'aménagement, la disposition, l'emploi d'affiches, le verrouillage ou les obstacles physiques, l'éclairage et la surveillance électronique.

Il n'existe pas de « solution type » de prévention ; les caractéristiques particulières de chaque environnement de travail doivent être prises en considération pour la conception et l'aménagement des locaux en fonction du risque d'agression :

- contrôle des accès, mise en place de sas d'entrée, installation d'écrans protecteurs
- mise en place d'équipements ou de dispositifs de protection collective (systèmes de vidéo- ou de radio-surveillance, dispositifs d'alarme et d'alerte, vitrages renforcés, détecteurs de métaux) ;
- caisse et coffre automatiques
- bonnes conditions matérielles de l'accueil (salle d'attente confortable, hôtesse prévenante, signalétique explicite...)
- éclairage adéquat, suffisant et à l'épreuve du vandalisme à l'extérieur.

Prise en charge des victimes

L'entreprise confrontée à des risques fréquents de violence externe doit prévoir une procédure d'accompagnement et de prise en charge (psychologique, juridique) des victimes, afin de limiter les conséquences psychologiques de l'agression :

- « Débriefing », ou entretien individuel d'écoute, conduit tout de suite après l'agression pour faire revivre l'événement dans tous ses détails et dans tout ce qu'il a généré au niveau mental (émotions, pensées, sentiments variés et forts).
- Assistance des victimes lors des interrogatoires de la police.
- Suivi par des psychologues ou psychiatres, en relation avec des médecins du travail formés à ce genre d'intervention.

Rôle du médecin du travail

Le médecin du travail est l'un des acteurs de la prévention de la violence au travail ;

Outre son rôle d'information et de sensibilisation des travailleurs ou de l'employeur confronté à ce risque, il peut participer à l'élaboration de formations adaptées et d'une politique de sécurité, au niveau de l'entreprise ainsi qu'au niveau des postes de travail concernés. Il peut aider à mettre en place l'accompagnement et le suivi psychologique des victimes et être amené à pratiquer le « débriefing » individuel proposé à la victime immédiatement après l'agression.

Lorsqu'il y a eu un véritable traumatisme psychique, imposant un reclassement professionnel, le médecin du travail a à reconnaître le caractère de l'inaptitude, temporaire ou définitive.

Le médecin de santé au travail peut aider l'entreprise à élaborer et mettre à jour le Document Unique d'évaluation des risques professionnels : en effet, l'entreprise doit au préalable évaluer les risques encourus par les salariés exposés, notamment en précisant l'organisation générale de l'entreprise et en étudiant les postes concernés, la disposition des locaux, les horaires et les procédures de travail, afin d'identifier les principaux facteurs de risque d'agression.

Rôle de la hiérarchie

La hiérarchie doit rassurer la victime et démontrer une grande capacité d'écoute : il est fondamental de rétablir un sentiment d'appartenance à l'équipe, car la victime va se sentir brutalement exclue de son contexte normal de travail. Une déclaration d'accident du travail est nécessaire, même en l'absence de blessure physique. La déclaration en accident de travail, systématique même sans arrêt, favorise la reconnaissance du choc émotionnel subi, permet d'assurer la prise en charge et donc la gestion de soins médicaux et psychologiques.

Cas du stress managérial

Les causes organisationnelles sont multiples (par exemple modes de gestion des ressources humaines et comportement spécifique des managers) : ainsi les actions de prévention seront nécessairement complexes à concevoir et lourdes à mettre en œuvre, mais d'abord il faut acquérir les connaissances et capacités à combiner les schémas explicatifs des phénomènes.

- **Repérer les indicateurs d'alerte** de souffrance au travail chez les salariés : augmentation de la fréquence et de la gravité des urgences sur le lieu du travail liées à des incidents conflictuels (actes de violence, bouffées délirantes, tentative de suicide...) , de l'aggravation des indicateurs de santé négatifs (TMS - troubles cardio-vasculaires, dépression...), hausse du taux d'absentéisme, du turn-over.
- **Avoir une démarche d'analyse** des symptômes, repérer les déterminants pour remonter aux causes organisationnelles et ne pas adopter une attitude de déni : mise en évidence des situations qui dépassent les capacités d'adaptation des individus, recherche objective d'un facteur psychologique ou sociologique ou économique auquel est associé, de façon significative et importante, un certain nombre de problèmes de santé mentale.

Le CHSCT peut proposer d'effectuer une enquête de psycho-dynamique du travail auprès du personnel pour étudier les déterminants de la souffrance générée par le travail lorsque les symptômes apparaissent au vu des indicateurs d'alerte.

Parmi les déterminants de la souffrance psychique, on note le plus souvent :

- manque d'autonomie (et contrôle tatillon), mais aussi absence de prescription et démission de la part de la hiérarchie (contrôle seulement in fine et sur des critères flous ou arbitraires)
- poids des logiques contradictoires (par exemple coûts et délais versus qualité, l'opérateur final devant les arbitrer...), des objectifs inatteignables
- renvoi à l'individu et non au problème : traitement des situations stressantes par le ressenti (il faut s'adapter personnellement...) plutôt que par la résolution du problème
- hypersollicitation, poids, affirmé écrasant, de la logique de la loi du marché et de la concurrence, pression temporelle (Just in Time : « flux tendu » zéro panne, zéro délai, zéro papier, zéro stock et zéro défaut), l'urgence omniprésente.
- changement permanent et à tout prix (d'organisation, mais aussi de lieux... casser les collectifs de travail existants)
- absence d'intégration (ignorance du fonctionnement, des orientations et des résultats de l'entreprise), de reconnaissance des savoirs engagés au travail et des résultats obtenus (absence d'évaluation ou sous forme unique de sanctions, pas de récompenses)

Éliminer ou réduire l'influence des déterminants

Les débats au sein de l'organisation et les négociations entre les organes de gestion de l'entreprise (direction générale et des ressources humaines) et les institutions représentatives du personnel sont essentiels pour aboutir à des recommandations partagées, gage d'efficacité collective. Au terme de cette démarche, la conviction du management que l'organisation doit investir de façon préventive dans le bon état de santé psychologique des salariés doit être évidemment acquise.

