

Articles

Santé

Stress



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023711493

Free

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

www.bookiner.com

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

Santé

Stress

- . Avoir son psychologue en ligne
- . Une menace en matière d'immunité
 - . Les bienheureux et les autres
 - . Se méfier du jour anniversaire
- . Stress, presque zéro effet sur la santé physique
 - . Mais un véritable risque psychique
 - . Sur-stress, anxiété et dépression
 - . 10 à 20% de coût social
 - . Stress, un sujet encore tabou
 - . La boucle du stress
 - . Stress, la boucle infernale
 - . Vive le stress
 - . Le technotress
 - . Le stress favorise l'amnésie

Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

AVOIR SON PSYCHOLOGUE EN LIGNE (2010)

Un nouveau type de site permet dorénavant d'entrer directement en contact téléphonique avec un psychologue diplômé, soit sous forme d'initiative personnelle ou dans le cadre d'un service offert par l'entreprise. C'est le cas avec «jeconsulteunpsy.com» qui offre la possibilité d'obtenir des consultations confidentielles garantissant une écoute professionnelle, une caution d'anonymat et d'impartialité avec des honoraires facturés principalement au temps d'appel. Cette offre innovante en France fait suite à une vaste étude menée à Seattle aux Etats-Unis qui a démontré l'efficacité des programmes de soutien psychologique par téléphone. Le constat montre que le stress au travail affecte un nombre croissant de salariés du fait que nous passons 70% de notre vie au travail, que 80% des problèmes professionnels sont soudains et imprévus et que plus de 50% des rapports professionnels utilisent Internet et le téléphone. De plus, les relations dans le monde du travail engendrent régulièrement des questions et des problèmes qu'il est parfois difficile d'adresser à sa hiérarchie sans parler de la montée en puissance du «mal vivre» dans l'entreprise. Autant de raisons qui justifient le recours à ce type de sites capable de proposer une écoute active et une réponse professionnelle de la part de psychologues cliniciens diplômés, disponibles 24H/24 et 7 jours/7. Chaque psychologue est d'ailleurs choisi par le salarié et peut être rappelé ultérieurement après avoir pris connaissance de son parcours et de ses références. Un autre intérêt du site est qu'il est régi par la charte d'éthique professionnelle des psychologues, par une charte de confiance et d'engagements spécifiques qui en garantit les bonnes pratiques et par la certification «HON code» de la Haute Autorité à la Santé.

UNE MENACE EN MATIÈRE D'IMMUNITÉ (2009)

Tous les travaux scientifiques le démontrent : au-delà d'un certain seuil, le stress peut provoquer des maladies et/ou aggraver des pathologies existantes indépendamment des fragilités propres à chaque individu. Le stress augmenterait directement l'usure du corps en réduisant notamment la capacité de l'organisme à se défendre contre des agents infectieux extérieurs et/ou contre le développement consécutif de tumeurs. Les causes du stress sont aujourd'hui bien identifiées sachant que, comme le rappelle l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-Osha), «*La limite supérieure de la performance humaine pour le travail intensif et continu est de deux ou trois jours*». Aussi, la charge de travail est devenue telle dans certaines entreprises que «*Les salariés menacés dans leur santé sont ceux qui ne se résignent pas à laisser couler la qualité face aux exigences de rentabilité de la hiérarchie*» confirme Philippe Davezies, chercheur à l'Université de Lyon 1. Les menaces sur la santé sont encore plus fortes lorsque l'entreprise place ses salariés en conflit avec leurs propres valeurs personnelles (oblige à mentir ou à faire des choses contre la volonté). C'est aussi le cas lorsque l'entreprise déçoit en matière de promotion. L'agence européenne souligne le fait qu'«*Une carrière ne progressant pas conformément aux attentes peut constituer une source de stress, en particulier dans les organisations qui établissent un lien entre le parcours professionnel et la valeur des individus*».

