

# Qu'est-ce que le Stress ?

D'après les statistiques européennes de décembre 2002, 40 millions de personnes présentent un stress au travail et en liaison avec leur profession.

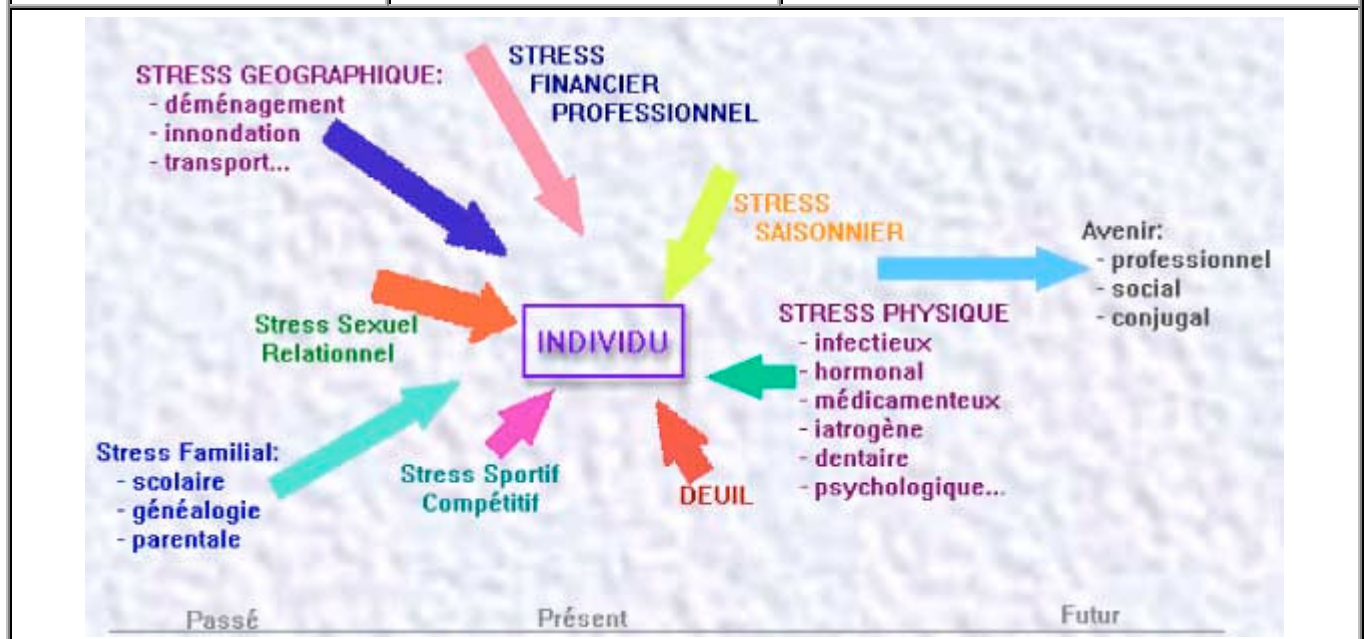
(Cette présentation est un extrait de <http://gretimatorline.chez.tiscali.fr>)

Il faut distinguer deux choses. Le mot de « stress » s'applique indistinctement **et** à l'agent qui provoque le syndrome général d'adaptation **et** à l'état de l'organisme qui y est exposé. L'agent stressant est donc l'agent provoquant le stress. Le stress est l'état de l'organisme.

Le mot "stress" est utilisé en français, en italien, en portugais, en allemand, en espagnol "lo stress" "el stress" "o stress". C'est donc un des mots le plus communément utilisé en Europe et même dans le monde.

