

Prévenir...

les méfaits du stress



Delestre

23



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Vous avez dit “stressé”?



Tout le monde se dit stressé. Le stress est souvent considéré comme un mal inévitable de la vie moderne. C'est à la fois un alibi, un bouc-émissaire et un sujet de fierté. Que serait la vie sans le stress?

Des retrouvailles avec un paradis perdu ou un univers sans saveur ni piment où l'on s'ennuierait à mourir ?

Le mot “stress” dérive de l'ancien anglais et, plus loin encore, de deux mots de l'ancien français “destrece” et “estrece” qui veulent dire “détresse” et “étroitesse”, tout cela étant issu du latin classique “stringere” = serrer, étreindre. C'est donc un terme qui renvoie tout autant aux diverses pressions et contraintes que nous subissons au quotidien (on les appelle parfois “les stressseurs” ou “les facteurs de stress”) qu'à l'effort que nous fournissons pour résister, aussi bien au niveau mental que physique.

Ne confondons pas !

- On peut être **stressé** sans être anxieux et vice-versa. Le stress implique un équilibre instable, un changement qui risque d'échapper à notre contrôle.
- L'**anxiété** implique, elle, un sentiment de danger impalpable ou une dramatisation des difficultés rencontrées.
- Quant à la **dépression**, elle renvoie toujours plus ou moins à un sentiment d'impuissance, à une vision négative du monde et de soi-même et à une perte de motivation.

L'anxiété rend les individus plus vulnérables et plus “réactifs” aux facteurs de stress, alors qu'une disposition optimiste ou la possibilité de bénéficier d'un soutien social de qualité filtrent les effets du stress.

Un stress qui se prolonge peut déboucher sur un état dépressif. Mais cela peut aussi favoriser de nombreuses maladies physiques, notamment cardiovasculaires.

Calculez votre score de stress perçu

Au cours du dernier mois	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent
1 - Il vous a semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 - Vous vous êtes senti(e) confiant(e) dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
3 - Vous avez senti que les choses allaient comme vous le vouliez	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
4 - Vous avez trouvé que les difficultés s'accumulaient à tel point que vous ne pouviez les contrôler	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Total des points	<input type="checkbox"/>				

Faites vos comptes !

4 à 8 points	9 à 12 points	13 à 16 points	17 à 20 points
Vous êtes PEU OU PAS stressé	Vous êtes MODÉRÉMENT stressé	Vous êtes NETTEMENT stressé	Vous êtes FORTEMENT stressé

Si vous avez 13 points ou plus, nous vous conseillons de faire le point avec votre médecin pour chercher les moyens de prévenir au mieux les méfaits de votre état de stress.

Le stress lié à l'environnement professionnel

Les facteurs qui y contribuent sont multiples :

- Bruit, mauvais éclairage, encombrement
- Horaires décalés
- Peu de pauses ou peu de maîtrise sur ses périodes de congé
- Travail dans l'urgence, pressions de rentabilité
- Risque vital pour soi-même ou pour les autres, en cas d'erreur
- Insécurité financière
- Monotonie des tâches
- Objectifs mal définis
- Manque de participation aux décisions
- Pas de marge de manœuvre pour organiser son travail
- Conflits interpersonnels
- Manque de solidarité des collègues
- Non reconnaissance par la hiérarchie
- Harcèlement moral
- Peu de compensations financières
- Perspectives de carrière réduites
- Précarité de l'emploi
- Perfectionnisme
- Etc.



Si vous avez une activité professionnelle, essayez de lister dans votre tête l'ensemble des "efforts" qu'implique votre emploi, d'une part, qu'il s'agisse de contraintes extérieures ou de contraintes que vous vous imposez vous-même, en raison de votre personnalité, l'ensemble des "récompenses" d'autre part, qu'il s'agisse de l'aspect matériel (salaire, promotions, formation) ou moral (intérêt du poste, considération, fierté).

Si les efforts dépassent nettement la somme des récompenses, on peut considérer que votre travail est stressant !

Qui est à risque ?

Vous avez bien compris que ce n'est pas la réalité elle-même qui est stressante, mais la grille de lecture que nous appliquons à la réalité.

Notre personnalité joue un rôle majeur dans une telle grille de lecture :

- Lorsque nous assimilons une mauvaise performance avec une remise en question de notre valeur personnelle.
- Lorsque nous finissons par “vivre sur nos gardes”, en adoptant une position défensive qui nous demande beaucoup d'énergie.
- Lorsque nous nous entêtons face aux difficultés en voulant à tout prix trouver une solution ou avoir le dernier mot.
- Lorsque nous refusons de déléguer et que nous acceptons de prendre en charge des problèmes qui nous épuisent.

Le stress entraîne-il des risques pour notre santé ?

Oui, car nous avons tendance, pour lutter contre le stress, à nous auto-médiquer grâce aux moyens du bord, sans prendre la mesure des inconvénients de ces comportements : le tabac, l'alcool, l'agrément apporté par des aliments gras, sucrés ou hautement caloriques, une réduction d'activité physique pour pouvoir récupérer de notre fatigue, tout aussi mentale que physique, sont autant de formes de compensation qui atténuent à court terme les effets du stress, mais précipitent à long terme la survenue de maladies les plus diverses.

Quelques exemples de maladies qui peuvent se développer chez les personnes stressées :

- **Cœur et vaisseaux** : hypertension artérielle, infarctus du myocarde.
- **Poumon** : asthme.
- **Système digestif** : ulcères (de l'estomac et du duodénum), maladies inflammatoires de l'intestin (colites).
- **Peau** : urticaire, eczéma atopique, pelade, psoriasis.

Qui contacter ?

- **Votre médecin traitant** : C'est l'interlocuteur privilégié pour procéder, avec vous, à un état des lieux. Etes-vous réellement stressé? Anxieux? Déprimé? Tout cela à la fois? Etes-vous, au-delà de l'état de tension ou d'épuisement qui vous caractérise, en train de "couvrir" une maladie? Sur quels spécialistes faut-il vous orienter, le cas échéant, pour prendre efficacement en charge votre stress et ses méfaits?
- **Votre médecin du travail** : C'est également un partenaire précieux pour analyser les conditions de votre travail, aménager, le cas échéant, votre poste, envisager une orientation plus appropriée, évaluer vos risques sur les plans ostéo-musculaire, cardiovasculaire ou mental.
- **Un tabacologue, un nutritionniste, un cardiologue** : En fonction des divers facteurs de risque cardiovasculaires présents dans votre cas et induits, plus ou moins, par des facteurs de stress.
- **Un psychiatre, un psychologue, un psychothérapeute** : Le rôle de ces spécialistes ne se borne pas à traiter des troubles mentaux, comme une dépression, bien que de nombreuses dépressions favorisées par le stress restent de nos jours non détectées ou incorrectement traitées (prise, par exemple, de seuls tranquillisants ou de somnifères, qui ne les soignent pas vraiment et comportent un risque de dépendance). Ces spécialistes du psychisme disposent d'un éventail de techniques qui vous seront précieuses, non pas pour éviter les stress, mais pour mieux les gérer et pour mieux vous protéger en vous exposant le moins possible.

Renseignez vous, il existe des consultations spécialisées anti-stress dans certains centres hospitaliers.

Dossier conçu et validé par le Pr Silla Consoli, Chef du service de psychiatrie, Hôpital Européen Georges Pompidou, Paris.



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr