

Prof. Philippe Corten
ULB
Clinique du stress CHU-Brugmann
Mai 2011

LE STRESS, UNE MALADIE LIEE AU TRAVAIL

Le stress, une maladie liée au travail

- Plan de la présentation:
 - Qu'est-ce que le stress?
 - Les modèles cliniques du stress
 - Travail et stress
 - Risques et conséquences
 - Prévention

Il y a Stress et stress

- Les 3 cerveaux (Mc Lean):
 - **Le cerveau reptilien:**
 - assurer les comportements de **survie**: boire, manger, copuler
 - **Le cerveau des mammifères inférieurs:**
 - Cerveau de **l'affectivité** et de la **mémoire**: être triste, heureux, angoissé
 - **Le cerveau des mammifères supérieurs:**
 - Cortex associatif: associer de manière différente ce qui a été mis en mémoire => processus **anticipatoire et créatif**, imaginaire
- Le stress, au sens strict est une réaction physiologique
 - Archaïque
 - Massive
 - Autonome
 - Du cerveau reptilien
- Qui sert à assurer à l'animal en danger sa survie.
- Bien souvent, on appelle stress des réactions des cerveaux supérieurs, comme l'angoisse ou l'anticipation (succès du mot stress)

Que se passe-t-il lorsque la survie d'un animal est mise en danger?

- Réaction du système nerveux autonome dit **orthosympathique**
- Rôle de l'Orthosympathique:
 - **Préparer l'action: attaquer ou fuir**
 - vasculariser les muscles,
 - mydriase,
 - fermer les sphincters,
 - augmenter le rythme cardiaque,
 - Augmenter la tension artérielle
 - Augmenter le rythme respiratoire



Que se passe-t-il lorsque l'animal a eu la vie sauve?

- Réaction du système nerveux autonome dit **parasympathique**



- Rôle du Parasympathique:
 - Préparer la détente et la récupération
 - relâcher les muscles
 - Relâcher les sphincters,
 - éliminer les toxines,
 - ralentir cœur et respiration,
 - myosis ,
 - érection...

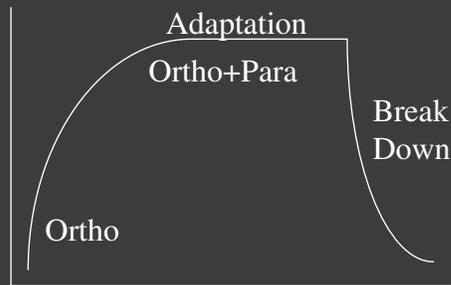
Cette réaction s'appelle la réaction de stress

- Mise en évidence par Selye en 1936: stress= stretch
- Cette réaction, n'est **absolument pas toxique** et peut se répéter indéfiniment sans aucune conséquence sur l'organisme, pour autant qu'à toute phase d'alarme succède assez rapidement une phase de détente.



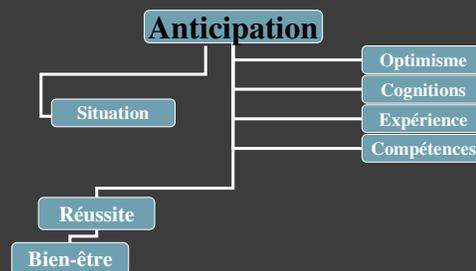
Mais que se passe-t-il si la réaction d'alarme persiste?

○ McLean: le syndrome général d'adaptation

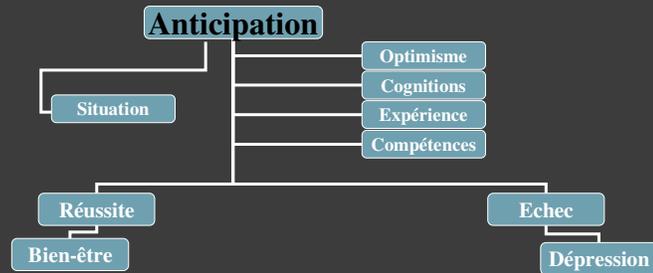


- **Phase 1:** réaction orthosympathique
- L'action n'est pas possible
- **Phase 2:** le parasympathique fonctionne en même temps que l'orthosympathique
- L'organisme s'adapte peu à peu à la contrainte (diminution des perceptions désagréables)
- **Phase 3: Effondrement** grave: infarctus, hémorragie cérébrale, ulcère perforé, accidents, suicides

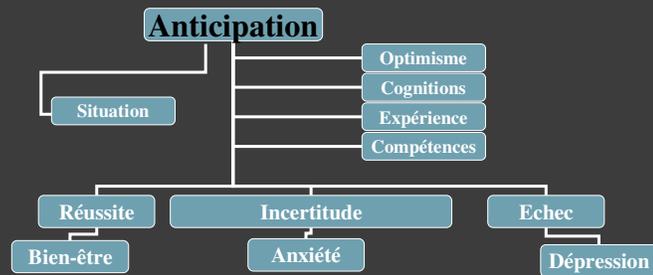
Ne pas confondre stress et anxiété: deux réactions liées à l'anticipation



