

Le stress : une fatalité ? un alibi ? une mode ? ou un "baromètre" à l'usage de ceux qui souhaitent préserver leur qualité de vie ?

Professeur Silla M. CONSOLI
Service de Psychologie Clinique et Psychiatrie de Liaison
Hôpital Européen Georges Pompidou

L'enquête réalisée par Météostress, grâce à la logistique d'Ipsos Santé, constitue à la fois une source d'informations intéressantes et une incitation à des actions concrètes pour répondre, au moins en partie, aux interrogations et attentes que les Français ont exprimées à l'occasion de l'enquête.

Le pourcentage relativement élevé de Français qui se sentent stressés "tous les jours ou presque", n'est pas pour nous étonner. On pourrait même être surpris que seulement un quart de la population interrogée se retrouve dans cette catégorie, tant il est devenu banal d'affirmer que la vie que nous menons est une vie stressante, marquée certes par le sceau de la modernité, l'accélération du progrès, les initiatives multiples, la prise de risque à tous les niveaux, mais aussi l'insécurité économique et les revers de la globalisation, l'allongement de l'espérance de vie, mais aussi, du coup, la multiplication des affections chroniques, des handicaps et des situations d'isolement ou de rupture du lien social.

Il n'est pas étonnant non plus que les individus qui se disent le plus fréquemment stressés soient aussi ceux qui évaluent leur stress perçu comme plus intense, cumulant ainsi les effets d'une exposition prolongée et d'une "dose reçue" plus élevée par unité de temps.

Etre confronté souvent au stress ne rend pas forcément plus résistant, bien au contraire : les ressources physiologiques et psychiques peuvent progressivement s'épuiser, d'où un véritable cercle vicieux.

Car de quel stress s'agit-il, au fait ? D'un stress qu'on pourrait appeler "objectif", à savoir d'une estimation des contraintes subies par l'individu et venant "de l'extérieur" ? ou plutôt du stress "ressenti", quelle que soit la réalité objective, donc d'un stress, par définition, "perçu", "subjectif", lié au vécu de la réalité environnante en fonction de la personnalité de chacun, mais aussi des facteurs de résistance ou de vulnérabilité propres à chaque personne ?

L'enquête Météostress montre bien à cet égard combien le sous-groupe de sujets présentant une affection chronique ou grave est un sous-groupe vulnérable, probablement confronté aux contraintes "supplémentaires" du problème de santé en cours et de ses implications économiques, sociales, relationnelles, mais aussi porteur d'un vécu plus fataliste face à toutes les "autres" contraintes de l'existence.

L'enquête de Météostress fait partie des enquêtes dites "transversales", où des variables peuvent être mises en rapport les unes avec les autres, sans qu'on puisse en tirer des déductions en termes de liens de causalité. Être une femme, avoir un âge moyen, disposer de revenus faibles, ou à l'opposé, élevés, etc, sont associés à des degrés de stress plus élevés : mais est-ce parce que ces catégories de sujets sont plus exposées à des facteurs de stress ou parce que leur perception de ces facteurs de stress est différente ? Les deux interprétations sont possibles, selon les cas, et ne s'excluent d'ailleurs pas...

Ce qui est certain, c'est que le stress a, si l'on peut se permettre cette formule imagée, "bon dos", car on peut lui imputer tout et son contraire. Ainsi, les "patients" souffrant d'une affection chronique ou grave incriminent le stress à l'origine de symptômes (la fatigue, par exemple) qui ne sont peut-être que l'expression de leur pathologie. D'autres (ou les mêmes éventuellement) incriminent le stress à l'origine de leur symptomatologie anxieuse ou de leurs troubles du sommeil : ils n'ont peut-être pas tort, mais on sait que lorsque l'on manque de sommeil, ou lorsque l'on est d'un tempérament anxieux, on perçoit différemment la réalité et on est plus facilement démuni pour se défendre contre l'adversité.

Notons quand même au passage que même chez les individus qui se disent très stressés, le pourcentage de ceux qui affirment que le stress les "dérange profondément" ou leur "fait peur" est relativement faible, la majorité des sujets ne semblant être que "peu ou pas du tout gênés" ou "perturbés" par le stress, et une petite minorité se disant même "stimulés" par le stress !

Ambivalence ? Sans doute ! Et c'est intéressant que les choses soient posées ainsi, car le "stress" n'est ni un mal ou un bien en soi, même si on le rend responsable de toute sorte de problèmes de santé et si l'épidémiologie confirme les effets potentiels du stress sur des affections somatiques telles que l'hypertension ou l'insuffisance coronaire, ou sur des symptômes somatiques "fonctionnels", désagréables certes, mais sans lésion organique forcément associée, comme des lombalgies, des troubles du transit intestinal et bien d'autres...

En effet, cela fait un demi-siècle que l'un des grands théoriciens du stress, Hans Selye, nous a rappelé que "le Stress, c'est la vie", c'est-à-dire aussi ce qui fait le "sel" de la vie, son intérêt, sa dimension dynamique et sa source de progrès !

L'enquête de Météostress nous indique enfin que les sujets interrogés aimeraient sans doute être mieux informés sur la question, être guidés pour connaître les solutions mises à leur disposition, élargir l'éventail des personnes à qui ils peuvent parler de ce qu'ils ressentent (un sujet sur quatre, d'ailleurs, ne parle à personne de son vécu de stress, ni à un membre de l'entourage, ni à un médecin, ni a fortiori à un psychologue ou un psychiatre).

En définitive, cette enquête nous montre que le stress perçu peut être considéré comme un véritable "baromètre", un indicateur précieux sur ce qui nous arrive, ou plutôt sur ce qui nous attend, non pas pour que nous nous y préparions passivement, mais plutôt pour que nous prenions les devants et composions avec, et pour que nous utilisions à bon escient les ressources à notre disposition pour "bien vivre avec le stress" et encore mieux, "vivre bien en évitant les stress inutiles et en puisant dans le stress ce qu'il a de meilleur".