

LE STRESS QUI DURE ET QUI PROVOQUE FATIGUE, EPUISEMENT, MALADIE

Dimension professionnelle et sociétale du stress

L'interface travail/famille, et leurs conséquences dans le domaine organisationnel : absentéisme élevé, rotation du personnel, harcèlement moral, stress causé par la technique ou technostress, accidents graves, etc.

Dans le domaine de la santé : maladies coronaires, troubles somatiques viscéraux, dermatologiques, immunologiques et troubles psychiques : insatisfactions professionnelles, conflits conjugaux, alcoolisme, toxicomanie, angoisse, dépression, etc.

Stress et Travail

Environnement physique nocif :

bruits, fumées, chaleur, radiations, pollutions etc.

Sources liées à l'excès ou à l'insuffisance de travail, travail répétitif

Sources liées au danger physique du travail ou aux situations d'urgence

Stress et organisation

Environnements de travail pathogènes qui utilisent des modes de management sans tenir compte des biorythmes ou du temps nécessaire à l'élaboration mentale ou des capacités d'adhésion individuelle.

① Le conflit et l'ambiguïté du rôle qui est l'absence de clarté quant à la fonction de l'individu au travail, les objectifs à réaliser et l'étendue de ses responsabilités.

② Le stress relationnel : relié à la qualité des rapports humains entretenus avec le supérieur hiérarchique, les subordonnés et les collègues de travail.

③ Stress relié au déroulement de la carrière professionnelle par compétition intense, ralentissement ou frein des progressions, rétrécissement des opportunités, mise à l'« isolement » de l'individu.

④ Le harcèlement moral ou mobbing, par toute personne abusant de l'autorité que lui confèrent ses fonctions, et qui ont pour but ou effet de porter atteinte à la dignité et de créer des conditions de travail humiliantes ou dégradantes.

⑤ Management de l'organisation : participation insuffisante au processus de décision, défaut de communications, divers types d'interdiction, etc.

⑥ Conflit vie familiale/vie professionnelle : exigences de mobilité professionnelle avec grands trajets, changement de domicile, changement d'école pour les enfants, nouvelles

relations, etc. Frustrations et solitude des mères au foyer...

⑦ Stress et changements sociétaux la mobilité géographique et les migrations sont générateurs de stress par écarts entre culture d'origine et celle du pays d'adoption. Problèmes d'adaptation, de changement social.

La mondialisation de l'économie a contribué à fortement aggraver de phénomène dans la mesure où les fusions et acquisitions d'entreprises ont été accompagnées par d'importantes contractions du personnel, augmentant le chômage, mais aussi les troubles somatiques et psychiques.

Les statistiques de consommation des tranquillisants et autres psychotropes révèlent une partie des souffrances de l'univers du travail.

Manque du temps nécessaire à l'élaboration mentale ou des capacités d'adhésion individuelle.

Environnements de travail pathogènes qui utilisent des modes de management sans tenir compte des biorythmes ou du temps nécessaire à l'élaboration mentale ou des capacités d'adhésion individuelle.

Réf. : Dictionnaire de la pensée Médicale, Dominique Lecourt, p.1087 et ss.

Pour en savoir un peu plus ...



Le but de toutes les méthodes de soins, qui sont complémentaires les unes des autres, est de permettre à l'individu de conserver son bien-être, de maintenir ses résistances immunologiques et d'offrir ainsi d'une bonne capacité d'adaptation aux mécanismes physiologiques du corps.

Une conception mécaniste du corps humain a fait croire pendant des décennies, que notre organisme pouvait être considéré comme une sorte de machine qui s'usait avec le temps et dont on pouvait remplacer les pièces par des prothèses mécaniques ou suppléer aux fonctions déficientes par des médicaments chimiques ou des hormones de synthèse.

Il est évident que toutes ces techniques, qui se sont affinées au cours du temps ont soulagé et sauvé d'innombrables vies... toutefois cette vision «rationaliste» ne doit pas faire oublier que le corps n'est pas seulement une extraordinaire *machine de précision*, mais qu'il contient en lui-même tous les mécanismes de contrôle et de réparation de chacune de ses parties . Ils sont conçus par la nature pour nous permettre de nous adapter constamment tout en restant *en bonne santé* tout au long de notre vie.

