

## **Stress, crise et grippe**

### **Attention à la contagion !**

La crise financière puis économique et sociale qui a fragilisé l'ensemble de la planète a été à l'origine d'une augmentation significative du niveau de stress.

Les craintes formulées le 9 octobre 2008 par Margaret Chan, directrice générale de l'OMS, étaient claires et se sont avérées justes : « *Nous ne devrions pas sous-estimer les turbulences et les conséquences probables de la crise financière. Il ne faudra pas être surpris de voir plus de personnes stressées, plus de suicides et plus de désordres mentaux* ».

Les faits sont en effet limpides puisque dans de nombreux pays du monde, à l'image du Canada, du Japon, de la Russie, les lignes téléphoniques destinées à apporter un soutien aux personnes qui souffrent moralement, ont été saturées. Aux Etats-Unis, les résultats de l'enquête annuelle « *Stress in America* » de l'*American Psychological Association* vont dans le même sens puisqu'ils concluent que la crise financière amplifie le stress et les problèmes de santé.

Lorsque l'on imagine que le pic de suicides en rapport avec la crise de 1929 a eu lieu en 1932, on prend conscience de l'urgence de chercher des moyens susceptibles d'endiguer la spirale.

Malheureusement, un autre phénomène est venu aggraver le niveau de stress, il s'agit de la grippe H1N1. Les conséquences de cette grippe sur le niveau de stress sont de plusieurs ordres : il y a la crainte de la maladie, les difficultés d'organisation des familles et des entreprises en cas d'enfants ou de salariés malades et l'altération de la convivialité inhérente aux faits de ne plus se serrer la main, de ne plus s'embrasser...

La crise et la grippe génèrent donc du stress. Or, celui-ci altère nos défenses humanitaires et favorise ainsi le risque d'infection notamment grippale. Sur ce point, le Professeur José Ivan Sanchez, chercheur en virologie à l'Université Nationale Autonome du Mexique (UNAM), est très clair. Il déclarait début mai 2009 : « *La population de la ville de Mexico est particulièrement stressée, et avec le smog en plus, cela génère un défaut de réponse du système immunitaire* ».

**La situation est donc sérieuse et je vais maintenant essayer de proposer quelques pistes susceptibles d'aider à inverser la tendance.**

#### **Au sujet de la grippe, tout d'abord...**

Il faut commencer par rassurer. Il a certainement été nécessaire d'alerter mais il ne faut point alarmer. En effet, les cas de grippe H1N1 survenus à travers le monde évoluent généralement comme une grippe classique.

Cette grippe doit permettre l'émergence de nouvelles solidarités entre voisins, entre salariés et pourquoi pas, entre entreprises. Certains pourraient être tentés de me dire mais où est le lien entre la solidarité et la grippe ? Le lien vient du fait que la générosité, la solidarité... diminuent la toxicité du stress. Hans Selye, l'homme qui a découvert le phénomène du stress, expliquait que l'un des moyens de diminuer la toxicité du stress passait par

« *l'altruisme égoïste* ». C'est aussi ce principe que le célèbre oncologue suédois, le Professeur Stefan Einhorn, met en avant dans son ouvrage « *L'Art d'être bon* », véritable éloge de la bonté comme outil thérapeutique. En quelques sortes, pour éviter la contagion grippale, il faut cultiver la contagion du ... Bien !

### **D'une manière plus globale, ensuite...**

La difficulté de la période doit aussi inciter, au niveau de l'entreprise cette fois, à améliorer le management et les relations humaines. On sait que la motivation qui peut en jaillir protège de la toxicité du stress.

Il y a de nombreuses professions où l'on est dans l'obligation de gérer des situations à très haut niveau de stress de manière régulière.

Lorsque l'on exerce la médecine d'urgence, on est soumis à des sources de stress colossales et cependant, généralement, les personnels des services d'urgence résistent assez bien. Lorsque l'on regarde les petits moyens qu'ils mettent en place pour cela, on s'aperçoit très vite qu'il s'agit d'outils de managements.

Et je vais, pour illustrer mon propos, prendre parmi ceux-ci, six exemples :

Etre plus positif que la logique le voudrait. Il n'y a pas de demi-succès, chaque demi-succès doit être applaudi avec force pour compenser les difficultés liées à ce qui sera obligatoirement perçu comme des échecs...

Diminuer la pression d'enjeu en mutualisant les difficultés. Le « on va parvenir à le perfuser » en parlant d'un patient dont on en voit pas de veines est moins angoissant que « dépêche toi, le patient va très mal »...

Encourager ses collaborateurs en partageant les succès, lorsqu'il y en a. Jamais un patient ne survit grâce au seul médecin mais grâce à une équipe soudée, efficace et solidaire. Un compliment par jour est un minimum !

Mettre en évidence l'utilité de l'activité en s'appuyant sur les remarques des familles quand l'issue est favorable... La petite phrase du style « vous faites un boulot formidable » doit être reprise.

S'efforcer d'être optimiste. Le succès vient parfois du fait qu'on s'efforce d'ignorer qu'il est impossible. L'optimisme est vraiment ce qui permet de transformer les soucis en défis, les soucis nous accablent alors que nous aimons relever les défis.

Cultiver la solidarité de l'équipe par des gestes conviviaux. On aborde souvent les comportements des services de garde... C'est là que j'ai trouvé les plus belles relations humaines...

Nous traversons une période difficile. Si nous cherchons un moyen simple pour diminuer la toxicité du stress, nous risquons de chercher longtemps. Si, en revanche, nous mettons en place de petits moyens éprouvés, la crise et la grippe auront aidé l'être humain à progresser notamment dans les relations des uns avec les autres. Et dans ce cas, l'économie et son cœur vital qu'est l'entreprise se redresseront plus vite et mieux que toutes les hypothèses imaginées.

Docteur Philippe Rodet

