

LE STRESS et ses EFFETS

de sa connaissance et de sa gestion

Le stress est considéré comme le mal du siècle. Il n'épargne personne. Tout le monde en parle et il parle à tout le monde. Il est accusé de tous les maux de notre société moderne. Stress, stressant, stressé sont des mots galvaudés par une utilisation abusive; ce sont des mots qui reviennent dans les conversations pour exprimer de l'énerverment, de la fatigue, de l'angoisse, de l'ambiance.

Aujourd'hui, le stress a une connotation négative, probablement parce qu'il y a confusion entre stress et facteurs de stress et ce qui pourrait ne pas être désigné comme facteur de stress. Le mot est en effet souvent employé de façon négative sans réaliser que c'est grâce au stress que nous pouvons nous adapter, nous surpasser, développer des capacités, réussir.

Une définition :

Le terme stress d'origine anglaise signifie pression. Il a été utilisé par le physiologiste canadien, d'origine autrichienne, Hans SELYE, en 1936, pour désigner une réaction, une réponse naturelle de l'organisme face à une stimulation, à une agression, voire à une sollicitation, qu'elle soit d'ordre physique, psychique, sensorielle ou émotionnelle.

Autrement dit, le stress est un phénomène normal. C'est lui qui nous permet de nous adapter à une situation nouvelle, de nous préparer à ce qui change en permanence. "Ce qui est permanent, dit E.Rostand, c'est le changement". D'aucuns appellent cela l'évolution. Il reste que nous sommes constamment confrontés à des situations de changement, donc toujours en situation d'adaptation.

Des situations changeantes au fil du temps:

C'est la vie elle-même qui est génératrice de stress dans la mesure où elle amène à vivre des situations changeantes, voire à surmonter des difficultés particulières; chacun a plus ou moins de challenges à réaliser. Le stress est inhérent à l'existence.

L'écueil est de confondre stress et facteurs de stress. Il est normal d'être tendu à la veille d'un déménagement, d'un nouveau travail, d'un entretien d'embauche, d'un examen écrit ou oral.

La vie ne s'apprend pas, elle donne à vivre une succession de situations. C'est une succession qui ne s'arrête pas et qui se modifie selon les circonstances que nous ne maîtrisons guère.

Les situations concernent tous les domaines de la vie quotidienne; elles arrivent même parfois par surprise. La pression de la vie quotidienne avec les inévitables tensions, les aléas, les disputes et autres conflits, les réunions de famille ou de travail, les modifications d'emploi ou d'horaires, les déplacements, sans oublier les changements douloureux comme la séparation, la perte d'un emploi, le divorce, la maladie, la mort d'un proche, l'agression, l'accident, le cortège d'imprévus en sont des exemples.

C'est grâce au stress que nous sommes plus attentifs; il nous permet de nous dépasser,

de créer et de mettre en place des idées et des solutions, voire de développer des capacités que nous ne soupçonnions pas. Des sportifs peuvent témoigner que le stress les aide à se transcender lors d'une compétition par exemple.

Deux qualificatifs : le "bon" et le "mauvais" stress.

C'est parce qu'il nous alerte et nous met en éveil face à une agression ou une sollicitation que le stress est un puissant stimulant qui nous pousse à vivre. On parle alors de "bon" stress ou de stress "positif".

Il est très utile car il nous permet de réagir, d'être efficace, voire de nous surpasser comme le sportif, l'acteur, la personne qui domine l'émoi d'une rencontre programmée ou fortuite.

Lorsque le stress est intense ou brutal, lorsque la situation de stress perdure ou s'intensifie, ou devient incontrôlable, lorsque le stress nous use à petits feux, jour après jour, les capacités d'adaptation de l'organisme sont débordées. On parle alors de "mauvais" stress ou de stress "négatif". L'organisme se fragilise et devient vulnérable; il y a risque d'apparition de diverses pathologies.