Les actions les plus couramment engagées portent sur :

- La formation des managers (y compris DRH) est un enjeu essentiel si l'on veut soutenir des évolutions vers une meilleure prise en charge des risques psychosociaux par les dirigeants : il semble alors utile de travailler sur une meilleure mise en visibilité de l'ampleur du problème du stress, sur une approche des coûts des mauvaises conditions de travail, sur les conditions de sensibilisation au sein des entreprises.
- La modification des styles de leadership et les relations avec le supérieur (soutien, conflits) : ce sont des facteurs qui influencent directement le stress, et qui peuvent aussi être classés dans la catégorie des modérateurs. Le style de leadership influence en effet la clarté du rôle et des objectifs, le climat de travail, et la cohésion du groupe. Le besoin fort de reconnaissance et de soutien social doit s'accompagner de bonnes pratiques de sanction et récompense, basées sur une connaissance commune et une adhésion partagée aux objectifs et au type de fonctionnement de l'organisation, de façon aussi à obtenir un plus grand engagement raisonné des employés.
- La source principale de productivité de l'entreprise étant la motivation, celle-ci s'obtient par le biais d'une véritable adhésion de chacun à un processus de création de richesses : la compréhension de ces objectifs suppose une explication de leurs fondements, adaptée au public auquel il s'adresse (ouvriers, employés, techniciens, cadres) : mieux connaître les contraintes et enjeux économiques et leurs implications pour éviter la frustration des collaborateurs, expliquer les choix, et tenir compte des remarques en retour, dont celles concernant les conditions de travail...
- Le fait d'avoir une vue d'ensemble et une compréhension des différentes opérations, pouvoir influencer la situation, les méthodes et la vitesse d'exécution contribue beaucoup à créer un environnement psychosocial et organisationnel du travail satisfaisant.
- La fixation d'objectifs qui peuvent certes être ambitieux, mais aussi réalistes résultant d'un dialogue incluant les moyens pour y parvenir et tenant compte en particulier de l'évolution des contraintes extérieures à l'employé sur lesquelles il ne peut pas avoir d'action déterminée à partir des éléments sous sa responsabilité effective. En effet, ne jamais atteindre ses objectifs non seulement démobilise, ce qui est le contraire du but recherché, mais aussi peut, chez certaines personnes plus fragiles, faire naître des sentiments intenses d'infériorité, de mésestime de soi qui peuvent engendrer une dépression.
- La formation des médecins du travail qui sont en première ligne au sujet de la santé psychique : fourniture d'outils d'analyse appropriés, amélioration de l'écoute de la souffrance, manières de collaborer étroitement avec l'encadrement dans l'entreprise sur ce sujet. Le médecin du travail peut alors jouer un rôle considérable d'engagement de l'entreprise dans la prévention des risques psychosociaux.
- La constitution de groupes de travail dédiés à la prévention du stress au travail : l'importance et la nécessité de la multidisciplinarité à la fois dans la recherche et dans l'action

passer par la construction d'un réseau associant RH, chefs de services et d'ateliers, médecins et psychologues du travail, ergonomes, délégués du personnel, membres du CHSCT...

Cas du stress dû au harcèlement moral

La loi no 2002-73 du 17 janvier 2002 de modernisation sociale a introduit des dispositions pour contrer le harcèlement psychologique au travail.

Les employeurs ont donc l'obligation de fournir un milieu exempt de harcèlement et de faire cesser celui-ci lorsqu'il se manifeste.

L'employeur a un rôle majeur dans la violence subie au travail du fait de l'organisation du travail, des conditions de travail, des rapports entre individus et entre individu et hiérarchie.

Le Code du travail précise notamment que toute rupture d'un contrat de travail qui résulterait d'un harcèlement serait nulle de plein droit.

Article L. 122-51 du Code du Travail

« Obligation de prévention des agissements de harcèlement moral à la charge de l'employeur »

La prévention consiste pour la direction de l'entreprise :

- à faire savoir qu'aucune attitude laxiste n'existera face à des agissements harceleurs,
- à repérer les comportements potentiellement pervers d'un supérieur hiérarchique et en discuter avec lui pour l'avertir des dérives à éviter,
- rompre l'isolement / écouter les plaintes du harcelé ou les témoignages (en particulier ceux des Délégués du Personnel dont une mission consiste à exercer toute action pour la protection de la santé des salariés et tout pouvoir de signalement), et utiliser les compétences et les attributions du médecin du travail.
- Affirmer les compétences du CHSCT également dans le champ de la santé mentale. Celui-ci a un pouvoir d'investigation et peut avoir recours à un expert agréé.

Le Médecin du Travail doit prendre en charge la violence interne au travail :

- tout salarié peut solliciter une visite auprès de son médecin du travail
- il peut aider à transformer la situation de harcèlement en conflit qu'un dialogue pourra tenter de résoudre.
- Il peut alerter l'employeur d'une situation de violence à laquelle il faut remédier et engager le dialogue sur les conditions de travail générant des souffrances.
- Il peut poser le problème en CHSCT (comité d'hygiène et de sécurité et de conditions de travail) où il est débattu avec les représentants du personnel et l'employeur et améliorer l'information sur les problèmes de violence.
- Il peut aider le salarié à analyser, élaborer, délibérer et prendre des décisions qui concernent sa santé.
- il peut donner un avis d'inaptitude au poste de travail (avec l'accord de l'intéressé) au cours d'un seul examen pour faire cesser une situation qu'il juge dangereuse pour la santé de l'individu : il utilise la procédure urgente de déclaration d'inaptitude en cas de danger immédiat pour l'intéressé ou les tiers . Code du Travail, article R 241-51-1. Le salarié sera reclassé ou licencié pour inaptitude On évite ainsi une démission voire un licenciement pour faute grave ou lourde.

L'inspecteur du travail peut intervenir en cas de conflit, et sur des demandes d'intervention par écrit des victimes de harcèlement.

5.2. Le cas de la femme : L'impact du stress pendant la grossesse

La grossesse n'est pas, pour toutes les mères, une période de plénitude et d'épanouissement. Certaines femmes enceintes sont déprimées, inquiètes, tristes... De nombreuses études montrent aujourd'hui que ce stress peut avoir un impact sur la grossesse et le bébé. Mais qu'en est-il vraiment ? Réponses. Plus d'une femme sur trois ne connaît pas bien les risques liés au stress pendant la grossesse, selon une enquête de la Fondation PremUp. Pourtant, ces risques existent.

