



Cercle Stress Info

Lutter contre le stress, une urgence !

Le stress n'est pas seulement un phénomène de masse qui touche de plus de 40% à moins de 80% de nos concitoyens selon les études, ni un simple mal individuel qui a des conséquences sur la vie des gens, leur bien être, leur réussite professionnelle, scolaire ou même sportive. C'est aussi un fléau social et économique qui coûte des fortunes à la collectivité : on estime le coût global annuel du stress à 1800 milliards de dollars aux États-Unis et à 160 milliards de dollars au Royaume-Uni, dont la population est équivalente à celle de la France.

A l'échelle de l'entreprise, le coût du stress professionnel est aussi colossal. La Suisse l'évalue entre 2,9 et 9,5 milliards d'euros. Aux États-Unis, les calculs le situent aux environs de 150 milliards de dollars. Quant à la France, le B.I.T. estime que le stress professionnel coûte, en moyenne, 3 % du Produit Intérieur Brut (PIB), soit 51 milliards d'euros.

Mais, encore plus peut être que les conséquences économiques sur la performance de nos entreprises, l'urgence de l'action vient de l'ampleur de ce phénomène. Les Canadiens nous apprennent que nous sommes programmés pour résister à 5 voire 7 impacts stressants par semaine et que nous en subissons en moyenne 50 par... jour !

Devant un constat aussi alarmant, nous avons décidé de faire travailler ensemble des personnes différentes — salariés, sportifs, professionnels de santé, dirigeants d'entreprise, étudiants — à l'émergence de nouvelles stratégies de lutte contre le stress.

D'ores et déjà, nous avons avancé des pistes sérieuses. Ainsi, pensons nous qu'à l'échelle de la société, le traitement du stress passe par une culture de l'engagement que ce soit au sein de l'entreprise — c'est « l'affectio societatis » — généré par un management profondément respectueux de l'Homme — ou au niveau de la Cité. Il apparaît donc essentiel d'encourager l'engagement sous toutes ses formes.

Quelles sont les causes du stress, quels sont ses mécanismes, quelles sont ses conséquences, quelles voies proposer? Voici les principales questions auxquelles on apportera des esquisses de réponses dans ce document en quatre pages. Pour plus de précisions ou si vous souhaitez nous faire part de vos réflexions, contactez-nous soit directement, soit par l'intermédiaire de notre « blog » ou de notre site Internet dont vous trouverez les coordonnées en page 4. Merci.



*Philippe Rodet, fondateur du « Cercle Stress Info »
Médecin
Membre de la Commission sur les Risques
psycho-sociaux auprès du Ministre du travail
Membre du Cercle de l'Humain*

Les causes

Les causes du stress sont très nombreuses et il n'est pas possible de les aborder sans parler d'une des caractéristiques du stress.

Quelle que soit son origine physique, chimique ou liée à notre psychisme, le mécanisme est toujours le même, les substances sécrétées sont identiques.

Les origines physiques comprennent notamment les variations de pression (lorsque l'on prend l'avion par exemple), les changements de température, la vitesse, le bruit. Le problème du bruit est que, plus le sujet est stressé, plus sa sensibilité à celui-ci augmente.

Les origines chimiques sont rares et sont avant tout citées parce qu'elles permettent de rendre hommage à Hans Selye, l'auteur mondialement réputé des premiers travaux sur le stress. Il s'était aperçu que l'injection de substances toxiques à des animaux était à l'origine de réactions identiques notamment sur les vaisseaux, le cartilage, les fissus assurant les défenses naturelles,...



Les origines psychiques sont de loin les plus fréquentes et c'est à elles qu'il doit son extension exponentielle et sa toxicité.

Il peut s'agir de causes évidentes (le décès d'un proche, la maladie d'un ami, une séparation, un souci d'ordre administratif ou financier, un problème professionnel, etc.) mais aussi de causes sournoises qui peuvent passer inaperçues mais qui font de terribles dégâts : la crainte liée au risque de terrorisme, à la peur du chômage, l'inquiétude face aux difficultés de ses enfants, l'ennui de sentir son travail peu reconnu, de constater un manque de considération, de sentir une pression d'enjeu trop forte, les difficultés de déplacements, le rythme de vie trop rapide...



