



# COMMENT PERCEVEZ-VOUS LE STRESS?

Nous avons décrit les mécanismes biologiques qui le régissent. Mais nous n'y sommes pas tous sensibles de la même façon : le regard que nous portons sur notre environnement le déclenche, le module, voire l'aggrave. Bienvenue dans la psychologie du stress.

Une porte claque dans une maternité. Des nourrissons de quelques jours restent parfaitement calmes, quand d'autres voient leur rythme cardiaque s'accroître. C'est l'une des variables physiologiques, avec la sudation ou la tension des muscles, qui permettent d'évaluer le stress. Terrain génétique, éducation, environnement... bien des facteurs nous influencent. Dans les années 1960, deux chercheurs ont toutefois pu établir une échelle de mesures, en attribuant des points à des événements de la vie, de 11 pour des infractions mineures à 100 pour le décès d'un conjoint, 20 pour un changement de domicile, de conditions de travail, 39 pour des difficultés sexuelles, 50 pour un mariage! « Cette échelle pondérée qui permet de prévoir le risque d'avoir une maladie reste intéressante, décrypte le Dr Patrick Légeron, psychiatre et fondateur du cabinet conseil Stimulus. Elle souligne que les stress dits positifs re-

présentent aussi un danger. C'est le cumul qui importe. » Notre évaluation des risques de la situation aussi, et de nos ressources pour y faire face.

## Pouvoir contrôler la situation

Pour la plupart des gens, le stress est plus grand quand ils sont passagers d'une voiture que quand ils conduisent. Les études ont montré que le contrôle de la situation réduit le stress. Non pas la réalité du contrôle, mais le sentiment de contrôle, précise le Dr Légeron. « Lorsque je suis anxieux mais que j'ai la sensation de pouvoir contrôler ce qui va m'arriver, cela sera plutôt bénéfique, confirme Hélène Amieva, docteur en neurosciences. Si je suis confronté souvent à des situations où je me sens impuissant, je subis les effets délétères du stress sur ma santé physique (maladies cardiovasculaires), mentale (dépression) et peut-être cognitive (maladie d'Alzheimer...). » D'où l'importance d'amadouer ses émotions. **J.S. ■**

## Ça m'intéresse - Hors série

29.11.2018



# TEST

Pour connaître votre niveau de stress, répondez à ce questionnaire <sup>(1)</sup> assez vite et spontanément.

Au cours du dernier mois, combien de fois...	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent
Avez-vous été dérangé(e) par un événement inattendu?	1	2	3	4	5
Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie?	1	2	3	4	5
Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e)?	1	2	3	4	5
Avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens?	5	4	3	2	1
Avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie?	5	4	3	2	1
Vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels?	5	4	3	2	1
Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez?	5	4	3	2	1
Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire?	1	2	3	4	5
Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement?	5	4	3	2	1
Avez-vous senti que vous dominiez la situation?	5	4	3	2	1
Vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle?	1	2	3	4	5
Vous êtes-vous surpris(e) à penser à des choses que vous deviez mener à bien?	1	2	3	4	5
Avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps?	5	4	3	2	1
Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un point tel que vous ne pouviez les contrôler?	1	2	3	4	5

### Faites le total des points des cases que vous avez cochées.

Si votre score est inférieur à 25, vous êtes à un niveau assez faible de stress. Un score compris entre 25 et 50 traduit déjà un niveau de stress notable. Un score supérieur à 50 témoigne d'un niveau élevé.

## BIBLIO



**Le Stress au travail,**  
Patrick Légeron, éd. Odile Jacob, 23,90€.

L'auteur fait le point sur les mécanismes du stress, les risques psychosociaux en entreprise et développe 4 grandes pistes de gestion du stress: se relaxer, raisonner différemment, s'affirmer et augmenter sa résistance. Une bible.

(1) Questionnaire de «stress perçu» de Cohen S. et Williamson G. M., «Perceived stress in a probability sample of the United States», in S. Spacapan et S. Oskamp (éds.), *The Social Psychology of Health*, Londres, Sage, 1988.



# Troubles et maladies en cascade QUAND LA SANTÉ EN PREND UN COUP

Le stress chronique ou intense, ce n'est pas bon pour l'organisme : risque cardiovasculaire, de diabète, de prise de poids, pendant la grossesse... Sans en être la cause, le stress est souvent un facteur aggravant.

## DOUBLE LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Le risque de faire un infarctus du myocarde est quatre fois plus élevé chez des personnes anxieuses, dix fois plus chez les victimes de burn-out et quinze fois plus chez les personnes en colère. L'impact du stress sur le risque cardiovasculaire est désormais très bien établi, et équivalent à celui du tabagisme. En fait, souligne le Dr Patrick Légeron, psychiatre et fondateur du cabinet conseil Stimulus, il augmente les facteurs de risque coronaire classiques : pression artérielle, glycémie et bilan lipidique.