Comme le souligne Sylvie Bellaud-Caro, sophrologue, le stress négatif est dû à un excès de stimulations, d'agressions externes et internes, souvent les deux dirons nous. Les stimulations externes peuvent être liées au froid, au bruit (travaux, musique, circulation routière, environnement...), à un changement d'emploi, à une situation de précarité, au surmenage professionnel, à un contexte familial.

Les agressions internes sont représentées par les brimades, les vexations ressenties, les émotions réprimées telles la colère, le chagrin ou la peur, les séparations, les deuils, l'anxiété, mais aussi tous les chocs psychologiques, petits ou grands, qui ont laissé des traces dans notre inconscient et qui sont "réveillés" par des événements du quotidien. "Rien ne me sera épargné, il faut que j'encaisse; mais je n'en peux plus".

En résumé :

L'influence du stress dépend surtout de l'état émotionnel et physique dans lequel nous nous trouvons au moment où la situation de stress se présente, qu'elle soit d'origine externe ou interne. Notre réaction est différente selon notre capacité du moment "à encaisser" ce qui est, ou ce qui nous surprend sans annonce préalable, comme l'accident, ou ce qui survient dans une prévision, comme un déménagement, un licenciement, le départ d'un enfant, une séparation .

Il faut redire que le stress fait partie de la vie et que le manque de stimulation, aussi étonnant que cela puisse paraître, est aussi une source de stress négatif: qu'il s'agisse de solitude, de repli sur soi, d'un manque de motivation ou d'envie ou de projet.

Le "bon" stress est le résultat de notre réaction en rapport avec la situation à affronter. Le stress "positif" est celui qui nous stimule à agir et à continuer. Le "mauvais" stress

correspond à un contrôle insuffisant de la situation. Le stress "négatif" est celui qui finit par nous épuiser, voire nous détruire.

Les 3 phases des manifestations du stress.

Toute agression, qu'elle soit physique, psychique, sensorielle ou émotionnelle, déclenche une réaction immédiate de l'organisme, il s'adapte selon les phases suivantes :

1. La phase d'alarme est le déclic qui provoque une réaction soudaine de défense de l'organisme pour s'adapter. Cette phase se manifeste par :
 - des symptômes physiques, tel que pâleur, malaise, palpitations, mal au ventre,
 - des manifestations d'ordre psychologique comme l'inquiétude, l'anxiété, la peur ou l'angoisse,
 - des manifestations neuro-végétatives comme l'accélération du rythme cardiaque et de la respiration,
 - des manifestations somatiques avec des tremblements, des raideurs musculaires.

Cette phase dure quelques minutes, mais elle peut se prolonger plusieurs heures. Parfois, on observe que les capacités physiques, la réflexion sont améliorées au cours de cette phase sous l'influence de différentes hormones qui sont libérées à cette occasion.

2. La phase d'adaptation est celle de la résistance. Elle est primordiale dans la mesure où elle correspond à toutes les réactions déclenchées par l'organisme en réponse aux stimulations nocives auxquelles il est exposé. Les défenses s'organisent pour maintenir un équilibre interne soit par une action directe, par la lutte, par la fuite, dans l'alcool par exemple, soit par une action parallèle en tentant de contrôler l'émotion par l'évitement ou par la préparation à dominer la décharge émotionnelle

Souvent cette phase de résistance ne dure pas, l'organisme arrive à récupérer et il revient à son équilibre après la secousse; mais ce n'est pas toujours le cas.

3. La phase d'épuisement survient lorsque l'organisme ne peut plus faire face, lorsque notre capacité d'adaptation est insuffisante ou qu'elle est débordée, soit parce que l'agression est trop importante (accident, mauvaise nouvelle, deuil...) soit parce que les facteurs de stress perdurent pendant des jours, des semaines (climat familial, ambiance du travail, transports soit parce que des blessures qui nous ont marqué sont réveillées à telle occasion.

L'organisme s'épuise; il devient de plus en plus vulnérable. Les défenses immunitaires diminuent, d'où une sensibilité à toute agression externe. Ce peut être un pas vers la maladie physique ou psychique; on sait par exemple que l'excès de stress peut conduire à la dépression.