. Organes humains parmi les plus sensibles au stress :

Le cerveau	: dépression et troubles anxieux
La thyroïde	: hyperthyroïdie ou hypothyroïdie
Le cœur	: maladies coronariennes
Les poumons	: asthme
L'estomac	: ulcère, gastrite
Le dos	: douleurs vertébrales
Le bras et la main	: syndrome du canal carpien et TMS
Le système immunitaire	: arthrite rhumatoïde, certaines formes de cancer

Sources : INRS, EU-Osha

LES BIENHEUREUX ET LES AUTRES (2006)

D'après une enquête menée par le groupe Kelly Services auprès de 8.000 personnes, il apparaît que 46% des Français déclarent avoir «*juste le bon stress au travail*», par conséquent être des «*stressés heureux*», contre 28% qui se plaignent d'un excès de stress. Il existerait même 5% d'actifs avouant subir une «*pression insuffisante*» dans leurs activités quotidiennes !

SE MÉFIER DU JOUR ANNIVERSAIRE (2006)

Une équipe canadienne dirigée par le Dr Gustavo Saponsnik, de l'université de Toronto, a mis en évidence que les anniversaires sont propices à la survenue d'un AVC (accident vasculaire cérébral). En ayant repris les registres de 188 services d'urgence hospitaliers de la province de l'Ontario, il a pu constater que le risque d'un AVC, d'un infarctus du myocarde ou d'un AIT (accident ischémique transitoire) est augmenté de 27% le jour de son propre anniversaire. Ce constat rejoint le résultat d'autres études qui avaient suggéré que des événements stressants et générateurs d'anxiété (rencontres sportives, attaques terroristes, catastrophes naturelles...) favorisent la survenance d'AVC, AIT et infarctus du myocarde, chez les personnes déjà fragilisées.

STRESS, PRESQUE ZÉRO EFFET SUR LA SANTÉ PHYSIQUE (2005)

L'Ifas (Institut français d'action sur le stress) vient de terminer une étude inédite allant à l'encontre du dogme actuel prévalant dans le système français de prévention et de traitement du stress sur le lieu de travail. L'étude menée sur plus de 13.800 cadres brésiliens de 1997 à 2004, tous soumis à un bilan médical en même temps que le test sur le stress, révèle clairement qu'il n'existe aucun lien, ou très peu, entre le stress et les troubles purement physiologiques. Contrairement aux idées reçues, le stress excessif chez les cadres n'engendre que peu d'effets sur le tabagisme (+1%) pour ne concerner au total que 19% des cadres sur-stressés ou encore n'affecter que de (+3%) l'effet sur la sédentarisation des cadres sur-stressés (64%). Il n'existerait même aucun lien entre le stress et l'hypertension. Pour Matthieu Poirot, chercheur à l'Ifas, «*Pour les salariés souffrant de stress excessif, le danger est moins l'infarctus que la dépression ou l'anxiété. Les risques sont donc moins d'ordre physique que psychique.*»

MAIS UN VÉRITABLE RISQUE PSYCHIQUE (2004)

D'après les travaux de l'Ifas (Institut français de l'anxiété et du stress), il existe un stress en entreprise découlant des formes les plus traditionnelles d'organisation du travail. Il apparaît ainsi que près d'1 salarié sur 4 fait état d'un niveau de stress représentant pour lui un facteur de risque pour sa santé. En ce domaine, les femmes semblent davantage exposées que les hommes et l'âge constitue un facteur de risque supplémentaire. Il est également souligné que la quarantaine constitue un cap difficile en présentant un plus grand risque de sur-stress, comme de dépression ou d'anxiété. Tout le problème consiste à savoir si l'origine déterminante du stress est professionnelle ou privée. C'est tout l'objet de l'étude épidémiologique menée par l'Ifas, au sein et avec la collaboration des services de médecine du travail, qui révèlent que le sur-stress relève d'un mélange intime entre le travail et la vie privée à 41,5% pour les hommes et à 50,7% pour les femmes. La vie professionnelle s'avère toutefois directement responsable des pathologies psychiques pour 41% des hommes et 31% des femmes.

SUR-STRESS, ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION (2004)

Selon les résultats de l'Ifas, les 3 principales formes de stress et de pathologie mentale affectant les salariés concernent à 23,8% le sur-stress (20,2% pour les hommes et 34,2% pour les femmes), à 14,9% l'anxiété (12,2% pour les hommes et 22,9% pour les femmes) et à 3,8% la dépression (3,4% pour les hommes et 4,8% pour les femmes).

