

Le stress, c'est quoi ?

Par Evelyne Josse, psychologue, psychothérapeute (hypnose, EMDR, EFT), superviseur de psychothérapeutes, consultante en psychologie humanitaire, www.resilience-psy.com

Deuxième partie : Existe-t-il différentes formes de stress ?

Oui. Les agents stressants auxquels nous sommes soumis sont multiples. Leur accumulation risque de nous faire passer au-delà de notre seuil de tolérance. En fonction du type de facteurs conduisant au stress dépassé, on parle de stress de base, de traumatisme vicariant et de fatigue de compassion, de burn-out (épuisement professionnel) ou de stress cumulatif.

Le stress de base, c'est quoi ?

Le stress de base est le prix de l'effort consenti pour intégrer et s'adapter à une nouvelle situation. Une nouvelle relation affective, une rupture sentimentale, un nouveau travail, un déménagement, etc. sont autant de situations où vous devez faire face à une situation non familière à laquelle vous devez vous adapter relativement rapidement. Après une possible période d'euphorie et d'enthousiasme comparable à une « lune de miel », vous pouvez éprouver des difficultés parce que votre mode de vie est modifié, parce que vous devez assimiler de nombreuses informations et parce que vous devez mettre en oeuvre de nouvelles procédures. Durant cette période d'adaptation, vous pouvez éprouver alternativement des moments d'enthousiasme et de tristesse, manifester un sentiment de détachement et un retrait émotionnel.

Le traumatisme vicariant et la fatigue de compassion, c'est quoi ?

Le traumatisme vicariant résulte d'une surcharge émotionnelle. En choisissant par exemple de vous engager auprès de personnes en détresse (malades, blessés, laissés pour compte, etc.), vous vous confrontez à des situations qui vous feront éprouver des émotions intenses. Ces confrontations avec la souffrance d'autrui peuvent être à l'origine d'une souffrance psychologique plus ou moins importante et plus ou moins tardive appelée traumatisme secondaire ou traumatisme vicariant. Les effets de la traumatisme vicariante se cumulent avec le temps et peuvent conduire à l'état de fatigue de compassion.

La traumatisme vicariante et la fatigue de compassion ont pour effet majeur une modification de la vision de soi et du monde (perte du sentiment de sécurité et de confiance, perte de la capacité à être en connexion avec les autres, désespoir; cynisme, désillusion, perte de l'estime de soi, négativité au travail, tendance au blâme, identification à la victime).

Le burn-out, c'est quoi ?

Le burn-out ou épousé professionnel découle de l'épuisement des mécanismes d'adaptation au stress subi dans le cadre du travail. Il affecte généralement les cadres professionnels qui assument la responsabilité de personnes et qui poursuivent des objectifs difficiles à atteindre.

Les situations à risque sont notamment celles où vous percevez un déséquilibre entre les besoins de vos tâches professionnelles et les moyens dont vous disposez pour les réaliser, une ambiguïté et/ou un conflit entre votre rôle et celui d'un collègue, une

difficulté à communiquer avec vos collègues ou vos supérieurs hiérarchiques, le sentiment de manque de contrôle sur votre environnement de travail, la perception que le travail que vous accomplissez est incohérent, le manque de congruence entre vos attentes face au travail et la réalité de celui-ci, un manque de soutien de la hiérarchie, une charge de travail trop lourde, etc.

Dans ces situations, vous pouvez être insatisfait ou douter de la valeur de votre travail parce que vous comparez les résultats obtenus avec une norme idéale ou avec ceux que vous désirez réellement obtenir. Vous pouvez vous plaindre d'une fatigue continue et d'épuisement mental, vous sentir démotivé et incompetent, aspirer à vous échapper de cette situation professionnelle insatisfaisante, vous montrer irritable et souffrir de troubles psychosomatiques.

Le stress cumulatif, c'est quoi ?

Le stress peut être comparé à un compteur car il additionne tout : les petits tracas de la vie quotidienne, les pressions professionnelles, les situations à risque, les événements de vie, etc.

Le stress cumulatif résulte :

- soit d'une exposition prolongée au stress parfois mineur, prévisible et répétitif. On parle alors de stress chronique. A l'image d'une goutte d'eau qui, peu à peu, entame et creuse la pierre sur laquelle elle vient inexorablement tomber, la multiplication des petits soucis peut venir à bout des individus les plus résistants
- soit de l'accumulation d'une série d'événements difficiles (au niveau professionnel et/ou privé).

Cette forme de stress se développe lentement mais son émergence sera d'autant plus rapide que les possibilités de récupération sont insuffisantes (manque de sommeil, de vacances, de périodes de récupération, de loisirs, etc.) et que vous présentez des facteurs personnels de vulnérabilité (expériences antérieures hautement stressantes ou traumatiques non assimilées, difficultés sentimentales ou familiales, etc.).

Evelyne Josse
Psychologue, psychothérapeute (hypnose, EMDR)
14 avenue Fond du Diable
1310 La Hulpe
02/633.56.70
evelynejosse@yahoo.fr

Les articles de cette série disponibles sur www.resilience-psy.com :

- Le stress, c'est quoi exactement ?
- Existe-t-il différentes formes de stress ?
- Quelles sont les conséquences du stress dépassé ?
- Le stress traumatique, c'est quoi exactement ?