Un des buts des méthodes naturelles / complémentaires de santé est de soutenir l'organisme pour l'aider à accomplir lui-même son travail de guérison. Toutefois, l'harmonie de toutes les fonctions de notre corps peut se réaliser pour autant que nous ne fassions pas obstacle à son travail par des habitudes de vie ou des expositions contraires aux lois de la nature.

Depuis très longtemps également, nous savons que notre façon de penser, de ressentir et d'agir interfèrent, affaiblissent ou altèrent cet équilibre interne, induisant symptômes, maladies chroniques ou à évolution rapide.

L'effet des traumatismes physiques et/ou psychiques sur le corps Des études récentes démontrent que nos états d'âme modifient notre ADN.

Violences, mauvais traitements, abus, abandons et autres traumatismes psychologiques laissent une trace indélébile à l'âge adulte, comme l'avait observé Sigmund Freud. Depuis, une multitude d'études cliniques l'ont confirmé: ceux qui ont subi de grands traumatismes dans l'enfance sont globalement plus sujets à la dépression, à la toxicomanie, aux comportements asociaux, mais aussi à l'obésité, au diabète et aux maladies cardiovasculaires.

D'autres études montrent que les enfants dont la mère a subi un stress psychologique prolongé ou un traumatisme psychique intense pendant la grossesse ont plus de risques que les autres d'être anxieux, dépressifs, voire schizophrènes...

Cette empreinte biologique serait nichée au coeur de nos cellules, là où les effets du stress perturbent l'organisme en s'attaquant à l'ADN.

Cette relation entre l'esprit et le corps a été étudié par E. Blackburn, Nobel de médecine en 2009 et E. Eppel psychiatre à l'université de Californie; en comparant l'ADN de mères d'enfants en bonne santé à celui de mères d'enfants atteints d'une maladie grave et chronique, chez ces dernières, soumises au stress psychologique chronique, l'ADN présente des signes de vieillissement précoce.

C'est l'extrémité des chromosomes qui est atteinte: les télomères sont anormalement courts, reflétant un vieillissement accéléré de 9 à 17 ans! Si le mécanisme n'est pas encore compris, les recherches se poursuivent pour observer les interactions entre le cortisol, (une hormone du stress), dont le taux élevé est associé à une réduction de l'activité de la télomérase, molécule chargée de l'entretien des télomères.

De plus, l'état de stress inscrit directement sa marque sur nos gènes, modifiant de manière ciblée et durable certains de nos comportements. Ces modifications épigénétiques (modifications chimiques qui affectent l'ADN) sont comme de petites «*étiquettes*» - des groupements méthyles - qui indiquent à la *machinerie* cellulaire quels gènes elle doit utiliser ou ignorer. La méthylation empêche physiquement l'expression

des gènes en se plaçant sur l'ADN.

Les biologistes constatent que stress et traumatismes psychiques entraînent des erreurs d'étiquetage

épigénétique dans la zone cérébrale qui gère les émotions: l'hypocampe... en induisant des modifications épigénétiques qui bloquent le gène utilisé pour produire le récepteur aux corticoïdes dans l'hypocampe. Or, ce récepteur contrôle la réponse au stress en réduisant le taux sanguin de cortisol, l'hormone libérée en cas de stress.

Certaines données sont troublantes: c'est parfois en remontant très loin dans l'histoire d'un individu, avant sa naissance, que l'on trouve la "source" de la maladie. Par exemple, il a été constaté que le fait d'être confronté à la maladie ou au décès d'un proche juste avant ou pendant la grossesse augmente de 67% le risque de troubles psychiques de l'enfant à naître. De même, lorsqu'une femme est dépressive ou anxieuse pendant sa grossesse, le bébé a tendance à présenter un marquage épigénétique anormal sur le gène du récepteur aux corticoïdes. Avec pour conséquence un nourrisson au taux de cortisol élevé, très sensible au stress. La preuve que nos gènes gardent la cicatrice des événements vécus avant même la naissance.

Réf. : Science & Vie N° 1110 p. 99 et ss.