Cette phase est comparable à ce qu'on appelle le symptôme du "burn-out" souvent rencontré chez les professionnels de santé.

Les conséquences du stress pour la personne.

Lorsque Selye décrit le stress, il parle d'alarme comme d'un phénomène utile à l'être humain pour s'adapter.

Des données médicales montrent que, quelle que soit son origine, le stress est d'autant plus toxique qu'il comporte plusieurs sources et que les molécules qui sont libérées sous son influence ne sont pas "consommées" par l'organisme. C'est justement parce qu'il présente ces deux caractéristiques que le stress d'origine émotionnelle, de loin le plus fréquent, et souvent observé chez les acouphéniques, est particulièrement nuisible.

La répercussion du stress sur la personne dépend de 3 grands facteurs : son intensité, sa durée dans le temps, son accumulation.

Le stress se manifeste sur plusieurs plans :

- 1) Sur le plan physique avec la fatigue qui est le symptôme le plus fréquent, les douleurs musculaires du fait de la tension, les maux de tête, des troubles digestifs.
- 2) Sur le plan psychologique et comportemental, la personne devient de plus en plus irritable, impatiente; un rien la dérange. Elle ne supporte plus ou mal les contrariétés, les contretemps et autres imprévus. Elle peut se refermer sur elle-même et connaître des difficultés de concentration et des troubles de la mémoire; son sommeil est perturbé ce qui diminue la récupération et accentue la fatigue.

Cependant, le stress ne semble pas avoir les mêmes incidences pour tout le monde. Face à des situations identiques, les individus réagissent différemment, et on pourrait distinguer trois grands profils de personnes stressées:

- 1°) Celles qui savent simplement, de façon innée ou acquise, gérer ce phénomène naturel. Ce sont les "chanceux" qui arrivent à prendre du recul et à avoir la réaction adaptée dans le délai.
- 2°) Celles qui transforment leur stress en agressivité, en devenant pour le moins désagréable pour leur entourage.
- 3°) Celles qui n'expriment pas leur stress et le subissent en silence. Elles gardent tout pour elles et en sont les victimes. Le stress peut alors favoriser l'émergence de nombreuses pathologies physiques et psychiques, comme la fatigue, la colère, la migraine, l'acidité gastrique, l'hypertension artérielle, des dérèglements de certaines glandes hormonales.

La liste des conséquences liées à un stress trop élevé est longue. On estime qu'un acouphène sur deux est lié au stress. S'il vaut mieux savoir les conséquences possibles dues à un stress de ce type et ne pas attendre d'en arriver à de telles extrémités pour envisager des solutions, ceci ne veut pas dire que le stress soit la cause universelle des maladies. Ce serait trop simple et c'est entièrement faux.

Le stress dans le monde du travail et son coût.

Le stress n'est pas seulement un phénomène qui toucherait 44% des français, ni un simple mal individuel avec des conséquences sur la vie des personnes, leur bien-être,

leur réussite professionnelle, scolaire ou même sportive. De par ses effets négatifs, c'est aussi un fléau qui coûte cher à la collectivité en termes de productivité, de maladies, d'absentéisme.

Selon un rapport de l'Organisation Internationale du Travail, le stress coûterait des milliards de dollars à l'industrie américaine. Il est plus que probable que ce soit la même chose en France et dans les pays européens, en notant au passage que la France est l'un des pays qui consomment le plus de médicaments psychotropes (anti-dépresseurs, anxiolytiques et hypnotiques).

Le stress au travail constitue un problème dont l'importance semble aller croissante; il touche tous les secteurs d'activité et toutes les catégories professionnelles, employés, cadres, dirigeants.

Parmi les causes les plus souvent exprimées, on remarque : l'accélération du rythme de travail, l'adaptation aux nouvelles technologies, les changements, le bruit, les horaires décalés et leurs modifications surprises, les responsabilités, les relations tendues ou mauvaises en équipe, les exigences multiples de la production, de la qualité, qui se traduisent par une irritabilité, une hypersensibilité et par le sentiment de ne pas avoir assez de temps et de ne pas arriver à tout faire.

