

Le stress, un ennemi public

Dr Frédéric Golay

Chef du service de psychiatrie communautaire des hôpitaux valaisans

Conférence de mardi 2 octobre 2012, Sierre, aula de l'Hôpital

Le mot stress est devenu si courant dans la vie quotidienne qu'on en oublie fréquemment son sens réel. Ainsi, telle personne dira qu'elle est stressée, alors qu'elle est simplement pressée; ou alors parce qu'elle doit affronter une échéance courante; à moins qu'elle ne soit tendue dans l'attente d'un résultat qui n'est pas encore tombé et qui lui importe plus ou moins.

Pour le médecin, le stress est un phénomène complexe qui peut avoir des effets aussi bien favorables que défavorables pour l'individu. Le stress est une réponse naturelle à un stimulus, à une exigence de source généralement extérieure. Ainsi, pour prendre un exemple classique, la perspective d'un examen produit généralement du stress. Si le stimulus est ressenti faiblement, le sujet va y répondre avec une certaine indolence, voire de l'ennui. S'il est vif, le sujet va mobiliser son énergie et concentrer son esprit sur l'objectif à atteindre; dans tel cas, il s'agit d'un stress positif. Si le stimulus est véhément, s'il entraîne souci, malaise, anxiété, il s'agit d'un stress négatif, qui se manifeste le plus souvent par des troubles psychosomatiques. Ce sont ces troubles qui conduisent à consulter un médecin.

Les principales causes du stress aigu sont connues. On peut citer, de manière non exhaustive bien sûr, les conflits familiaux, les problèmes professionnels, le harcèlement, les soucis d'argent, les chocs post-traumatiques, les incapacités sexuelles, les deuils, les divorces, etc. Dans tous les cas réputés pathologiques, le sujet ne parvient pas à affronter la situation dans laquelle il est plongé.

Cela se traduit par un état d'épuisement physique et psychologique. Les phénomènes cliniques généralement associés sont les céphalées, les insomnies, l'irritabilité, les obsessions et, au bout du compte, la dépression et le burn-out.

Le stress intense a des effets dévastateurs sur la santé. Il provoque souvent des troubles artériels et cardiaques. Selon une étude européenne, le stress au travail augmente le risque d'infarctus de 23%. Il provoque une augmentation du taux de cholestérol et de sucre, ainsi que de la tension artérielle. Il se manifeste parfois par de l'arythmie cardiaque.

Ce n'est pas tout. Le stress chronique entraîne également des dégâts dans le cerveau, notamment une diminution du nombre des synapses. Il est susceptible d'accélérer la survenue de la maladie d'Alzheimer. Certaines études montrent en outre que le stress accroît le risque de cancer, notamment chez les femmes.

D'autres désordres physiques, de moindre gravité, sont attribués à une situation permanente de stress aigu. On réalise ainsi qu'on se trouve dans ce cas à une très grande distance des impatiences quotidiennes qui conduisent à utiliser un mot de manière abusive.

Il n'existe aucun remède magique pour guérir le stress. Il existe naturellement des médicaments qui permettent d'abaisser la tension intérieure qui habite l'individu. Et les médecins ne manquent pas d'y recourir dans la phase aiguë de la maladie. Mais la guérison n'est envisageable que par une modification du comportement de l'individu et par la soustraction de la cause principale du stress.

Une fois la cause du stress identifiée, on peut y remédier de différentes manières. Ainsi, dans les relations de travail, on peut soit s'ouvrir à sa hiérarchie de la cause de son malaise, soit envisager une mutation, voire un changement d'activité.

L'essentiel demeure néanmoins le travail que l'on peut entreprendre sur soi-même, notamment grâce aux techniques de relaxation.

Le docteur Golay fournit en terminant son exposé quelques adresses utiles sur la toile:

www.stressnostress.ch – www.suva.ch – www.noburnout.ch.

<http://www.projetsante.ch>