Les récents travaux semblent bien indiquer une incidence du stress prénatal sur le déroulement de la grossesse et la santé du futur bébé. Une vaste étude hollandaise, réalisée en 2011 sur plus de 66 000 mères et enfants, a confirmé que le stress maternel pouvait être associé à certaines pathologies. « Il y a maintenant des données qu'on ne peut pas contester », confirme Françoise Molénat*, pédopsychiatre et psychanalyste en périnatalité. « Des études très précises ont comparé le type de stress prénatal et les effets sur la maman et le bébé. »

Les petits stress du quotidien, sans risque

Le mécanisme est en fait assez simple. Le stress génère des sécrétions hormonales qui passent la barrière placentaire. Le cortisol, l'hormone du stress, peut ainsi se retrouver, en plus ou moins grande quantité, dans le sang du bébé. Mais pas de panique, toutes les émotions n'influent pas forcément sur la grossesse et le fœtus.

Le stress d'adaptation, celui qui survient lorsqu'on apprend qu'on est enceinte, n'est absolument pas négatif. « Il ne faut pas que les mères s'affolent, ce stress est une réaction de défense face à une situation nouvelle. Il est tout à fait normal », explique Françoise Molénat. « La grossesse induit beaucoup de bouleversements physiques et émotionnels. »

Le stress émotionnel, quant à lui, génère de la tension, de la peur, de l'irritabilité. Il est très fréquent pendant la grossesse. La maman est en proie à des petites angoisses du quotidien, des sautes d'humeur inexplicables. Mais là encore, il n'y a pas d'incidence sur la santé de l'enfant ou sur le déroulement de la grossesse. Si toutefois ces émotions ne retentissent pas trop sur l'état général.

Stress et grossesse : les risques chez la maman

Parfois, c'est vrai, il arrive que les futures mamans aient des niveaux de stress plus importants. Chômage, problèmes familiaux ou conjugaux, deuil, accident... ces événements angoissants peuvent avoir de véritables répercussions chez la femme enceinte et son fœtus. Il en est de même lors d'un stress aigu provoqué par une catastrophe naturelle, une guerre... Des travaux montrent que ces angoisses sont effectivement associées à des complications de la grossesse : accouchement prématuré, retard de croissance, petits poids à la naissance.

Stress et grossesse : les risques chez le bébé

Certains stress peuvent aussi provoquer chez les enfants des pathologies infectieuses, des maladies de l'oreille, des voies respiratoires. Une récente enquête de l'INSERM suggère que les bébés, dont la mère a vécu un événement particulièrement angoissant durant la grossesse,

ont un risque accru de développer de l'asthme et de l'eczéma. D'autres impacts ont également été observés, « en particulier dans les domaines cognitifs, émotionnels et comportementaux », note Françoise Molénat. « Le stress de la maman peut générer des troubles dans la régulation du système nerveux du fœtus », pouvant affecter le développement psychologique du nourrisson. À savoir d'ailleurs que les 1ers et 3es trimestres de grossesse sont les périodes les plus sensibles. Prudence toutefois, les effets plurifactoriels du stress restent difficiles à évaluer. Heureusement, rien n'est définitif. La plupart des impacts sont réversibles. « Ce qui peut rendre le fœtus vulnérable in utero peut être récupéré à la naissance », assure Françoise Molénat. « Le contexte qui va être offert à l'enfant est décisif et peut réparer les expériences d'insécurité. »

Subir du stress durant sa grossesse pourrait accroître le risque d'apnée du nouveau-né. Ce type d'apnée serait récurrent et s'accompagnerait d'une chute du taux d'oxygène et d'une baisse du rythme cardiaque. C'est ce qu'a démontré le Dr Richard Kinkead, pédiatre et professeur à la Faculté de médecine de l'Université Laval, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en neurobiologie respiratoire et chercheur au Centre de recherche du CHU de Québec. Les apnées du nouveau-né ne sont pas rares, surtout durant leur sommeil. « Ces courts moments où la respiration s'arrête reflètent une certaine immaturité des circuits nerveux qui contrôlent la respiration », explique le Dr Kinkead. Une apnée de temps en temps est sans conséquence. « Mais les baisses d'oxygène répétitives d'une apnée chronique n'engendrent pas des conditions de développement optimal, explique le chercheur. On pourrait par exemple les associer à des problèmes cognitifs plus tard dans la vie. » Environ 10 % des bébés prématurés et 5 % des bébés nés à terme éprouvent des apnées avec hypoxie et bradycardie. « C'est une importante cause d'hospitalisation et de morbidité », affirme le pédiatre. C'est sur un modèle animal que la découverte de la relation entre stress et apnée a été faite. Des rates gestantes ont été exposées à l'odeur d'un prédateur, le renard. Les ratons nés de mères « stressées » par la menace étaient plus sujets à faire de l'apnée, et leurs apnées étaient plus dommageables comparativement aux ratons nés du groupe témoin, soit de mères n'ayant pas subi de stress. La littérature scientifique indique, de façon générale, que les problèmes respiratoires à la naissance peuvent être liés au tabac ou à l'excès d'alcool durant la grossesse, ou encore à des conditions socioéconomiques difficiles. Qu'ont en commun toutes ces situations ? « Un niveau de stress élevé, avec une réponse physiologique palpable, c'est-à-dire une augmentation des hormones de stress dans la circulation sanguine », répond le Dr Kinkead. Selon ce qu'il a découvert chez les rats, le chercheur pense que l'augmentation des hormones de stress de façon répétée durant la grossesse suffit à engendrer des problèmes respiratoires à la naissance.

« On observe que ça ralentit le développement neurologique normal et que l'instabilité respiratoire perdure au-delà d'une période normale. Cela en soi est préoccupant », dit-il. Durant l'expérience, l'apnée a été plus prévalente chez les ratons mâles, comme elle l'est plus chez les garçons que chez les filles. Un phénomène qu'on ne comprend pas encore. Le développement du système respiratoire du raton ressemble à celui du nouveau-né humain. C'est ce qui autorise les chercheurs à penser que leur découverte s'applique aux humains. Mais ça reste à prouver. Le stress n'affecte pas tous les individus de la même manière. Tout dépend du degré de résilience de la personne. Les femmes ayant plus de difficultés à gérer leur stress peuvent être plus touchées. Le Dr Kinkead croit qu'un clinicien vigilant peut déceler celles qui sont plus sujettes au stress. Il existe aussi des tests sanguins et d'urine pour déterminer le niveau d'hormones du stress. Les mères les plus à risque pourraient se faire rappeler l'importance d'adopter de meilleures habitudes de vie et de bonnes méthodes de gestion du stress durant leur grossesse. Dans les milieux de soins, on pourrait aussi surveiller davantage les enfants plus à risque d'apnée chronique parce que nés de mères chez qui on a décelé un degré élevé de stress.