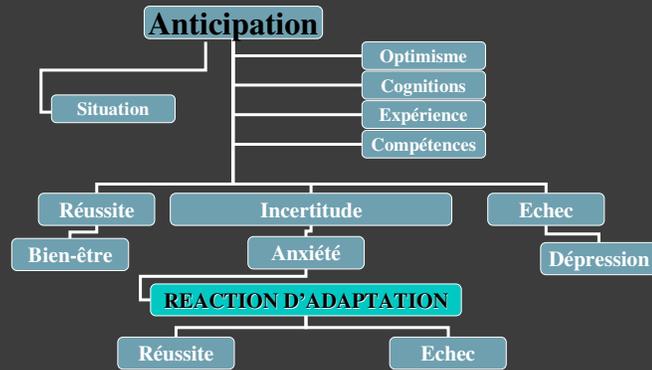
Ne pas confondre stress et anxiété:



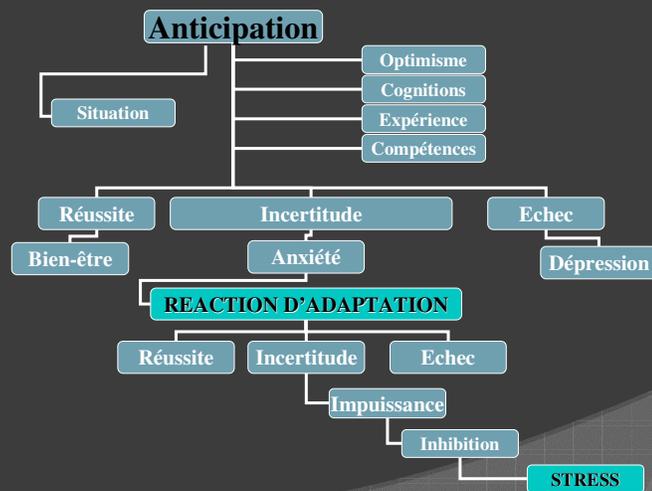
Ne pas confondre stress et anxiété:



Ne pas confondre stress et anxiété:



Ne pas confondre stress et anxiété:



De la réaction de stress au stress pathologique

- ◉ Etat de **tension persistante**, perçu comme **négatif**
- ◉ où l'individu est ou se sent **incapable de répondre adéquatement** aux exigences de la tâche,
- ◉ où cette inadéquation peut avoir des **conséquences** significatives
- ◉ et qui s'accompagne de **dysfonctionnements** au niveau physique, psychique et social.



Le stress une maladie liée au travail

- ◉ Plan de la présentation:
 - Qu'est-ce que le stress?
 - **Les modèles cliniques du stress**
 - Travail et stress
 - Risques et conséquences
 - Prévention

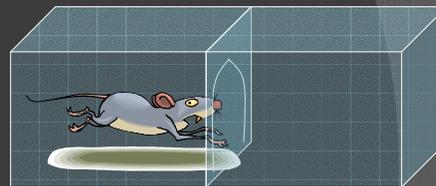
Jusqu'aux années 70 modèle tautologique

- Qu'est-ce qui entraîne une réaction de stress?
 - Les stressseurs
- Qu'est-ce qu'un stressseur?
 - Ce qui entraîne une réaction de stress
- Intérêt:
 - Le stress est subjectif, à part de rares exceptions (Tsunami etc...) ce qui stresse un individu ne stresse pas nécessairement un autre

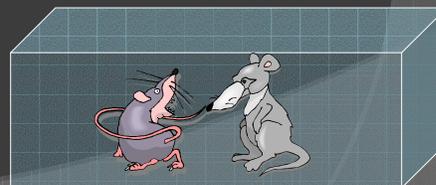
Le modèle de Laborit: fight, flight, freeze

- Il n'y a pas (ou quasi pas) de situation stressante en soi
- H. Laborit
 - Toute situation où l'on ne peut ni fuir, ni attaquer

○ Expérience 1

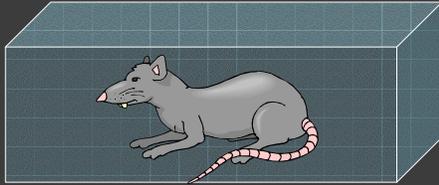


○ Expérience 2



Le modèle de Laborit: fight, flight, freeze

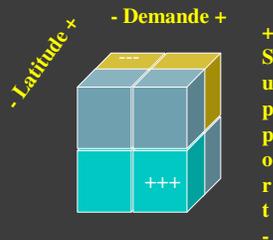
- Expérience 3



- Toute situation où l'on ne peut ni fuir, ni attaquer entraîne un **syndrome d'inhibition**