Ces facteurs de la vie professionnelle se rajoutent souvent aux facteurs rencontrés dans la vie personnelle, sociale et familiale: situation de famille, éloignement du domicile, transport, etc.

Dans le monde du travail, et ce quelque soit le secteur d'activité, le Centre des Jeunes Dirigeants rappelle que le management qui considère "la personne" comme "principal capital de l'entreprise" joue un rôle crucial.

En cultivant la motivation, on permet à chaque personne de se sentir concernée comme un élément important de la réussite de l'entreprise, dans la mesure où la motivation est la force essentielle qui est derrière toutes les actions de la personne. En psychologie, la motivation est fondée sur les émotions, en particulier sur la recherche d'expériences positives et l'évitement d'expériences négatives où le positif et le négatif sont définis par l'état du cerveau individuel et non par des normes sociales. La motivation signifie que l'on pratique une activité avec plaisir.

Comme nous l'avons évoqué plus haut, le stress est d'autant plus toxique que les molécules libérées sous son influence ne sont pas "consommées" par l'organisme. C'est précisément contre cela qu'agit la motivation. D'une part, elle favorise la libération d'une substance qui combat les effets du stress. Cette substance appelée le GABA (acide gamma-amino-butyrique) est un neuro-méiateur qui ralentit les excitations et les stimuli provenant des influx nerveux à l'intérieur du cerveau. Autrement dit, ce neuro-méiateur possède une action inhibitrice sur la transmission du message nerveux provoqué par le stress. D'autre part, la motivation favorise la libération de la dopamine, une autre substance qui provoque du plaisir à agir et incite donc à l'action, favorisant ainsi la consommation des molécules libérées en quantité par le stress.

Des entreprises ont compris ce processus. Selon le Centre des jeunes dirigeants, on peut aller plus loin en associant à un management de qualité un engagement en faveur d'un projet général. Le Canada ne s'y est pas trompé, puisque l'un des points clés de sa politique en matière de "santé mentale" y est l'engagement. Il y a plusieurs manières de favoriser un tel engagement : fondations d'entreprise, mécénat de compétences, aide à

des associations. Investisseurs, dirigeants d'entreprise, cadres sont invités à cette prise de conscience.

Moyens et méthodes pour se soulager de son stress.

Le stress est un stimulant qui permet de s'adapter, voire de se surpasser, mais il est des personnes pour qui le stress est plus un frein qu'autre chose, pour d'autres les conséquences sont telles (insomnie, tensions musculaires, troubles du comportement) qu'il leur est impératif d'en parler à leur médecin.

Pour se soulager de son stress, deux observations sont à prendre en compte :

- 1) mieux gérer sa vie. "Ce qui est important, ce n'est pas ce qui nous arrive, c'est la manière dont on le prend" (Hans Selye)
- 2) prendre du recul et de la distance sur ce qui nous arrive et relativiser. La plupart du temps, nous ne pouvons pas changer le cours des événements, mais nous pouvons changer le regard que nous portons sur ces événements. Cette remarque s'applique autant dans notre environnement personnel, - certaines personnes pouvant considérer des choses comme facteurs de stress, alors que ces choses-là n'en sont pas, il suffirait d'avoir parfois une autre organisation, - que dans le cadre d'une activité professionnelle, car travailler en permanence sous tension n'est pas épanouissant.

Parmi les moyens et méthodes pour se soulager de son stress, on peut citer :

- 1) les techniques de relaxation avec notamment les massages ou des techniques qui font appel à la respiration, comme le yoga par exemple, et qui s'appuient sur le fait que la respiration rapide rend nerveux, tandis que la respiration lente et contrôlée calme et apaise.
- 2) Les démarches qui ont pour but la révélation et l'épanouissement de soi, par exemple la sophrologie, pour découvrir dans son inconscient les clefs du changement pour aller mieux, ou encore la thérapie cognitive et comportementale (T.C.C.) qui aide à identifier et à modifier progressivement ses peurs ou ses croyances négatives, pouvant générer du stress quotidien.
- 3) Le recours au traitement par médicaments prescrit et suivi par un médecin dans les cas de troubles de type insomnies, tensions musculaires, etc.; un état de stress peut dévoiler une anxiété, voire une dépression et seul un médecin peut le détecter et décider quel type de médicament est le mieux adapté en la circonstance.

