

# Pour lutter contre le stress, cultivons la solidarité !

## L'absence de soutien social aggrave la toxicité du stress...

Dès 1997, des études canadiennes montraient qu'une « **absence de soutien augmenterait de 31 % et de 43 % respectivement le niveau de stress et d'anxiété chez les hommes et les femmes** ». L'absence de soutien social favorisait donc l'augmentation du niveau de stress.

Depuis, d'autres études ont montré que le stress, lorsqu'il était associé à un isolement social était plus toxique.

Ainsi, en 2007, une étude américaine a montré que des femmes soumises durant leur grossesse à un stress important et à un faible niveau de soutien social faisaient plus facilement des complications à type de prématurité et/ou d'éclampsie.

En 2009, une nouvelle étude menée par des chercheurs américains sur des rats montre que l'isolement social associé au stress rendent le cancer du sein plus probable et agressif.

L'association d'un fort niveau de stress à une absence de soutien social, qui vient encore renforcer le niveau de stress, a donc des conséquences néfastes sur la santé.

Une fois que l'on sait cela, il va de soi que l'intérêt est de voir comment cultiver le soutien social pour diminuer la toxicité du stress.

## Le soutien social dans l'entreprise...

Dans le domaine de l'entreprise, s'il est un des facteurs qui s'est profondément modifié ces dix dernières années, c'est bien celui de la solidarité entre les salariés. L'organisation des entreprises, les méthodes de management ainsi que l'évolution des modes de vie ont certainement profondément affecté cette pierre d'angle des rapports internes et la notion même de culture d'entreprise. Il en résulte que lorsqu'un salarié traverse une mauvaise passe au plan professionnel, il ne trouve plus les soutiens qui, en temps normal, auraient permis de surmonter plus aisément, en tout cas de manière moins solitaire, la situation. Il est frappant d'écouter les salariés d'entreprises qui se sont récemment illustrées pour les doses de stress qu'elles ont été capables de générer, ils pointent tous le recul des solidarités internes, la mise en compétition avec les collègues et la solitude qui en résultent. Certaines de ces entreprises ont d'ailleurs pu organiser elles-mêmes ces pertes de repère, sous-estimant l'impact et les altérations qui pourraient en résulter, particulièrement en temps de crise lorsqu'il faut se démener pour garder sa place. A l'inverse, les entreprises qui cultivent des conditions favorables à l'expression des solidarités entre salariés gagnent en cohésion, en capacité à se mobiliser en cas de nécessité et au total, en efficacité. C'est d'ailleurs cette mécanique des relations humaines qui est à l'origine du concept de performance globale. Au-delà des bienfaits individuels et humains résultant de l'entraide, il en résulte un bénéfice pour l'organisation elle-même. Les raisons de solidarité entre collègues doivent être suscitées. Toutes les occasions sont bonnes : le club sportif de l'entreprise, le covoiturage, les commandes groupées, l'investissement des salariés sur le soutien d'une cause d'intérêt général,... Au-delà de ces manifestations basiques, certains dirigeants poussent

la réflexion encore plus loin sur ces sujets. L'un d'entre eux s'appuie par exemple sur les passions de ses salariés, leur permet de les partager via le journal interne et favorise le rapprochement de ceux d'entre eux qui nourrissent une passion commune. D'autres cherchent à améliorer la convivialité dans laquelle peut s'enraciner plus aisément une culture de la solidarité interne.

Enfin, certains métiers ne sont tout simplement pas envisageables sans l'expression d'une forte solidarité. L'exemple des commandos militaires où le destin de chaque soldat est lié à celui des autres en fournit un exemple. Ils sont à ce point unis qu'on parle de « frères d'arme »... Mais dans ce dernier exemple, les relations humaines sont particulièrement pensées et non improvisées comme dans un nombre trop important de structures.

Il est évident qu'à une époque où les comportements individualistes sont prééminents parce qu'induits par un modèle de société, voire parce qu'encouragés par l'individualisation des objectifs à atteindre, favoriser les solidarités demande une action déterminée. Elles résultent de moins en moins de la génération spontanée. Or, elles sont indubitablement bénéfiques.

### **Le soutien social à l'échelle de la société...**

Ce qui peut être observé à l'échelle de chaque groupe social, se vérifie également au niveau de la société. Comme a pu l'expliquer Emile Durkheim, dans *De la division du travail* (1893), pour qu'une société existe, ses membres doivent éprouver de la solidarité entre eux, Or, pour reprendre la célèbre maxime d'Aristote, « l'Homme est un animal social ». Cette distinction présuppose un lien de dépendance réciproque, sans lequel la structure sociale est elle-même en danger. Or, en temps de crise ou de profondes mutations, périodes réputées pour faire régresser les solidarités interhumaines au profit du repli sur soi, cette altération de la pierre angulaire de l'organisation sociale lui fait courir un grave risque, celui de sa disparition pure et simple... La solidarité doit donc être impérativement cultivée comme facteur de survivance et, au-delà, de mobilisation du corps social pour le rendre acteur et le placer dans une dynamique plus puissante que les difficultés à surmonter.

Philippe RODET