Le modèle de Karasek:

Job demand, support, latitude - épanouissement



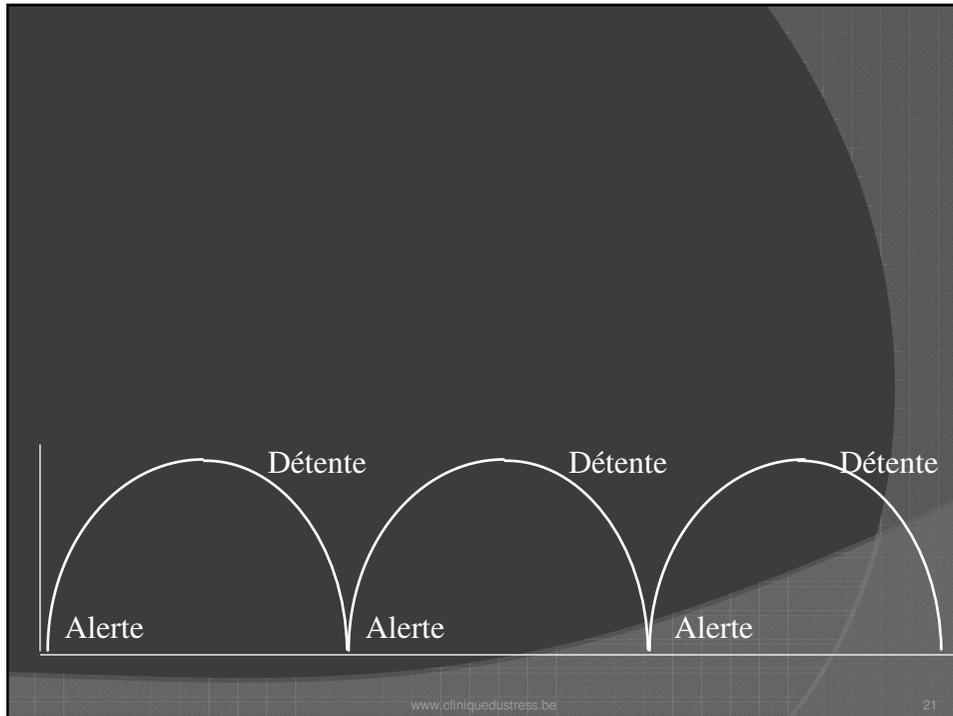
Le modèle de Siegrist

- **Modèle de Siegrist:**
 - Effort <-> récompense
 - Besoin de reconnaissance:
 - Intrinsèque: avoir une tâche que l'on peut réaliser et s'en féliciter soi-même (je suis fier de moi)
 - Extrinsèque: recevoir les félicitations attendues



Le modèle de Maslasch (Burn-out)

- **Pour faire face au stress un individu développe des comportements adaptatifs**
 - Etre moins sensible émotionnellement
 - Se sentir concerné mais pas impliqué (cfr. la poule et le cochon dans un breakfast anglais)
 - Etre réaliste dans ses objectifs
- **Ces réactions adaptatives sont non toxiques si à côté de ces réactions adaptatives on peut:**
 - S'impliquer émotionnellement avec des proches
 - Continuer à avoir des moments de compassion (cum patire)
 - Continuer à rêver



Le modèle de Maslasch (Burn-out) Si pas de répit:

- ◉ **Comportements adaptatifs**
 - Etre moins sensible émotionnellement
 - Se sentir concerné mais pas impliqué
 - Etre réaliste dans ses objectifs
- ◉ **Processus de Burn-Out**
 - Epuisement émotionnel (y compris les émotions positives)
 - Cynisme (se sentir non concerné)
 - Démotivation

Le stress une maladie liée au travail

- Plan de la présentation:
 - Qu'est-ce que le stress?
 - Les modèles cliniques du stress
 - **Travail et stress**
 - Risques et conséquences
 - Prévention

Stress et travail

- **Ce n'est généralement pas le travail en lui-même qui fait souffrir, mais l'organisation du travail.**



- Même dans le cadre d'une organisation humaine du travail,
 - « *l'organisation du travail c'est toujours l'intrusion de la volonté d'un autre dans l'appareil psychique* » (Christophe Dejours)
 - Les horaires
 - Les tâches à faire
 - Etc...