Les mécanismes

Le stress, quelle que soit son origine, va entraîner la libération de substances qui peuvent être toxiques.

Lorsque l'on doit affronter un animal sauvage, grâce au stress que cela induit, on va avoir des capacités augmentées (le cœur est plus efficace, les bronches se dilatent pour faciliter l'apport d'oxygène, la douleur est atténuée par la libération d'endorphines –nos morphines naturelles –, l'apport en sucre est augmenté, le temps subit une distorsion qui nous permet de pouvoir appréhender, en un même délai, plus d'information que normalement, etc.)

En revanche, lorsque le stress est lié à des préoccupations professionnelles ou autres, les mêmes substances sont libérées et comme elles ne sont pas « consommées » par l'organisme puisqu'il n'y a pas d'effort physique associé, elles deviennent toxiques.



Ces substances sont de deux types, des catécholamines, c'est-à-dire des molécules comme l'adrénaline, la noradrénaline,... et des hormones comme le cortisol, l'aldostérone, ...

Ce sont ces substances et les déséquilibres qui les accompagnent qui sont à l'origine de la toxicité du stress.

Il apparaît important, d'ores et déjà, de faire une remarque. D'autres activités provoquent des dérèglements identiques notamment sur le plan hormonal et il sera donc important d'éviter l'association du stress avec ces activités car l'effet cumulatif accentue le danger.

L'aspect bénéfique du stress aigu, isolé, est donc réel.

En revanche, il est indispensable de trouver de nouvelles stratégies pour éviter la toxicité du stress chronique. Le mode de développement de ces dernières années a été si rapide que nos capacités d'adaptation sont sur le point d'être dépassées.

En outre, si le nombre de sources de stress a augmenté de manière considérable, les facteurs de protection (lien social, sens...) ont eu tendance, eux, à diminuer. Et c'est bien ce déséquilibre qui nous pose problème aujourd'hui.

On voit déjà se dessiner deux pistes d'action : diminuer les sources autant que faire se peut et développer les facteurs de protection.

Les conséquences

Les conséquences du stress sont très nombreuses et ne se limitent pas à ce qui apparaît évident au premier abord, notre santé. Elles touchent aussi la réussite scolaire et la performance sportive. Enfin, les répercussions économiques sont majeures.

En ce qui concerne notre santé :

Le stress chronique agit sur notre immunité, favorisant les réactions allergiques et en même temps altérant les défenses naturelles. C'est ce qui explique l'influence du stress chronique sur certains types d'infections (bactériennes et virales), sur la survenue de certaines maladies dites « auto-immunes », et aussi, semble-t-il, sur l'évolution de certains cancers.

Le stress chronique a également des effets délétères sur notre cœur et nos vaisseaux. Il favorise l'hypertension artérielle, les lésions vasculaires et donc l'infarctus, l'angine de poitrine, l'anévrisme, les accidents vasculaires cérébraux... Ces effets seraient en rapport avec la libération de catécholamines (adrénaline et noradrénaline notamment), de cortisol et d'aldostérone.



L'action de ce fléau sur les troubles musculo-squelettiques, sur l'arthrose, est également admise.

Le stress chronique est aussi à l'origine de contractures en raison de la stimulation de récepteurs au stress qui se trouvent dans nos muscles; des récepteurs stimulés par les catécholamines.

On pourrait aussi citer l'influence du stress sur les ulcères gastriques, si bien admise qu'on parle maintenant dans certains cas d'ulcères de stress...

Bien d'autres maladies sont induites ou favorisées par le stress comme certaines colopathies, le diabète, des troubles respiratoires et de graves problèmes moraux. Sur ce dernier point, il convient de remarquer qu'ils sont d'autant plus sévères que l'on a l'impression de ne pas pouvoir échapper aux causes du stress.



Au sujet de la réussite scolaire :

Le stress, soit seul s'il est très important, soit associé à un trouble de l'apprentissage mineur s'il est plus modéré, peut faire échouer un enfant tout à fait intelligent.