Quelques suggestions:

Ces suggestions rejoignent les 'conseils du coach' qui sont enseignés pour l'accompagnement individuel et d'équipe

- 1) N'attendez pas trop des autres ni de situations plus favorables à venir, et soyez satisfait de ce que vous avez.
- 2) Évitez les relations difficiles, voire négatives. Éloignez-vous de ces personnes qui n'ont que de l'égoïsme et des lamentations à vous proposer, elles "pompent" de

l'énergie.

3) Ne vous accrochez pas à ce que vous avez mal fait ou raté, mais regardez tout ce que vous avez réussi, même des petites choses. Ne ruminez pas. Faites-vous confiance, la personne humaine est plus qu'elle ne croit.

4) Ne perdez pas votre temps; il passe si vite et c'est une denrée précieuse.

5) Regardez les situations qui vous agacent, ou vous agressent, en analysant leur importance ou leur insignifiance, et prenez de la distance par rapport à ces situations.

6) Essayez de porter un regard bienveillant sur les gens et les choses.

7) Donnez du sens à votre vie en découvrant ce à quoi vous pouvez servir en tant que personne, ce que vous avez à offrir, et surtout en affirmant ce qui pour vous a de l'importance et de la valeur.

8) Agissez et diversifiez vos activités pour vous stimuler en faisant de la marche, du sport, de la relaxation

9) Prenez soin de vous et donnez vous du temps pour vous ressourcer, pour justement mettre de la distance dans le temps et hors contexte, pour faire une pause, pour respirer autrement. Dans une interview récente, un comédien de théâtre et de télévision disait: "Prier me met en paix. Je fais souvent le constat qu'après la prière, je vais mieux, je suis davantage en paix." - Trouvez et pratiquez régulièrement la ou les activités qui vous apportent la paix intérieure.

10) Participez à une activité sociale, à celle d'une association, d'un club, d'une chorale. Vous avez des choses à partager. Avec un bien-être entretenu et un engagement tenu jusqu'au bout, il est possible d'avoir une utilité sociale et d'en éprouver quelque plaisir. Souvent les écoutants de France Acouphènes disent : "J'ai écouté la personne qui m'appelait en lui laissant la parole; j'ai essayé d'apporter des réponses et finalement je crois que je l'ai rassurée; j'étais content".

Conclusion :

Au-delà d'une image négative, il faut reconnaître que le stress est inhérent à notre existence .Il peut être un excellent stimulant, mais quand il est en excès et incontrôlable, il peut nous fragiliser et nous rendre vulnérable.

Il n'y a pas de remède miracle, ni de recette magique. Gérer son stress c'est d'abord un travail sur soi pour regarder et appréhender les choses différemment. Pour mener ce travail, il est bon, en certaines circonstances, de se faire accompagner dans cette démarche par une personne compétente ou par un sophrologue par exemple.

Dépasser, vaincre son stress, c'est se donner les possibilités de vivre avec plus de sérénité, conscient de ses valeurs et de ses forces, pour profiter à la fois de sa vie personnelle et professionnelle.

Éléments de bibliographie :

1) SELYE (Hans) – *Le stress de la vie.*

2) *Bellaud-Caro (S) – la sophrologie – in Tinnitissimo n°34 - oct. 2001- pp 10 à 14*

3) *Hanin (R) – Conversation "Prier me met en paix" – in Panorama - Nov. 2006 - pp 14 à 20*

4) *Ouest-France - -chronique : "En s'engageant, on peut se faire du bien" -9 oct.2006*