**STRESS**

Définition retenue au niveau européen:

*« Un état de stress survient lorsqu’il y a déséquilibre entre la perception qu’un personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu’elle a de ses propres ressources pour y faire face. Bien que le processus d’évaluation des contraintes et des ressources soit d’ordre psychologique, les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Il affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité de la personne qui y est soumise».[[1]](#footnote-1)*

Stress : latin « stringere » = serrer, presser.

Stress *« survient lorsqu’il y a un déséquilibre entre la perception qu’une personne a des contraintes imposées par son environnement et la perception qu’elle a de ses propres ressources pour y faire face »*

Accord national interprofessionnel du 2 juillet 2008 sur le stress au travail s'impose désormais à tous les employeurs

**Syndrome Général d’Adaptation** (SGA) décrit en 1936 par Pr. Hans SELYE : réponses physiologiques face aux facteurs stressants

Stress = réponse de l’organisme à 1 stimulus (physique, psychologique, émotionnel, sensoriel) afin de lutter contre les perturbations qu’il a entrainée

3 phases SGA :

* Phase d’alarme (arrêt si disparition de l’agression) = stress qui sauve
* Phase de résistance (corps s’adapte à l’agression) = stress qui use
* Phase d’épuisement (corps succombe par effort d’adaptation) = stress qui tue

Aboutissement au stress chronique et au BO

SELYE : bon stress = eustress (réponses positives de l’organisme)

 mauvais stress = distress (souffrances)

Stratégies d’adaptation = coping (tout ce que l’individu va interposer entre lui et évènements perçus comme stressants pour garantir son bien-être physique et psychologique)

= activité ou processus de pensée

**Symptômes du stress :**

* Physiques :

Troubles mémoire, sommeil, CV (HTA), digestifs, sexuels, boulimie, anorexie, céphalées, lombalgies, allergie

* Emotionnels :

Crise d’angoisse, irritabilité, dépression, perte de confiance en soi, autodépréciation, tristesse, sentiment d’impuissance et d’échec

* Comportementaux :

Consommation élevée alcool, tabac, chocolat, sucreries, comportements autodestructeurs, prise de risque (au volant), achats inconsidérés, travail excessif

* Sociaux :

Isolement, désintérêt, détachement, erreurs, retards, augmentation des conflits

* De perte de sens :

Perte du système des valeurs, sentiment de vide et d’inutilité, la vie n’a plus de raison [[2]](#footnote-2)

1. CHOUANIERE, D. (2ème trimestre 2006). Stress et risques psychosociaux : concepts et prévention. *Documents pour le médecin du travail. N°106*, p.170 [↑](#footnote-ref-1)
2. <http://books.google.fr/books?id=qHqrM7nxS3QC&pg=PA518&lpg=PA518&dq=bensabat+burn+out&source=bl&ots=vA5MsQ_VNd&sig=5RolV_ggdAMowgFaQTytnVS8PFo&hl=fr&sa=X&ei=bFavUZbJGOv07AbQ14CQBA&ved=0CEcQ6AEwBA#v=onepage&q=bensabat%20burn%20out&f=false> [↑](#footnote-ref-2)