Accompagner la maman pendant la grossesse

Il est inutile de culpabiliser la maman en lui disant que son stress est mauvais pour son bébé. Cela ne ferait qu'accroître ses angoisses. Le plus important est de l'aider à diminuer ses craintes. La parole reste le premier des traitements pour améliorer le bien-être maternel. Nicole Berlo-Du-pont, sage-femme cadre en hospitalisation à domicile, l'observe quotidiennement. « Les femmes que j'accompagne subissent des complications pendant leur grossesse. Elles sont particulièrement angoissées. Notre rôle, c'est d'abord de les rassurer. »

L'entretien individuel du 4e mois, mis en place par le plan périnatalité 2005-2007, a justement pour objectif de permettre aux femmes d'être écoutées, afin de déceler d'éventuelles difficultés psychologiques. « Une future maman stressée a d'abord besoin qu'on s'occupe d'elle », ajoute Françoise Molénat. « Si elle se sent entendue dans sa propre inquiétude, elle ira déjà beaucoup mieux.

La parole a une fonction extrêmement sécurisante, mais il faut qu'elle soit fiable. » Aux professionnels maintenant de prendre la mesure de cet enjeu !

La femme comprend le monde au travers de sa réalité. Nous projetons la réalité telle que nous la comprenons, c'est à dire au travers de notre expérience individuelle, de nos émotions, de notre « construction » qui s'est opérée petit à petit en fonction de notre culture, de nos gènes, notre caractère, notre éducation... De ce fait nous pouvons nous tromper sur ce que nous croyons comprendre. S'il est un « Best seller » bien connu, c'est le livre de John Gray « Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus ». Ce livre postule que les hommes ne sont pas égaux aux femmes, du fait que nous ne venons pas de la même planète. En gros et de manière caricaturale, la femme, c'est bébé, fleurs, romantisme, émotionnel... Et l'homme, voiture, foot, bière, rationalité... Bien entendu, il s'agit d'une caricature, d'une généralité qui ne colle pas toujours avec la réalité, et dont le but est de faire sourire. Pourtant, là où John Gray met le doigt sur un point sensible et que j'ai pu observer durant ma courte vie, c'est que nous ne vivons pas dans le même monde par rapport au stress ! Une femme lorsqu'elle est stressée va se retrouver submergée par des émotions, les problèmes prennent une dimension énorme par rapport à la réalité. Or pour s'en débarrasser, la femme possède un moyen imparable : elle en parle ! Si l'interlocuteur (en général, c'est plutôt une interlocutrice... la bonne copine !) écoute profondément, le stress va diminuer de manière significative. Cette femme va se retrouver avec des émotions diminuées ce qui lui permettra alors de faire face de manière plus rationnelle et surtout, ces problèmes ne semblent pas si insurmontables, après tout ! Un homme va chercher à régler ses problèmes de lui-même, tout seul ! C'est comme ça ! Et si le problème nécessite un avis ou des conseils, alors « l'ours va sortir de sa caverne » pour aller demander aide et conseil... Jusqu'ici, pas de problèmes, sauf que vivant ensemble et ne sachant pas que les « extra-terrestres de service » de Mars et de Vénus ne fonctionnent pas de la même manière, et ne vivent pas la même réalité, cela donne quelques petits quiproquos générateurs de stress ! La femme devant « son homme » stressé : « Je vois bien qu'il a des problèmes ; il ne m'en parle même pas ! Il ne doit pas m'aimer ! Etc... » L'homme : « Mais pourquoi m'ennuie-t-elle comme ça ? Il faut toujours qu'elle me pose sans cesse des questions ! Elle est aveugle ou quoi ? Ça ne se voit pas que j'ai des problèmes, il faut qu'en plus elle en rajoute ! Etc... La femme stressée va parler à son conjoint de ses problèmes comme le veut la loi de Vénus ! Bien entendu, l'homme va réagir comme il se doit (en bon Martien qu'il est) et va donner de bons conseils à sa tendre moitié... Hélas, ce n'est pas ce qu'elle attendait... ce qu'elle voulait, c'est qu'on l'écoute, pas qu'on lui donne des conseils ou qu'on l'interrompe ! À croire que seule la bonne copine est capable de la comprendre!... Sans parler du monde émotionnel de la femme qui est en général plus riche que l'homme ! Une femme perçoit beaucoup plus de choses qu'un homme, notamment quand il s'agit de faire des inférences. Ainsi, un petit garçon dit que tous

ses copains ont un vélo et le père dira : « ça m'étonnerait qu'ils en aient tous un !? » Etc. Niveau mental, rationnel... La maman dira : « Tu veux un vélo, c'est ça ? » niveau émotionnel, intuitif... Et comme on ne peut émettre que ce que l'on réceptionne, la femme sera capable de parler avec beaucoup plus de détails, détails qui peuvent agacer le Martien lorsqu'il cherche à savoir où sa Vénusienne veut en venir, surtout qu'il vient de passer une journée difficile à son travail. Encore une belle source de stress pour le couple ! Troisième point important, connaître les qualités et défauts de chaque sexe. Il s'agit bien entendu de généralités, car il faut bien reconnaître que certains hommes ont un côté féminin plus développé que certaines femmes. C'est ce que ma femme me disait en suivant le « Grand prix de Formule 1 », en sirotant une bière fraîche... Et donc, une femme sera plutôt diplomate, aura du tact, de la discrétion, de l'intuition. Elle aura la sensibilité nécessaire pour dire les choses délicates... pour les qualités. Par contre, au lieu de dire les choses, elle aura tendance à louvoyer tellement que le message ne sera pas passé ! Elle va « faire comprendre », alors qu'elle ferait mieux de « dire ». De plus, elle ne va pas forcément se méfier de ses intuitions et elle les prendra pour réalité, générant des quiproquos et autres situations de stress ! Ainsi la femme devra garder ces qualités tout en apprenant à dire les choses de manière plus directe et à regarder ses intuitions en sachant consciemment que ce ne sont que des intuitions et qu'une (ou deux) vérifications s'imposent... Inversement, l'homme dira ce qu'il pense sans se fourvoyer et au moins, on sait ce qu'il pense ! Peut-être que c'est pour cette raison que les femmes préfèrent travailler dans une équipe où il y a des hommes ? Par contre, ce serait une bonne chose si l'homme apprenait de la femme la douceur pour dire les choses directes... car question diplomatie et tact... Ainsi, le monde est bien fait si l'on comprend que les deux sexes sont faits l'un pour l'autre : l'homme peut apprendre des qualités de sa femme et corriger ses propres défauts, et la femme peut en faire autant. De ce fait, beaucoup de situations de stress seront réglées avant même d'avoir existé !