. **Sur-stress** : stress perçu de manière excessive présentant un facteur de risque pour la santé. Il désigne 3 phénomènes : les facteurs de stress (contraintes s'exerçant sur un individu) ; la réaction face à ces facteurs (de nature physique, intellectuelle, émotionnelle...) ; le stress perçu (impression de perte de contrôle face aux contraintes).

. **Anxiété pathologique** : Elle se traduit par une tension physique associée à des perceptions de peur, des soucis excessifs, des crises d'angoisse. Sur le plan comportemental, elle se manifeste par des inhibitions, des évitements et une hyperactivité inefficace pouvant provoquer des blocages intellectuels.

. **Dépression** : Etat associant depuis au moins 2 semaines de la tristesse, de la perte d'envie et de plaisir avec troubles du comportement alimentaire et vision négative de soi. Elle induit un ralentissement physique et intellectuel, source de fatigue et de découragement avec troubles du sommeil.

10 À 20% DE COÛT SOCIAL (2004)

Selon une étude réalisée par l'Institut national de recherche et sécurité, entre 1 et 1,4% de la population active est touchée par une maladie conventionnée directement liée au stress professionnel. En prenant en compte les pathologies liées au stress, les départs anticipés à la retraite et le taux de mortalité, le coût social du stress représente 10 à 20% des dépenses de la branche maladie professionnelle de la Sécurité sociale, soit entre 830.000 et 1,6 milliard d'euros. L'étude n'évoque toutefois pas les aspects indirects, les plus importants, liés à l'absentéisme et à l'automédication.

STRESS, UN SUJET ENCORE TABOU (2003)

Evoquer le stress a propos de soi reste encore un sujet tabou. Ainsi 76% des salariés pensent que leurs perspectives de carrière seraient réduites s'ils se plaignaient du stress. Selon une enquête menée par Cubiks, un cabinet de conseil en ressources humaines, il semble que ce soit à raison, car 87% des managers reconnaissent qu'ils seraient moins enclins à promouvoir un collaborateur s'ils avaient des doutes sur sa capacité à gérer les moments de tension.

. Principales causes potentielles de stress selon les salariés :

- 64% Surcharge de travail et échéances non réalistes
- 58% Faible communication
- 49% Insécurité de l'emploi
- 44% Mauvaises relations avec les supérieurs
- 43% Manque de contrôle de son propre rôle dans l'entreprise

LA BOUCLE DU STRESS (2003)

Pour 79% des salariés, il semble que la meilleure solution pour faire baisser leur stress passe par de fréquents entretiens d'évaluation. Toutefois cette demande s'oppose à près d'1/3 des managers qui avouent se sentir très stressés eux-mêmes de devoir discipliner/encadrer des salariés ou licencier un collaborateur. Il sont même presque 2 sur 3 à concevoir comme assez stressant de devoir mener la conduite d'un entretien d'évaluation !

STRESS, LA BOUCLE INFERNALE (2000)

Les résultats de l'enquête Liaisons Sociales-Manpower indique que 72% des salariés ressentent régulièrement du stress dans leur activité, soit du fait d'une charge de travail trop lourde (48%), soit par des délais ou des consignes difficiles à respecter (43%). Ce contexte est parfaitement corroboré par une récente étude de l'Institut supérieur de gestion du personnel qui stigmatise la dictature des délais, la course contre le temps et la pression hiérarchique. Ainsi, la surcharge de travail pour 64% des sondés,

les délais de plus en plus courts (59% des cas) et les méthodes de management (45% des avis) contribuent à alimenter un stress quotidien assorti d'une détérioration du climat de travail, de conflits entre les personnes et d'une démotivation des collaborateurs. 1 salarié sur 2 pense que la situation ne peut aller qu'en s'aggravant et 60% jugent même, que les 35 heures n'améliorent en rien les choses, bien au contraire, puisqu'il faut faire dorénavant autant de travail, sinon plus, en moins de temps.

