

Le stress doit être pris au sérieux

par Michel Guay

On sait que le stress est une réaction normale de l'organisme, c'est une réaction d'adaptation. Mais alors pourquoi est-ce qu'il tue? Peut-être y a-t-il une limite à l'adaptation. Et vous, connaissez-vous votre limite?

Cela me fait penser à l'histoire de la grenouille; si vous tentez de mettre une grenouille dans l'eau bouillante elle saute afin de se sauver mais si vous placez une grenouille dans un récipient d'eau froide et que graduellement vous augmentez la température jusqu'au point d'ébullition, la grenouille s'adapte jusqu'à en mourir.

Selon le Bureau International du Travail (BIT), le stress est l'un des problèmes les plus graves de notre époque.

Certains signes nous avertissent que l'on vit un stress trop grand, ne pas en tenir compte c'est faire comme la grenouille qui s'adapte à l'eau de plus en plus chaude :

- Problèmes de sommeil;
- Anxiété;
- Irritabilité;
- Un sommeil non réparateur;
- Nervosité;
- Douleurs articulaires;
- Tensions musculaires;
- Problèmes sexuels;
- Problèmes de mémoire : erreur, oubli.

Avant de tuer, le stress rend malade, voici une liste non exhaustive de maladies pouvant être liées au stress :

- Les problèmes cardiovasculaires : douleurs, palpitations, hypertension, infarctus;
- L'hyperthyroïdie;
- Les maladies de la digestion : bouche sèche, spasmes, diarrhée, gastrite, ulcères, problèmes intestinaux;
- Le stress peut apporter une baisse du système immunitaire favorisant les infections virales ou microbiennes;

- Problèmes de peau : boutons, psoriasis, herpes, démangeaisons, perte de cheveux, eczéma;
- Problèmes de règles : absence ou retard de règles.

VOUS CONNAISSEZ LE KAROSHI?

Ce n'est pas le nom d'un nouvel apéro exotique. C'est un nouveau terme inventé par les Japonais «karoshi» qui signifie «la mort par excès de travail». Le Conseil national de défense des victimes du karoshi, créé récemment, estime que 10 000 salariés meurent chaque année de surmenage. On invoque parmi les causes, le nombre d'heures consacrées au travail. Au phénomène inquiétant qu'est le karoshi s'ajoute un autre indice important de stress, le karojisatu (suicide dû au surmenage).

LE STRESS EN CHIFFRES

■ Le temps de travail manqué à cause du stress, de la fatigue ou du burn-out est en hausse de 35 % depuis 1995. (Radio Canada, dimanche 21 juin 1999.

■ Aux États-Unis, les dirigeants d'entreprises de toutes tailles commencent à admettre que les maladies dépressives représentent le plus important des dépenses occasionnées par les problèmes (médicaux) de santé mentale et d'invalidité. (BIT/00/37).

■ On considère que le stress au travail coûte 200 milliards de dollars par an et ce uniquement pour les États-Unis (soins médicaux, absentéisme au travail et baisse de productivité). (OSHA)

■ Au Royaume-Uni, on estime que plus de 40 millions de jours de travail sont perdus chaque année du fait de maladies dues au stress et aux États-Unis, plus de la moitié des 550 millions de

jours de travail perdus chaque année pour des raisons d'absentéisme sont liés au stress. (PIT, Safework et Fédération internationale des organisations de travailleurs de la métallurgie).

> Causes du stress au travail

Selon l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, on pourrait identifier 10 types de situations pouvant provoquer du stress :

- Mauvaise communication;
- Ambiguïté et conflit de rôle;
- Stagnation et incertitude dans la carrière;
- Participation insuffisante à la prise de décision;
- Isolement social ou physique;
- Difficulté à concilier la vie privée et professionnelle;
- Équipement de travail inadéquat ou non fiable;
- Sous-utilisation des compétences;
- Charge de travail inadéquate;
- Planning du travail conflictuel.

> Contrôler son stress

Six habitudes à changer pour contrôler son stress :

- En voiture vous vous énervez dans une circulation dense et hostile. Avez-vous pensé au transport en commun? On peut aussi opter pour un siège massant le dos ou une musique douce.
 - Se lever à la dernière minute, quoi de mieux pour commencer la journée tout en étant stressé? Prenez le temps de déjeuner, de marcher dehors, de lire ou jouer un peu avec les enfants. Je sais, on manque de temps mais il est très difficile de se débarrasser d'un stress installé dès le début de la journée.
 - Manger sur le pouce avec un sandwich dans une main et la souris dans l'autre est le meilleur moyen d'apporter le stress jusque dans votre estomac. Rappelez-vous les problèmes digestifs rattachés au stress... Accordez-vous une vraie pause. Si vous le pouvez, allez marcher un peu, changez-vous les idées. Prenez le temps de manger un repas santé. Apprenez à prendre soin de vous.
 - Tout accepter. Rappelez-vous la grenouille, peut-on s'adapter à tout? Apprendre à dire non, apprendre à dire c'est trop, apprendre à respecter ses limites.
 - S'enrager contre la calculatrice, l'imprimante, l'ordinateur etc. L'intensité de votre frustration parle de l'intensité de votre stress. Observez-vous réagir. S'observer et se comprendre est un bon chemin pour éviter le burn-out ou la dépression. Que pensez-vous de vous?
 - Boire dix tasses de café par jour est un des bons moyens de se stresser. Sans éliminer complètement le café, réduisez les quantités, la soif trop souvent ressentie par votre corps est souvent l'expression d'un malaise que l'on veut apaiser par toute sorte de choses comme la nourriture, le café, les grignotines etc. Observez-vous, prenez le temps de vous sentir, répondez à vos vrais besoins.
- Il n'y a malheureusement pas de recette miracle permettant de contrôler son stress mais certaines choses demeurent importantes :
- **Reconnaissez vos signaux d'alarme** tels que stipulés au début de cet article.
 - **Apprenez à connaître vos limites**, à demander de l'aide, à déléguer, à dire non ou je ne peux pas, à vous respecter, à prendre soin de vous.
 - **Apprenez à vous détendre.** Vous êtes conscient des statistiques sur le stress, le burn-out et la dépression, vous avez du pouvoir sur votre vie, une fois conscient on a le choix d'être soit une grenouille ou un être qui apprend à se respecter. N'oubliez pas, il est bien plus facile d'éviter le burn-out que d'en sortir. Pour plus d'information concernant le stress : http://www.cmha.ca/french/coping_with_stress/index.html

Si vous avez des remarques ou des questions concernant cet article ou les articles précédents : Michel Guay, courriel : esprit@videotron.ca