Grossesse, stress et alimentation

Depuis la fin des années 60, les femmes enceintes savent qu'elles ne doivent pas fumer ni boire d'alcool durant la grossesse pour la santé de leur bébé. Ces substances peuvent en effet perturber le développement de ce dernier étant donné le fait qu'il se nourrit de tous les nutriments ingérés par sa mère. Si cette dernière boit de l'alcool, les substances nocives contenues dans ce dernier se retrouveront irrémédiablement dans l'organisme en construction du bébé. Grâce à la découverte de ce lien étroit entre la mère et son bébé, la science accorde désormais une attention particulière à l'alimentation pendant la grossesse. Il est désormais recommandé aux femmes enceintes de prendre soin de leur alimentation pour éviter d'accoucher d'un enfant stressé.

Une étude parue dans le « FASEB Journal » vient d'ailleurs renforcer cette recommandation. Dirigée par des scientifiques de la Cornell University, elle montre que les quantités de choline ingérées quotidiennement par la mère ont des répercussions sur la régulation du cortisol, plus communément surnommé l'hormone du stress, chez le fœtus. Comme nous l'avons vu dans les précédentes parties, la choline est un nutriment dit essentiel, c'est-à-dire que l'organisme ne le synthétise pas (ou en trop faible quantité) et qu'il doit être absolument apporté par l'alimentation pour un fonctionnement optimal. D'un point de vue physiologique, il apporte des groupements méthyles (CH₃) à d'autres molécules, ce qui modifie leur activité. Le cortisol, quant à lui, correspond à une hormone produite par les glandes surrénales en réponse à une situation stressante. Il s'agit du déclencheur du stress, d'où son rôle particulier dans le cadre de cette étude. En augmentant la glycémie, il prépare l'organisme à fuir face à un danger. Cependant, lorsque ces taux restent trop élevés durant une longue période, il est néfaste pour la santé, aussi bien mentale que physique, favorisant l'apparition de troubles cardiovasculaires et du métabolisme. Comme dit à de multiples reprises,

le stress constitue une manifestation comportementale normale. Face à un danger, le corps est prêt à résister, en accroissant sa vigilance et se préparant au combat ou à la fuite. Dans cette étude, des femmes enceintes ont été suivies pendant une période totale de 12 semaines par les scientifiques. Leur alimentation était contrôlée de manière à ce qu'une partie d'entre elles ingère quotidiennement 480 Mg de choline (ce que préconisent les recommandations), quand une autre partie recevait la dose de 930 mg. Le sang maternel à savoir celui circulant dans le cordon ombilical et des extraits de placenta ont ensuite été collectés afin de mesurer les taux de cortisol ainsi que l'expression des gènes qui régulent cette hormone (dépendante de groupements méthyles qui viennent se lier aux bases de l'ADN : c'est l'épigénétique). D'après les résultats, les enfants des femmes qui consomment le plus de choline ont des taux de cortisol plus faibles. Cela laisse à supposer qu'ils seraient moins sujets au stress maladif ou chronique. Les gènes s'expriment moins du fait des nombreuses méthylations induites dans le génome des nourrissons. Cependant, il convient de relativiser ces résultats. L'impact de cette alimentation riche en vitamine sur l'anxiété et le stress ne peut pas encore être mesuré de manière précise durant toute la vie de l'enfant. Un bébé qui a été nourri excessivement en choline durant sa gestation peut malgré tout développer un stress chronique durant son enfance, son adolescence ou son âge adulte. Le stress constitue en effet un processus complexe qui ne dépend pas uniquement du taux de cortisol à la naissance. L'éducation, les expériences vécues, le caractère sont également des paramètres déterminants. Qui plus est, nous avons déjà découvert qu'augmenter le taux de choline ne suffit pas pour lutter contre le stress durant l'âge adulte. Cette étude mérite ainsi d'être optimisée pour offrir aux femmes et aux hommes toutes les armes nécessaires pour aider leurs progénitures à gérer leur stress.

6. Prévention et thérapie du stress

Une prévention efficace, reposant sur des principes simples, est à la portée de la très grande majorité des individus. Les principaux principes concernant la personne à suivre dans cette perspective sont : la compétence professionnelle évolutive et la qualité (ou la non-perturbation) du système nerveux. Ce qui, en pratique courante, signifie avant tout de ne pas user :

- d'alcool (sauf à doses minimales, de façon non habituelle et dans la seule perspective d'un plaisir d'ordre gustatif) ;
- de tabac ;
- de café (sauf à petite dose et, là aussi, dans la seule perspective esthétique) ;
- des médicaments psychotropes (somnifères en particulier).

Un traitement quotidien de la fatigue par la relaxation, par un sommeil adéquat (éventuellement une sieste), par une hydrothérapie simple (douche ou bain tiède quotidien ou bi-quotidien). En ce qui concerne le sommeil, domaine souvent négligé, disons schématiquement qu'un bon sommeil suppose quelques règles minima qui sont les suivantes :

- celles qui sont relatives à l'ambiance : une bonne aération, une température basse, un degré hygrométrique satisfaisant. En pratique, ces données essentielles supposent généralement que le chauffage soit exclu de la chambre à coucher.
- celles qui sont relatives au comportement personnel : ne pas utiliser de somnifères (sauf raison impérieuse relevant d'un état pathologique grave), de tabac (la nicotine perturbe toujours le système neuro-végétatif directement en cause dans le sommeil),
 - o peu ou pas de boissons alcooliques (l'alcool est avant tout un anesthésique) faire précéder le coucher d'une douche ou d'un bain, d'une activité psychique (lecture...) ou/et d'une activité physique modérée,
 - o ne pas rester en position allongée et dans l'obscurité en cas d'insomnie prolongée dans un contexte dépressif ou anxieux (cette position est toujours défavorable quand il s'agit d'affronter une situation pénible).

