



Stress et société

Lutter contre le stress, une urgence !

Avril 2007

Lutter contre le stress, une urgence !



Bon et mauvais stress

On entend souvent parler de bon et de mauvais stress.

Le bon stress est celui qui nous permet de nous concentrer et d'affronter un danger dans des conditions optimales. Il est de courte durée et l'idéal est qu'il soit associé à une dépense d'énergie afin de « consommer » les substances libérées lors du stress.

Le mauvais stress est celui qui est chronique. Il est le plus souvent d'origine psychique et, en général, n'est accompagné d'aucune dépense d'énergie. Les substances libérées peuvent alors exercer leurs effets toxiques.

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 est aussi colossal. La Suisse, un pays de 7,5 millions d'habitants, l'évalue entre 2,9 et 9,5 milliards d'euros. Aux États-Unis, les calculs le situent aux environs de 60 milliards de dollars. Quant à la France, la C.G.C. 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, 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 civique. C'est d'ailleurs ce qui explique que les Canadiens ont fait de celui-ci l'un des dix points de leur politique de Santé publique en matière de bien-être.

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 réponses de résonances 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 » dont vous trouverez l'adresse en page 4.

Merci.

Emmanuel Vasseneix

Chef d'entreprise, président de la Commission fiscalité du C.J.D. (Centre des Jeunes Dirigeants)

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 radiations (solaires ou autres), 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 en est victime, 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 tissus 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 passent inaperçues mais font de terribles dégâts (le risque de terrorisme, le danger représenté par le réchauffement de la planète, la peur du chômage, l'inquiétude face à la mondialisation, la crainte de voir échouer ses enfants, l'ennui de sentir son travail peu reconnu, l'absence de considération, l'existence d'enjeux importants, les difficultés des déplacements, le rythme de vie trop rapide, etc.).

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 devient très dangereux.

L'aspect bénéfique du stress est donc à conserver. En revanche, il est indispensable de trouver de nouvelles stratégies pour éviter sa toxicité. Le mode de développement de ces dernières années a été si rapide que notre planète en souffre. On entend souvent parler du réchauffement de la planète et de la couche d'ozone qui s'amointrit. On doit tout autant aborder les mesures destinées à protéger directement, un élément important de notre planète, l'Homme.

Ainsi irons-nous vers un mode de développement vraiment... Durable!



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 catastrophiques.

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 à cocci Gram + et virales), sur la survenue de certaines maladies dites « auto-immunes », et aussi, semble-t-il, sur le déclenchement et/ou l'évolution des cancers. Dans ce dernier cas, les cellules chargées de détruire les cellules mutantes seraient en moins grand nombre, or ce sont ces cellules mutantes qui sont à l'origine des tumeurs. La toxicité du stress proviendrait de l'action, néfaste sur l'immunité, du cortisol et des catécholamines (adrénaline et noradrénaline notamment).



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 est également admise. Dans le cas de l'arthrose, il semblerait que les lésions proviennent de la compétition entre deux hormones libérées en cas de stress : le cortisol et l'aldostérone; la première étant plutôt anti-inflammatoire et la deuxième plutôt pro-inflammatoire. Le stress chronique est aussi à l'origine de contractures en raison de la stimulation de récepteurs au stress (Bêta) 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, ces ulcères étant favorisés par l'hyperacidité et le resserrement des vaisseaux irrigant la paroi de l'estomac.

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.

Le stress sévère altère très vite l'état moral du jeune et, en cassant son envie de réussir, rend son échec très facile. Cette forme n'est pas cependant la plus sournoise car les variations sont souvent brutales et attirent alors l'attention. La forme la plus perverse est la deuxième où un niveau de stress modéré aide à échouer un enfant qui avait déjà quelques petits problèmes d'apprentissage mais qui, dans une atmosphère sereine, aurait très pu très bien réussir.



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 chute, la volonté de vaincre s'altère et les résultats deviennent impossibles. C'est la volonté de corriger ces déséquilibres hormonaux qui est à l'origine de certaines formes de dopage.



Les répercussions économiques :

On se limitera ici à rappeler quelques chiffres hautement évocateurs des conséquences financières du stress sur les sociétés des grands États.

En France, le coût du stress lié à l'activité professionnelle est estimé par la C.G.C. à 51 milliards d'euros.

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



Pour avoir plus d'informations, allez sur notre blog :



<http://www.stress-info.org>

Acteurs :

Raphaël Anton



Étudiant

Corinne Bastier



Médecin

Véronique Chauveau



Médecin

Paulo Dos Santos



Conseil (Londres)

Laurence Fischer



Championne du Monde de Karaté

Jean Krakowiecki



A l'origine, avec le Professeur Laborit, de l'Institut de Recherche sur le Stress.

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. Elles s'appuieront sur 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 ». Il prétendait aussi que « la motivation est un produit qui se fabrique ».

Et, à la caricature près, il avait raison !

Lorsque l'on motive quelqu'un, on va faire intervenir au niveau de son cerveau différents neuromédiateurs dont la dopamine et le gaba.

La dopamine est à l'origine du plaisir propre à la motivation.

Le gaba est un neuromédiateur apaisant, c'est lui qui est sécrété lorsque l'on prend des médicaments anxiolytiques.

Lorsque l'on éprouve du plaisir, on corrige les effets toxiques du stress.

Qu'elle soit induite par un engagement dans une action que l'on considère d'une grande utilité ou par un management respectueux de l'être humain au niveau de l'entreprise, la motivation est donc bien l'un des moyens d'éviter la toxicité du stress.

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



On commence à parler de ce que l'on fait...



9 octobre 2006
11 février
5 mars 2007



13 et 20 janvier 2007



Mars 2007



27 février 2007



31 janvier 2007



10 février 2007

Acteurs (suite) :

Jean-Ange Lallican



Président de l'ANDCP Bretagne Est

Dominique Plats



Interne en Pharmacie

Aziz Raguig



Champion du Monde de Boxe française 1997-1999

Philippe Rodet



Médecin, auteur de « Le stress : nouvelles voies »

Bernard Atsu Sename



Étudiant (Lomé—Togo)

Emmanuel Vasseneix :



Chef d'entreprise, président de la Commission fiscalité du C.J.D. (Centre des Jeunes Dirigeants)