Voyons les différents agents et contextes stressants :

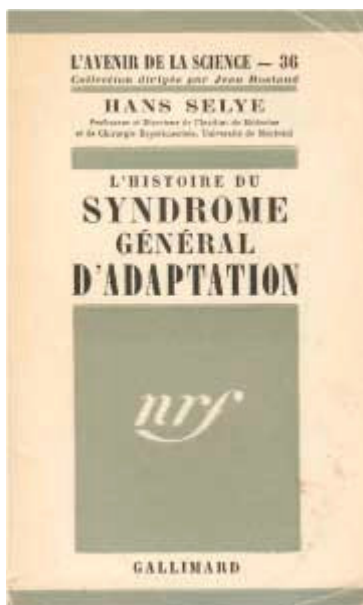
Les agents stressants		
<b>Géographiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>déménagement</li> <li>inondation</li> <li>transport (temps de)</li> <li>décalage horaire</li> <li>climat</li> <li>catastrophes naturelles</li> <li>pollutions</li> <li>...</li> </ul>	<b>Familiaux</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>généalogique</li> <li>conjugal</li> <li>parental</li> <li>deuil</li> <li>naissance</li> <li>politique</li> <li>religion</li> <li>...</li> </ul>	<b>Professionnels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>financier: salaires, bourse</li> <li>performance: statut, hiérarchie</li> <li>retraite</li> <li>management</li> <li>harcèlement</li> <li>chômage</li> <li>scolaire ou universitaire</li> <li>conditions de travail: bruit</li> <li>grève ...</li> </ul>
<b>Physiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>infections</li> <li>traumatique</li> <li>iatrogène</li> <li>dentaire</li> <li>alimentaire</li> <li>dépendance</li> <li>...</li> </ul>	<b>Temps libre et loisirs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>activités physiques</li> <li>activités sportives</li> <li>tourisme</li> <li>jeux</li> <li>mass média</li> <li>publicité</li> <li>la mode ...</li> </ul>	<b>Intimes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>vie affective</li> <li>vie sexuelle</li> <li>vie relationnelle</li> <li>étapes de la vie: vieillissement, adolescence</li> <li>l'apparence physique: obésité, maigreur ...</li> </ul>



Afin de clarifier ce qui précède, voici plusieurs cas typiques de stress:

- M Durant travaille dur mais n'arrive pas à ses objectifs de productivité .....
- Mme Dupont à trois enfants et est en instance de divorce ....
- Le petit Benoît est en échec scolaire ....
- Mme Duchemin après 5 ans de thérapie n'arrive toujours pas être bien "dans ses baskets" ...
- Mr Robin fume 20 cigarettes par jour depuis 15 ans ...
- Mme Dubois ne dort pas depuis qu'elle a perdu son mari ...

## Le Stress: pour aller plus loin



Tout d'abord reprenons la définition initiale de Hans Selye (1907-1982):

### Le stress est le syndrome général d'adaptation

Pourquoi "Syndrome Général d'Adaptation"?

- **"Général"** parce qu'il n'est provoqué que par les agents qui entraînent un "stress" général (puisqu'il intéresse des régions importantes du corps) et qu'il évoque des phénomènes de défense systématisés.
- **D'adaptation** parce qu'il vise à faire acquérir et à maintenir un état d'accoutumance.
- **Syndrome** parce que ses diverses manifestations sont coordonnées et même partiellement interdépendantes.

**Le stress est défini au sens large comme  
"la mesure des avanies causées par la vie"** (Hans Selye 1956).

Il devient évident à la vue de la liste ci-dessus que l'individu est concerné par divers stress. On a tous fait dans nos vies l'expérience de ces stress. Mais on ne sait jamais jusqu'où, par quoi, à quel moment, depuis combien de temps on est stressé. On a pas *la mesure des avanies causées par la vie*.

*D'une façon générale, le stress est souvent pluri-factoriels au niveau des causes et multi-modales au niveau de son expression.*

Seul un bilan fait grâce à un outil de test : Quantum, organomètre, pendule, test musculaire, pouls, ... permettra d'obtenir la liste de tous les stress actifs y compris les stress résiduels du passé. Ainsi tous les stress associés pourront être clairement mis à plat.