Quant à l'hydrothérapie, elle possède une double fonction à savoir réaliser une balnéothérapie et assurer une hygiène corporelle rigoureuse. Outre l'utilisation large de l'eau alimentaire, la pratique quotidienne de la douche et/ou du bain et l'obtention d'une excellente hygiène corporelle constituent pour un individu, d'une part la base d'une prise en charge pour un meilleur équilibre, d'autre part un moyen extrêmement efficace pour réduire la fatigue musculaire et nerveuse, pour promouvoir la détente et la relaxation, pour apporter une sensation de bien-être, pour soutenir ou récupérer une énergie défaillante, pour lutter contre le laisser-aller et l'état dépressif.

Cette donnée est donc très importante dans bien des circonstances, mais elle l'est particulièrement chez les personnes fatiguées, stressées, fragilisées physiquement et psychologiquement :

- une organisation du temps de travail et de détente
- une alimentation où la consommation de céréales, de légumes, de fruits et d'eau est largement privilégiée
- une activité physique quotidienne adaptée (notamment sportive) et intellectuelle au-

tant que possible

- un bon réseau relationnel familial et amical
- un moment de plaisir quotidien.

Quant à l'action sur l'environnement, elle peut être discutée notamment avec le médecin de travail ou les responsables de l'entreprise. Le traitement qui s'avère nécessaire dans certains cas, où le sujet est submergé par ses difficultés, relève dans un premier temps d'une aide psychologique simple. En cas d'échec, une aide psychologique spécialisée sera alors recommandée et associée à une médication psychotrope.

L'aide psychologique simple, qui repose d'abord sur une bonne relation psychologue/médecin-malade comporte :

- une évaluation rationnelle de la situation stressante
- un inventaire des ressources disponibles (compétence professionnelle, relations sociales, communication avec les autres...)
- l'élaboration d'un plan d'action dans la perspective d'apporter des remèdes visant à :
- contrôler les réactions émotionnelles
- organiser le temps de travail, de détente, de sommeil...
- vivre dans le présent
- s'exprimer et communiquer avec des personnes de confiance
- être réaliste dans ses objectifs
- apprécier ce que l'on a, relativiser les difficultés
- avoir quelques valeurs de référence
- trouver des activités de rechange, des moments de plaisir
- accepter que la vie comporte obligatoirement des échecs qui peuvent être source de progrès
- juger de ses limites et les accepter
- s'engager avec détermination en y associant les éléments cités plus haut à savoir la compétence professionnelle et l'hygiène de vie portant principalement sur le non-usage de tous les produits perturbant le système nerveux, sur l'alimentation, le sommeil, l'activité sportive et intellectuelle, la balnéothérapie, la relaxation (pouvant utiliser des techniques de groupe...).

Cette aide peut éventuellement être associée à une prescription médicamenteuse non agressive telle que calcium, magnésium, vitamines (B et C). Si le cas s'avère particulièrement grave alors la consultation d'un psychiatre s'impose. En fonction du cas particulier devant lequel il se retrouvera, celui-ci pourra mettre en œuvre :

- une psychothérapie plus complexe adaptée
- une médication psychotrope,
- un suivi constant

Ces méthodes visant avant tout à maintenir le sujet dans un état aussi tolérable que possible pour lui et son entourage. Quant à la médication psychotrope, il convient de noter qu'elle ne doit être utilisée qu'en cas d'échec des moyens psychologiques et uniquement sur une période très courte. Elle n'est également nécessaire que lorsque les troubles de l'humeur sont au premier plan. Elle repose sur la prescription de médicament anxiolytique ou à un antidépresseur. À noter que tous les produits de ce type sans exception, contrairement à ce qui est dit souvent, entraînent une accoutumance (accoutumance qui est seulement plus ou moins rapide ou contraignante suivant les cas). Il faut aussi savoir que cette médication ne fait que réduire certains effets désagréables du stress, mais

elle n'en supprime pas la cause et elle fragilise automatiquement l'individu face aux problèmes rencontrés dans le présent ou dans le futur. Enfin, plus le recours à ces produits est prolongé, plus l'état psychologique devient précaire et plus rare est la guérison. En résumé, la prévention du stress en milieu professionnel, avec le déséquilibre qu'il comporte, est à la portée de la grande majorité des individus instruits de quelques données simples et leur consacrant quelque attention.

La relaxation naturelle par le corps est un moyen très efficace de réduire son stress. Les techniques de relaxation par la respiration, la visualisation, le yoga ou encore la relaxation musculaire progressive peuvent vous aider à vous faire du bien et à activer les mécanismes de relaxation naturels de votre corps. Pratiquées régulièrement, ces activités conduisent à une réduction continue de votre niveau de stress quotidien. De plus, ces techniques de relaxation vous apprendront à rester calme et serein dans tous les moments de votre vie.

Qu'est-ce que la réponse de relaxation (aussi appelée réponse relaxante)

Lorsque nous faisons face à un événement stressant, notre corps fait démarrer involontairement une série de changements hormonaux et chimiques. Cette réponse automatique au stress met notre corps en état d'alerte : augmentation du rythme cardiaque, muscles tendus, respiration accélérée, voire même système immunitaire à plat. Cette réponse au stress peut être utile dans des situations d'urgence, mais lorsque cette réponse devient permanente, elle met notre esprit et notre corps en état de tension perpétuelle.

Personne ne peut éviter le stress, mais vous pouvez apprendre à déclencher en vous une réponse de relaxation, un état de calme profond qui est le parfait opposé d'un état de stress. La réponse relaxante remet de l'équilibre dans votre système nerveux, réduit l'émission d'hormones de stress, ralentit votre activité musculaire et accroît l'afflux sanguin dans votre cerveau.

Lorsque la réponse de relaxation est activée :

- Votre rythme cardiaque devient plus calme
- La respiration devient plus lente et plus profonde
- La tension artérielle se stabilise
- Vos muscles se relâchent

En plus des effets physiques directement constatés, la recherche a montré que la réponse relaxante permet d'augmenter son niveau d'énergie, sa capacité de concentration, la résistance aux maladies, et permet d'améliorer sa productivité et sa motivation au quotidien.