VIVE LE STRESS (Avant 2000)

Une expérience menée par le laboratoire d'éthologie et de psychologie animale du CNRS de Toulouse prouve que les petites doses de stress sont favorables à l'organisme. Des mouches mâles soumises à une hypergravité de 3 à 5 fois la pesanteur terrestre ont ainsi vu leur durée de vie augmentée de 10%, atteignant celle propre aux femelles lesquelles n'ont par ailleurs nullement été affectées par l'opération. Il en ressort que l'état de stress favorise la synthèse de protéines spéciales dites de choc thermique, augmentant sensiblement l'espérance de vie des mouches mâles. Dans le même sens, on sait depuis longtemps qu'un stress modéré comme celui d'une brève exposition à la chaleur permet à des animaux soumis par la suite à un choc thermique plus violent, d'y être mieux préparés. Le stress à petite dose (stress positif) agirait donc comme une auto-vaccination naturelle permettant ensuite de mieux résister !

LE TECHNOSTRESS (Avant 2000)

L'état d'urgence permanent est devenu une règle collective qui ne colle pas avec la recherche d'équilibre individuel. Les salariés sont de plus en plus soumis à des flux d'informations ininterrompus, ce qui les rend fragilisés au risque de les voir sombrer dans la dispersion ou dans la psychose multitâches. Avec les nouvelles technologies de l'information, l'être humain doit faire face à une surabondance de messages et de conduites, alors que depuis la nuit des temps il est habitué, au contraire, à gérer la pénurie en luttant pour sa subsistance et sa survie. Ainsi ce que la technologie permet de réaliser, le cerveau humain n'en est pas encore capable en devenant rapidement saturé par le cumul des tâches et des sollicitations. L'individu tombe alors dans le piège de penser, parce que c'est techniquement possible, qu'il peut également en être capable. Pour expliquer ce phénomène, les psychologues ont recours au symptôme baptisé «*information fatigue syndrome*», c'est à dire à la notion d'épuisement face à une masse d'informations bien supérieure à celle que l'on peut matériellement assimiler. Les conséquences de ce stress moderne ou technostress, sont la perte de notions de limite, d'essentiel et de vérité absolue. L'individu en arrive à éprouver un sentiment d'infériorité par rapport à la machine, en se sentant à la fois submergé et dépendant. Il a l'impression de ne plus pouvoir vivre et travailler sans mobile, portable, fax ou ordinateur portable.

10 CONSEILS POUR RESTER MAÎTRE DE LA SITUATION

Pour garder le contrôle de soi, le plus sage serait de se débarrasser de son portable et de l'asservissement à sa montre, en adoptant une véritable hygiène de conduite. Dans l'impossibilité de le faire, quelques conseils peuvent toutefois s'avérer utiles :

- . Ne pas allumer son ordinateur si l'on ne s'en sert pas.
- . Limiter l'usage du téléphone mobile aux urgences réelles.
- . Préserver le domicile de l'envahissement professionnel. Au besoin, limiter le travail à des plages circonscrites et seulement aux urgences absolues.
- . Eviter d'être joignable par tous les moyens à la fois : plusieurs lignes téléphoniques, fax, e-mail, présence physique ou de répondre aux mails dès qu'ils apparaissent à l'écran.
- . Se ménager des plages d'«injoignabilité» pour mieux se concentrer. Délimiter les horaires où l'on peut être joints et ceux pour répondre aux messages.
- . Eviter de multiplier les tâches simultanées, en préférant séquencer que de synchroniser.

- . Utiliser l'outil de communication adéquat à la priorité requise, afin de ne pas générer de retours «boomerang» de messages superflus.
- . Accuser réception des messages, même si l'on doit les traiter plus tard.
- . Se fixer une limite avant d'entreprendre une recherche sur Internet, afin d'éviter de se perdre au point d'oublier ce que l'on cherchait.
- . Classer ses e-mails et ses courriers en fonction des priorités.

Source : L'Expansion

LE STRESS FAVORISE L'AMNÉSIE (Avant 2000)

Selon une étude menée à l'Université de Stanford aux Etats-Unis, le stress à haute dose aurait une action de détérioration sur la mémoire. Il est en effet prouvé qu'un état de stress prolongé produit une surproduction d'hormones dites de glucocorticoïdes. Hors, en surnombre, les sécrétions de glucocorticoïdes déclenchent chez l'homme une atrophie de l'hippocampe siège de l'apprentissage et de la mémoire.