Stress et travail: ce qui a changé et qui fait souffrir mentalement

○ Les flux tendus

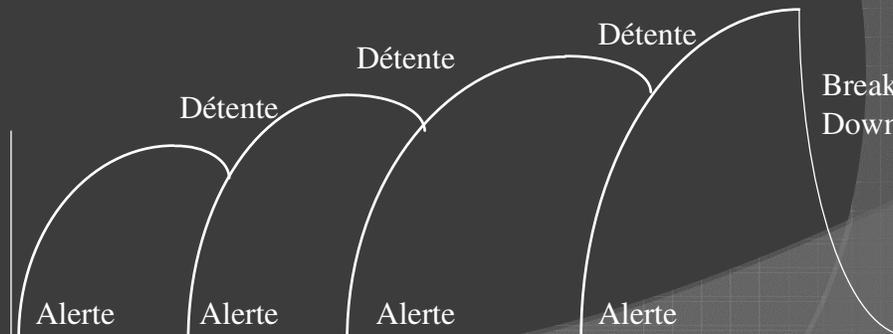
- Avant



Stress et travail: ce qui a changé et qui fait souffrir mentalement

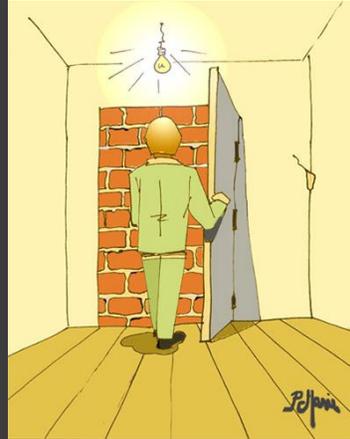
○ Les flux tendus

- Maintenant: Syndrome général d'adaptation de Mc Lean



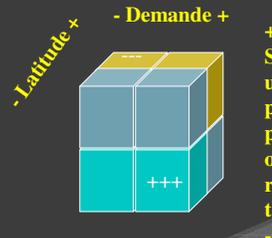
Stress et travail: ce qui a changé et qui fait souffrir mentalement

- **Modèle de Laborit:**
 Fight, flight, freeze.
- **Situation d'impasse**
 - L'impossibilité de démissionner sous peine de perdre ses droits sociaux génère une situation d'impasse.
 - La décompensation ou le suicide semble la seule alternative.
- **Isolement du sujet**
 - Le collectif de travail n'existe pas vraiment là où la coopération est absente, a fortiori la solidarité.
 - La précarité a entraîné l'intensification du travail, neutralise la mobilisation collective, génère le silence et le chacun pour soi.
 - La famille et les proches ne comprennent pas



Stress et travail: ce qui a changé et qui fait souffrir mentalement

- **Modèle de Karasek:**
 Job demand, support, latitude.
- **Augmentation du job demand :**
 - pression, difficulté de la tâche, rythme...
- **Diminution du support:**
 - hiérarchique (contrôleur plus que coach)
 - collectif (mise en compétitivité)
- **Diminution des latitudes:**
 - just on time, procédures...



Stress et travail: ce qui a changé et qui fait souffrir mentalement

- ◉ **Modèle de Siegrist:**
Effort - Reward.
- ◉ **Absence de reconnaissance extrinsèque** de plus en plus criante
- ◉ **Reconnaissance intrinsèque mise à mal**
 - Jobs en dessous des capacités et compétences (ex. tâches administratives et de fonctionnement)
 - Jobs au dessus des capacités (Objectifs imposés de l'extérieur)
- ◉ **Effort en continuelle augmentation**



Stress et travail: ce qui a changé et qui fait souffrir mentalement

- ◉ **Le modèle de Maslach (Burn-Out)**
 - + L'organisation contemporaine du travail favorise ce processus
 - + **Pas d'états d'âme, business is business**
 - + pas d'émotion
 - + **C'est l'entreprise qui compte (pas vous, ni les problèmes du client)**
 - + cynisme et déshumanisation
 - + **Atteindre les objectifs fixés par l'entreprise (pas par vous)**
 - + Démotivation personnelle



Le stress une maladie liée au travail

- Plan de la présentation:
 - Qu'est-ce que le stress?
 - Les modèles cliniques du stress
 - Travail et stress
 - **Risques et conséquences**
 - Prévention

Conséquences du stress au travail

- Outre le risque d'infarctus, d'hémorragies cérébrales, d'ulcères perforés, d'accidents de la route et de suicide
- Le stress au travail représente 10% des incapacités primaires mais 50% des journées payées par l'INAMI
- Durée moyenne de l'incapacité de travail: 8,5 mois
- 15% ne retourneront jamais dans le circuit du travail
- Seuls 25% retourneront à leur ancien job (mutations, adaptation du poste de travail, changements d'entreprises)
- *Or ceux qui vont craquer suite au stress ne sont justement pas les paresseux et les tirs au flancs au contraire...*

Le stress une maladie liée au travail

○ Plan de la présentation:

- Qu'est-ce que le stress?
- Les modèles cliniques du stress
- Travail et stress
- Risques et conséquences
- **Prévention**

Préserver sa qualité de vie

*La vie est de qualité quand
la vie fait sens*

'La vie est de qualité quand la vie fait sens'