Bons mécanismes de relaxation :

- Être disposé intellectuellement à préparer son corps à se relaxer
- Être éveillé
- Pratiquer régulièrement la relaxation

Mauvais mécanismes de relaxation :

- S'allonger sur le canapé
- Être endormi
- Ne rien faire

Il existe de nombreuses techniques de relaxation pour vous aider à déclencher une réponse de relaxation. Il n'est pas difficile d'apprendre les bases de ces techniques, mais cela demande

une pratique régulière et quasiment quotidienne pour qu'elles montrent toute leur efficacité. Les experts recommandent de passer 10 à 20 minutes par jour pour pratiquer une bonne relaxation, et 30 minutes à une heure pour une relaxation complètement aboutie.

Gardez en tête qu'il n'existe pas de technique de relaxation meilleure qu'une autre. Elles sont toutes efficaces, mais seulement quand elles sont pratiquées régulièrement : choisissez une technique ou une combinaison de techniques qui vous correspondent le mieux et qui vont avec votre style de vie.

Conseils pour commencer à réduire votre stress de façon quotidienne

La meilleure façon de mettre en place votre méthode de réduction du stress est de l'intégrer complètement dans votre organisation de la journée. Planifiez une case réservée à ce moment de détente une à deux fois par jour. Par exemple, vous aurez peut-être plus de facilité à pratiquer la relaxation le matin avant toute autre tâche plus fastidieuse.

Voici la liste de ce dont vous avez besoin pour commencer à vous relaxer dans les meilleures conditions :

- Un environnement calme. Trouvez-vous un endroit à part dans la maison, le bureau ou le jardin où vous pouvez relaxer en étant sûr de ne pas être dérangé ou interrompu.
- Une position confortable. Mettez-vous à l'aise, mais évitez la position allongée pour ne pas vous endormir ! Asseyez-vous avec la colonne vertébrale bien droite, par terre ou sur une chaise. Vous pouvez également essayer la position assise avec les jambes croisées.
- Un point de concentration. Choisissez un mot ou une phrase et répétez-les au cours de votre session. Vous pouvez aussi vous concentrer sur un objet dans la pièce ou sur un point sur le mur. Ceci a pour but de faciliter votre concentration et donc votre méditation.
- Adoptez une attitude passive. Ne vous inquiétez plus des distractions extérieures et des pensées qui vous traversent l'esprit. Si des pensées continuent de vous parvenir à la tête, ne les combattez pas. À la place, mettez votre attention sur le point de concentration que vous avez choisi précédemment.

Vous pouvez soit vous contenter de ces exercices de relaxation, soit faire d'autres activités tout aussi relaxantes comme passer du temps dans la nature, discuter avec un ami, écouter de la musique... Tout ce que vous trouvez apaisant vous aidera à réduire votre stress de façon naturelle.

La démarche de prévention du stress au travail est la même que celle décrite dans le dossier « risques psychosociaux », c'est-à-dire qu'il faut privilégier une démarche de prévention collective, centrée sur le travail et son organisation. Elle suppose qu'un ensemble de conditions soient réunies (engagement de la direction, implication des représentants du personnel, participation des salariés...).

Cette démarche comprend plusieurs étapes :

- Préparation de la démarche : collectes de données et indicateurs sur le stress.
- Identification des sources de stress, seul ou en se faisant aider, avec des outils adaptés au contexte (grille d'évaluation des risques, questionnaires, entretiens, observations au poste de travail...).
- Définition du plan d'action : définir les améliorations à mettre en place et les moyens nécessaires pour y parvenir, planifier et prioriser les actions.
- Mise en œuvre du plan d'action : implanter et piloter la mise en œuvre des actions.

- Suivi des actions : phase de réévaluation régulière des facteurs de stress qui permet de réajuster la démarche si besoin.

Exemples de mesures de prévention du stress au travail

- Former l'encadrement aux méthodes de management participatif permettant d'associer les salariés aux décisions les concernant
- Améliorer la communication concernant les objectifs de l'entreprise
- Donner la possibilité aux salariés de s'exprimer sur les dysfonctionnements qu'ils repèrent
- Adapter la charge de travail en fonction des éléments à la disposition des salariés pour effectuer leur tâche
- Donner la possibilité aux salariés d'utiliser leurs compétences
- Former le personnel à l'introduction de nouveaux outils dans le processus de travail

D'autres types d'actions contre le stress existent, visant à renforcer la résistance individuelle des salariés : gestion individuelle du stress, formation à la gestion des conflits, thérapies cognitives... Leurs effets bénéfiques ne sont cependant que de courte durée si des mesures ne sont pas prises pour supprimer ou limiter les causes de stress.

Le stress et la méditation

Comme vu dans les précédentes parties, le stress doit avant tout être contrôlé pour qu'il ne devienne pas chronique et pour qu'il ne gagne pas en intensité. Dans cette optique, la méditation se présente comme une excellente technique afin de combattre les effets néfastes du stress. Cette technique de relaxation vous aide en effet dans un premier temps à avoir une pleine conscience de votre esprit. Vous arrivez à comprendre vos phobies et vos réactions face aux différentes situations de votre vie. Grâce à cette compréhension de votre environnement et de votre esprit, vous parvenez à mieux contrôler vos pensées. Comme vues précédemment, ces dernières constituent les principales causes de notre stress. Lorsque nous ne parvenons plus à les maîtriser, elles prennent le pas sur notre conscience et nous plongent dans un état de panique ou d'angoisse qui favorise le développement du stress chronique. Avec la méditation, vous parvenez également à lutter contre les effets physiques du stress en relaxant tout votre corps. Il est intéressant de noter que la méditation figure parmi ces rares techniques qui fonctionnent aussi bien chez les adultes que chez les adolescents ou les enfants. Pour tirer profit de cette technique de relaxation, il est recommandé d'y consacrer au minimum 30 minutes par jour. Prenez le temps de vous poser puis trouvez un espace qui vous inspire uniquement des émotions positives. Pour certains, il peut s'agir de la chambre tandis que d'autres se tourneront vers le jardin ou la terrasse. Prenez ensuite votre smartphone ou votre lecteur MP3 et mettez une musique relaxante en fond. Notez que vous pouvez facilement trouver ce type de musique sur internet grâce à quelques clics et des mots-clés précis comme « musique relaxante » ou « musique méditation ». Assoyez-vous lentement et commencez votre session de méditation. Fermez les yeux et focalisez vos pensées sur la relaxation. Pour vous aider à vous détendre, vous pouvez utiliser des bougies parfumées ou créer une ambiance particulière avec des bruits de fond. Respirez lentement et tentez d'oublier le monde qui vous entoure. À la fin de votre session, ne vous levez pas immédiatement. Prenez le temps de rouvrir les yeux puis procédez à quelques légers étirements. Finalement, coupez la musique et les bruits de fond avant de vous lever délicatement. Attention, si vous vous relevez trop vite, vous risquez de souffrir de vertige à cause d'un influx sanguin soudain et important. Prenez toujours votre temps pour que la session soit réussie.

