

Faites le point sur le stress

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen[★]

GRUPE **vyv**



De quoi parle-t-on ?

Le stress a été défini en 1936 par le Docteur Hans Selye comme une « agression de l'organisme par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation ; agent qui agresse ; tension nerveuse, contrainte de l'organisme face à un choc (événement soudain, traumatisme, sensation forte, bruit, surmenage) ; état d'une personne soumise à cette tension ».

Souvent perçu comme négatif, face à une situation menaçante ou nouvelle, notre organisme réagit pour notre sauvegarde et notre adaptation.

L'impact du stress est dépendant de la durée du stress :

- Le stress aigu est mobilisateur : les sens sont en alerte et la situation est plus ou moins vite gérée.
- Le stress chronique est affaiblissant et mène à l'épuisement de l'organisme.

Les chiffres clés en France⁽¹⁾



Près de 9 Français sur 10 sont stressés et près de 4 sur 10 ont vu leur stress augmenter depuis 3 ans.



Près d'1/3 des Français ne met rien en œuvre pour lutter contre le stress.



Le travail est la 1^{ère} source de stress, surtout chez les hommes (40 %). Viennent ensuite les problèmes financiers, la vie personnelle et les problèmes de santé/maladies chroniques.

(1) Etude de l'Observatoire du Stress de la Fondation d'entreprise Ramsay Santé composée de 2 volets : un sondage réalisé avec OpinionWay sur le rapport des Français au stress et une cartographie médicale du stress réalisée avec Kap Code : ramsayante.fr/observatoire-du-stress



Les principaux symptômes liés au stress ⁽²⁾



Physiques : tensions musculaires (au niveau du cou et du dos), troubles digestifs ou de l'appétit, insomnie, fatigue, maux de tête...



Cognitifs : difficultés de mémorisation, de concentration, dans la prise de décisions, anxiété...



Émotionnels : agitation, irritabilité, tristesse, baisse de libido, dépression...



Comportementaux : consommation compulsive, agressivité, isolement, difficultés dans les relations sociales, absentéisme...

Les trois phases du stress par Hans Selye

Selon une étude de l'Inserm sur les mécanismes associant stress et pathologies en 2010, le lien entre le stress et les pathologies liées au diabète et au surpoids, les troubles musculosquelettiques, les maladies digestives, les affections cardiaques et les pathologies dermatologiques, est bien avéré.



L'alarme/le stress aigu

Lorsque le corps est exposé à un stress, il fait face aux agents stressants. L'organisme mobilise les ressources énergétiques nécessaires à l'adaptation au stress.



L'épuisement

Suite à une exposition prolongée à une situation stressante, cette lutte provoque l'épuisement des ressources physiques, émotionnelles et mentales. Le stress devient chronique.



La résistance

Si la tension persiste, les ressources énergétiques s'amincissent. Le corps éprouve des difficultés à récupérer.

Principales idées reçues

1

Vrai Faux

Le stress créé de la performance ⁽³⁾

Faux. 52 études, menées de 1980 à 2006, portant sur la relation entre le stress et la performance, démontrent que plus le premier augmente, plus il annihile la seconde. Dans 10 % des cas seulement, la performance augmente avec un peu de stress mais chute dès lors qu'il y en a trop.

2

Vrai Faux

Il est normal d'être stressé

Faux. Le stress est un mécanisme de survie qui pousse notre organisme à se mobiliser face à un danger. Lorsque la situation de stress persiste ou revient fréquemment, le stress devient chronique et entraîne de véritables problèmes de santé qui dépendent des prédispositions et des antécédents de chacun : maladies dermatologiques, troubles digestifs, cardio-vasculaires (palpitations, hypertension artérielle...), etc.

3

Vrai Faux

En prévention du stress, il est recommandé de rire ⁽⁴⁾

Vrai. Le rire réduit la production de cortisol, l'hormone principale du stress, procurant immédiatement un sentiment de bien-être. Il stabilise le rythme cardiaque et diminue la pression artérielle, augmente la production de globules blancs renforçant notre système immunitaire. Rire tous les jours est un excellent moyen de lutter contre le stress, d'améliorer sa santé cardio-vasculaire et de vivre mieux dans son environnement social.

4

Vrai Faux

Il n'est pas suffisant de chercher à réduire le stress, il est nécessaire de comprendre ses mécanismes pour le gérer plus efficacement.

Vrai. La gestion du stress ne se limite pas à sa réduction. Elle implique de comprendre son fonctionnement, ses causes et ses conséquences pour adopter des stratégies adaptées et durables, réduisant ainsi son impact sur notre santé et améliorant notre qualité de vie.

(3) analyse d'Eric Gosselin, professeur de psychologie du travail au Département de relations industrielles à l'Université du Québec, chercheur à IRSP/ GAP-Santé

(4) [fedecardio.org](#) > [Me m'informe](#) > [Comment réduire les risques](#) > [Je gère mon stress](#) > [Prévenir le stress par le rire](#)

Les conseils ⁽⁵⁾



Changer d'attitude, modifier ses perceptions ⁽⁶⁾

- Se demander face à une situation qui vous pose problème :
- **Quelle est ma perception de la situation ?**
- **Ai-je les ressources pour y faire face ?**
- **Est-ce vraiment grave ?**
- Parlez-en à un proche. Cela vous sera utile pour relativiser et dédramatiser !
- Se concentrer sur le problème augmente l'anxiété. Concentrez-vous sur les solutions (chercher de l'aide, des informations pour décider, négocier un délai, établir des priorités...)



Adopter une bonne hygiène de vie

- Prendre soin de son alimentation et de son sommeil, pratiquer une activité physique régulière augmente votre résistance au stress et à la fatigue.
- Se concentrer sur sa respiration, pratiquer la méditation de pleine conscience, la relaxation, le yoga...
- Au travail : éviter de rattraper du temps pendant le repas ; faites de courtes pauses régulières.



Favoriser les émotions positives

- Des facteurs de protection contre le stress :
 - **Être positif** (ne ressassez pas les idées négatives), apprendre à repérer, comprendre et gérer vos émotions.
 - **L'environnement social** ⁽⁷⁾ par un soutien émotionnel, d'estime, des conseils...
 - **Choisissez une activité plaisante qui procure un sentiment positif** et favorise l'estime de soi, le sentiment de réalisation et de réussite, que ce soit dans les loisirs, dans la vie sociale ou intime ou même dans le travail.
 - **Si le stress a déclenché des problèmes de santé, suivre un traitement médical peut être nécessaire.** Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) peuvent aider à ajuster nos pensées et comportements qui contribuent au stress.
- Pensez à solliciter l'aide d'un professionnel social ou de santé.**

(5) lumni.fr > Etudiants > Gérer son stress

(6) Pour en savoir plus : Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress

(7) Modèle de Karasek, 1990

Sites et ressources utiles

La boîte à psy

boiteapsy.com

(répond aux besoins des individus et des familles aux prises avec des défis particuliers).

Qualisocial accompagne les Directions des Ressources Humaines sur la santé mentale et le bien-être au travail

qualisocial.com

Consultez l'article « 10 techniques pour bien gérer le stress »

Psycom, site d'informations sur la santé mentale

psycom.org

Consultez l'Arbre des ressources

Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm)

inserm.fr

Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

inrs.fr

Fédération française de cardiologie :

fedecardio.org

Petit BamBou : une application de méditation de pleine conscience :

petitbambou.com

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399, MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002, MGEN Fila, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 913, MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du Livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3, square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15.

DIRCOM MGEN - 2407 -DEP-Stress- Illustration : © Camilo Huinca - Photo : © Gettyimages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public