La performance sportive :

Le stress chronique ne permet pas à un sportif de haut niveau d'avoir la sérénité de se concentrer sur ses objectifs.

Mais, en plus, il provoque des déséquilibres hormonaux (baisse des hormones sexuelles et augmentation du cortisol) qui sont identiques à ceux induits par la pratique d'une activité sportive intense. Le taux d'hormone sexuelle chutant, la volonté de vaincre s'altère et les résultats deviennent impossibles.



Les répercussions économiques :

Selon une récente étude belge, le coût annuel du stress professionnel pour une entreprise de 500 salariés, si l'on prend en compte le présentisme, c'est-à-dire le fait que des salariés soient présents mais non concentrés sur leur mission, est de 2 millions d'euros par an.

En outre, à l'échelle des grands Etats modernes, quelques chiffres sont hautement évocateurs des conséquences financières du stress.

En France, le coût du stress lié à l'activité professionnelle est estimé par le B.I.T. à 51 milliards d'euros.

Au Royaume Uni, le coût global du stress est évalué à 160 milliards de dollars.

Les stratégies de traitement

Il convient de différencier le stress aigu, où là, les thérapies classiques s'avèrent efficaces (bêta bloquants, anxiolytiques, etc.) du stress chronique. C'est dans ce cas que l'élaboration de nouvelles stratégies s'avère indispensable car il est difficilement envisageable de prendre des médicaments à vie. Parmi les pistes envisagées, la culture de la motivation.

Christian Lemoine, le Président fondateur du CRECI (Centre de Recherche et d'Études sur la Communication Industrielle) disait dans ses conférences, « un homme qui est en route vers un projet qui le passionne est invulnérable à l'accident et à la maladie ».

Et, à la caricature près, il avait raison !

Lorsque l'on développe la motivation chez quelqu'un, on va induire du plaisir. L'hormone qui intervient dans la motivation est la dopamine, l'hormone du plaisir.

Or on sait maintenant que le plaisir diminue considérablement la toxicité du stress.

C'est ce qui fait dire au Docteur Ethel Roskies, docteur en psychologie à l'Université de Montréal, « un plaisir par jour chasse le stress ».

Qu'elle soit induite par un engagement dans une action que l'on considère d'une grande utilité ou par un management de qualité, la motivation est donc bien l'un des moyens d'éviter les effets du stress.

L'association d'un management qui considérerait que « le véritable capital de l'entreprise, c'est l'Homme » et de l'engagement produirait des effets très intéressants.



Pour plus de précisions...



www.stress-info.org



Se libérer du stress :
un médecin urgentiste raconte

Des acteurs...



Raphaël Anton
Chargé de mission,
gérant de Coheo

Sylvie Aupetit
Professeur des
Ecoles



Corinne Bastier
Médecin

Malika Benlarbi
Sous-Préfète



Romain Bourdu
Étudiant en
psychologie

Véronique Chauveau
Médecin



Xavier Faussurier
Ingénieur de
Tranquillité,
Commissaire
Principal de Police

Laurence Fischer
Championne de
Monde de Karaté



Jean-Pierre Frau
Ingénieur,
Manager

Emmanuel Frère
Capitaine de
l'Armée de Terre,
Psychologue du
travail



Patrice Huiban
Commandant de
l'Armée de Terre

Jean Krakowiecki
Président de l'IRS



Jean-Ange Lalican
Président de la
Commission stress
de l'ANDRH

Christophe Laval
Président de VPHR,
ancien DG
d'Entreprise &
Personnel



Gontran Lejeune
DG de l'IPEMED,
ancien président du
CJD

Stéphanie Ortis
Président de
WinCube3



Pierre-Bernard Petitcolin
Médecin
anesthésiste

Dominique Plats
Interne en
pharmacie



Jean-Louis Renault
Consultant en
management et en
intelligence
relationnelle

Martin Richer
Directeur Général
de Secafi



Philippe Rodet
Médecin,
fondateur du
Cercle Stress Info

Dominique Steiler
Directeur du CDPM -
Grenoble Ecole de
Management



Catherine Tripou
DG adjointe de
l'ANDRH