Une fois votre espace de méditation et vos accessoires rangés, vous pouvez aller vaquer à d'autres occupations. Comme dit précédemment, la méditation convient aussi aux enfants et aux adolescents. D'ailleurs, pour que votre famille reste en bonne santé, n'hésitez pas à pratiquer la méditation ensemble. Il s'agira aussi d'une occasion pour vous de resserrer vos liens. Et comme nous l'avons vu, des relations familiales saines favorisent les capacités de gestion du stress aussi bien chez les adolescents que chez les adultes.

Stress et loisirs

Enfin, s'il existe bien une technique antistress qui fonctionne et qui peut être utilisée par n'importe qui, il s'agit des loisirs. Ces temps de relaxation qui vous permettent de réaliser les activités qui vous plaisent favorisent vos capacités de gestion du stress. Ils diminuent également les risques d'anxiété et de dépression puisqu'ils favorisent la libération de l'hormone du bonheur. Ils régulent également votre niveau de fatigue et de stress en vous offrant un exutoire. Comme pour la méditation, les loisirs seront plus efficaces contre le stress lorsqu'ils sont partagés avec la famille ou des amis. Malgré tout, cela ne vous empêche en rien de vous trouver une activité à pratiquer en solo pour pouvoir vous retrouver. N'oubliez pas que pour faire face au stress, vous devez être pleinement conscient de votre esprit et dominer vos pensées. Un excellent moyen pour y parvenir consiste à vous accorder du temps. Pour ceux qui douteraient de l'effet positif des loisirs sur l'esprit, sachez que du temps des anciens Grecs, ce type d'activité était réservé à l'élite. Pourquoi ? Parce que les loisirs stimulent l'esprit en opposition au travail qui lui se concentre sur le corps.

Conclusion

Le stress correspond à une réaction naturelle de notre organisme face à une situation qui ne lui est pas familière. Comme chaque fois qu'il se retrouve face à l'étrangeté et la différence, notre esprit se met sur ses gardes et appréhende la situation comme un danger. La notion de danger n'est cependant pas toujours directement rattachée à une agression physique. Les conséquences redoutées peuvent aussi relever du domaine psychologique. Le stress constitue ainsi un mécanisme d'autodéfense qui se révèle nécessaire à la survie de l'être humain. Lorsque nous entrons en situation de stress, nous gagnons en réflexe et en puissance physique. Nous arrivons également à mieux mobiliser et dépenser notre énergie. Il s'agit là des effets à court terme du stress. Lorsque ce dernier se répète de manière chronique en gagnant à chaque fois en intensité, il devient cependant problématique. Le stress peut paralyser nos fonctions et devenir une véritable maladie qui attaque notre corps aussi bien au niveau physique que psychologique ou émotionnel. Cela peut se manifester à différents niveaux et à différents degrés en fonction des individus. Lorsque le stress devient un problème, il doit être traité de toute urgence. Plus il se prolongera, plus ses dégâts seront difficiles à traiter. Le stress peut toucher aussi bien les adultes que les adolescents. Bien entendu, les sources de stress peuvent varier en fonction de l'âge. S'il est souvent rattaché aux soucis d'argent à l'âge adulte, force est de constater que les adolescents et les enfants souffrent de stress chroniques dans la majorité des cas en raison de leur vie à l'école ou de la situation familiale dans laquelle ils évoluent. Un divorce, des difficultés scolaires, un manque de contacts sociaux, autant de problèmes qui peuvent favoriser le développement d'un stress chronique chez les ados et les enfants. Face à cette situation, les parents et l'école sont les principaux responsables. Ils doivent prendre des mesures dès les premiers signes d'un stress chronique chez les enfants. Chez l'adulte, il existe aussi des responsables notamment l'entreprise. Celle-ci possède des obligations vis-à-vis de la santé mentale et psychologique de ses salariés. Elle doit mettre en place un environnement propice à l'épanouissement. Elle est également dans l'obligation d'apporter une assistance à ses salariés souffrant de dépression ou d'anxiété à cause du stress qu'ils ressentent chaque jour à leur travail. Le stress constitue en effet la cause principale de l'anxiété et de la dépression. Ces deux anomalies naissent lorsque nous perdons tout contrôle sur notre esprit. Celui-ci ordonne alors à notre organisme d'entrer constamment en état de stress. Cependant, si c'est de cette relation étroite entre nos pensées et nos réactions organiques que le stress naît et devient dangereux, elle se trouve aussi à l'origine des différentes techniques pour maîtriser ce réflexe de survie. Le stress ne peut en effet être traité qu'en effectuant un véritable travail sur nos pensées. Chez la femme enceinte par exemple, le soutien de la part de sa famille en particulier de son mari constituera un antistress plus efficace que n'importe quel médicament. Le stress peut aussi être traité en adoptant une meilleure hygiène de vie, car il s'agit avant tout d'une réaction chimique intracorporelle. Notre alimentation et notre mode de vie ont ainsi un impact considérable sur le développement du stress. Enfin, il faut noter que malgré les découvertes réalisées ces dernières années en matière de stress, il reste encore des zones d'ombres qu'il faut percer à jour. Les scientifiques cherchent par exemple à définir avec précision le groupe de gènes qui pourraient favoriser le développement d'un stress chronique chez certaines personnes. Une prise de conscience doit également arriver au niveau de la société en elle-même pour que chaque membre comprenne les effets de ses réactions sur la santé psychologique de ses voisins, amis, concitoyens.

Plan e-book **STRESS**

Produit par



<http://nostress.news>



[facebook.com/NoStress.news](https://www.facebook.com/NoStress.news)