

Femmes, hommes et... stress !

Cet article aurait pu paraître le 8 mars, journée de la Femme...

En effet, les conclusions de plusieurs études montrent qu'elle est plus performante que l'homme dans une ambiance de grand stress. Les femmes ne devraient donc plus occuper des postes clés, exposés à de haut niveau de stress, en raison d'obligations légales mais en raisons de leurs capacités à réagir dans de telles circonstances.

Les femmes sont exposées à un plus grand nombre de sources de stress que les hommes...

Il est admis que les femmes sont soumises à un nombre de sources de stress supérieur à celui des hommes. De nombreuses études réalisées notamment au Canada le confirment. Parmi celles-ci, l'une d'entre elles explique que les principales raisons tiennent au fait que les femmes consacrent plus de temps aux tâches ménagères et aux enfants. Même si les maris s'investissent de plus en plus, cela est juste dans de nombreux pays.

Les femmes sont plus sensibles que les hommes aux "facteurs de protection"...

Avant d'aborder, ce point, il est nécessaire de préciser que les problèmes liés au stress ont actuellement plusieurs causes.

Tout d'abord, le nombre de sources a considérablement augmenté, dépassant parfois nos capacités d'adaptation.

Ensuite, les "facteurs de protection" ont tendance à régresser, à l'image - pour n'en citer que deux - du lien social et du sens.

Enfin, la sédentarité tend à s'étendre.

Parmi les "facteurs de protection", figurent les encouragements. Une étude de juillet 1997 a montré qu'une absence d'encouragements augmente le niveau de stress de 31% chez l'homme et de 43% chez la femme.

Les effets du stress sont différents chez les femmes et les hommes...

Cela commence tôt !

En effet, selon une étude menée par l'Université de Californie publiée par le journal " BMP Public Health ", le taux de mortalité des fœtus masculins a fortement grimpé en septembre 2001, suite au choc des événements du 11 septembre, si bien que le nombre de garçons nés en décembre cette année-là est inférieure à ce qu'il aurait dû être.

Selon le Professeur Tim Bruckner, enseignant en Santé Publique et directeur de l'étude, " dans plusieurs espèces vivantes, il est prouvé que le stress réduit le taux de naissance des mâles ".

Cela dure...

Une étude, menée par l'équipe de Mara Mather, professeure à l'Université de Californie du sud, aborde les différences de réaction chez les femmes et les hommes face à des situations de stress.

Ainsi, il semblerait que face à une situation de stress, les hommes présentent une diminution de l'activité de la zone de leur cerveau à l'origine de la compréhension des sentiments d'autrui et auront plus tendance à se replier sur eux-mêmes.

Confrontées à la même situation, les femmes auraient une augmentation de l'activité de la même zone de leur cerveau et auraient donc plus tendance à exprimer leurs émotions.

Selon une autre étude, menée par le docteur Laura Cousin Klein, Ph.D., professeur adjoint de la santé au Biobehavioral Penn State University, cela pourrait provenir de l'influence d'une hormone qui, en situation de stress, ne s'exprime pas de la même manière chez les hommes et les femmes : l'ocytocine.

En effet, selon les travaux du Professeur Laura Cousin Klein, en situation de stress, la femme et l'homme secrètent tous les deux de l'ocytocine. En revanche, l'effet de l'ocytocine est amplifié chez

la femme en raison de la présence des œstrogènes alors qu'il est diminué chez l'homme par la testostérone.

Or, l'ocytocine, est l'hormone de... l'empathie !

En situation de stress, les femmes tendent donc à être intellectuellement plus performantes que les hommes en raison de cette hormone.

Si l'on veut vérifier le phénomène en l'amplifiant, on va mesurer l'effet de la caféine sur des femmes et des hommes stressés. Une étude parue en décembre 2010 dans le Journal of Applied Social Psychology aborde justement l'influence de la caféine en cas de stress.

Selon cette étude, si des hommes stressés prennent de la caféine, ils deviennent moins performants, intellectuellement parlant. Alors que des femmes exposées aux mêmes conditions, augmentent elles leurs performances intellectuelles.

Cet impact du stress sur les processus cognitifs de l'homme pourrait être en rapport avec le fait que l'ocytocine vient effondrer le cortisol, hormone du stress. Or, le stress, à un haut niveau, perturbe l'efficacité intellectuelle. L'homme bénéficiant moins de l'effet de l'ocytocine conserverait un niveau élevé de cortisol et serait moins performant en cas de stress important.

Vers des équipes mixtes et un management de grande qualité...

L'intérêt de développer des équipes mixtes à tous les niveaux de l'entreprise semble donc assez clair. Ce sera l'occasion de faire un petit pas en faveur de l'intelligence collective et un grand pas pour l'Humanité.

Un management de qualité devra permettre d'augmenter les émotions positives des collaborateurs grâce à la gratitude, aux encouragements..., de diminuer les émotions négatives notamment grâce au pardon et d'adopter une attitude attentionnée vis à vis des collaborateurs.

Ainsi favoriserons nous la libération d'ocytocine et donc l'émergence de l'intelligence collective.

Dr Philippe Rodet