## Stress au travail

Une étude de l'INRS estime que le coût du stress professionnel représentait au minimum 2 à 3 milliards d'euros en France en 2007 (dépenses de soins, absentéisme, cessations d'activité, décès prématurés).

L'enquête ANACT/CSA lors de la 6ème semaine pour la qualité de vie au travail en juin 2009 a communiqué les résultats suivants : le **stress** touche 4 salariés sur 10 ; le stress est en nette augmentation dans les catégories supérieures (47 %) et pour les cadres supérieurs (57 %) ; les répercussions du stress impactent la vie personnelle ; 37 % des salariés se disent très fatigués ; les personnes stressées ont déclaré avoir ressenti un ou plusieurs **symptômes** parmi lesquels : des tensions musculaires (29 %), des troubles du sommeil (25 %), de l'anxiété (25 %), une baisse de vigilance (12 %). Le stress est la conséquence d'un nombre important de maladies cardiovasculaires, de dépressions et de troubles musculo-squelettiques.

Mais **qu’est-ce-que le stress ?** Le stress est défini par Selye (1956) comme un syndrome d’adaptation général ou comme la réponse non spécifique de l’organisme à toute perturbation ou encore comme un état de rupture de l’équilibre homéostatique de l’organisme.

Le journal du CNRS de septembre 2007 indique qu’au niveau biologique, les **mécanismes d’activation de l’axe du stress** par les facteurs cognitifs (notamment émotions et mémoire) déclenchent l'alarme. Aussitôt, le système nerveux sympathique s'active : il libère la noradrénaline et stimule la production d'adrénaline par les glandes médullo-surrénales. Si le facteur stressant dure, l'organisme passe en phase de résistance. A force d'être sollicité, le système peut finir par se dérégler. C'est à ce moment-là qu'apparaissent les signes délétères, physiques et psychiques, du stress chronique. Les réserves énergétiques de l'organisme vont s'épuiser, la fatigue s'installer. Et, plus le stress durera, moins il sera contrôlable par l'organisme.

Lazarus et Folkman (1984) définissent le stress comme une **transaction entre la personne et l’environnement** dans laquelle la situation dépasse les ressources d’un individu mettant en danger son bien-être. Là encore, le jeu de l’équilibre ne se fait plus.