## AUGMENTE LE RISQUE DE DIABÈTE

« En cas de stress, l'adrénaline provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins et une augmentation de la tension artérielle », détaille Hélène Amieva, docteur en neurosciences. « Les hormones libèrent alors le sucre stocké. Si le stress est modéré et ponctuel, c'est inoffensif. Mais une exposition chronique perturbe l'équilibre. » Une étude épidémiologique menée en Suède, également détaillée dans *Mémoire et émotions* (éd. Le Pommier), montre que les sujets vivant dans le stress présentent un risque de développer un diabète augmenté de 45 %, après contrôle des autres facteurs de risque potentiels.

## AFFECTE LE SOMMEIL

Le sommeil est le premier à en pâtir. Un peu comme les gazelles qui ne dorment pas profondément plus de vingt minutes par nuit pour pouvoir fuir à l'arrivée du prédateur, les hormones libérées quand nous stressons nous préparent à l'action, et notre sommeil est perturbé par des insomnies, micro-réveils, etc.

## ACCENTUE LES TENSIONS DANS LE DOS ET LES MUSCLES

Une étude japonaise montre que ceux qui ont un travail oppressant souffrent davantage de lombalgies et de sciatiques. Pourquoi ? Le cerveau stressé transmet trop d'informations aux nerfs, provoquant des tensions qui peuvent aller jusqu'à bloquer le dos. La libération d'adrénaline et de noradrénaline entraîne une vasoconstriction qui diminue l'évacuation des déchets musculaires et des cytokines et peut déclencher l'inflammation des tendons, des muscles et des articulations. Une étude américaine a montré que les personnes introverties souffrent davantage de douleurs lombaires car elles intriorisent leurs réactions et contractent de façon plus importante leurs muscles.

## Ça m'intéresse - Hors série

29.11.2018

### ENTRAÎNE UNE PRISE DE POIDS

Une étude américaine de juillet 2011, publiée dans le *Journal of Clinical Investigation*, montre que des souris soumises à un stress chronique réagissent en choisissant des aliments plus caloriques et que leur production de ghréline (l'hormone de l'appétit) a tendance à augmenter.

### INTENSIFIE LES CÉPHALÉES ET DÉCLENCHE LES MIGRAINES

60% des Français connaissent ce que l'on appelle des « céphalées de tension », des maux de tête liés à la contraction des muscles du cou : le stress accentue ce phénomène. « La migraine, qui concerne 12,5% de la population, est une maladie génétique dont la cause est une anomalie du chromosome 8, précise le Dr Dominique Valade, neurologue à Paris. Le stress, comme d'autres facteurs tels que la chute des œstrogènes pendant les règles ou bien... le champagne, va déclencher des crises chez ces personnes. »

### AMPLIFIE LES TROUBLES DE L'INTESTIN

« Sur les troubles fonctionnels digestifs comme ailleurs, le stress augmente le ressenti de la douleur », constate le Pr Robert Benamouzig, gastro-entérologue et hépatologue à l'hôpital Avicenne de Bobigny. Chez l'animal, note-t-il, on remarque une « débâcle motrice » en situation d'alerte face à un prédateur, et il ajoute : « Cela vaut aussi pour l'homme. » Si l'on a découvert au début des années 2000 que l'ulcère dit « de stress » était dû à *Helicobacter pylori*, une bactérie, on observe tout de même, signale le Pr Benamouzig, que les patients qui subissent un stress vital, comme les grands brûlés, font davantage d'ulcères.

### FAIT COURIR DES RISQUES PENDANT LA GROSSESSE

Des chercheurs de l'université du Michigan se sont intéressés à 24 femmes enceintes. Les résultats publiés dans la revue *PNAS* montrent que celles qui présentaient un taux élevé de cortisol durant leurs trois premières semaines de grossesse avaient trois fois plus de risque de faire une fausse couche. Le Dr Patrick Légeron cite une autre étude réalisée en Norvège sur l'influence du rythme de travail et des pauses sur des femmes enceintes : le risque d'avoir des douleurs lombaires et de donner le jour à un enfant de faible poids était d'autant plus grand que leur rythme de travail échappait à leur contrôle.

### AGGRAVE LES MALADIES DERMATOLOGIQUES

Le stress peut aggraver un certain nombre de maladies dermatologiques ou déclencher des poussées, souligne le Pr Laurent Misery, chef du service de dermatologie du CHRU de Brest. Il s'agit essentiellement des maladies où l'immunité joue un rôle : psoriasis, dermatite atopique, pelade, vitiligo, herpès, urticaire, acné, etc. Le stress n'est pas une cause mais un facteur aggravant d'une maladie pré-existante.

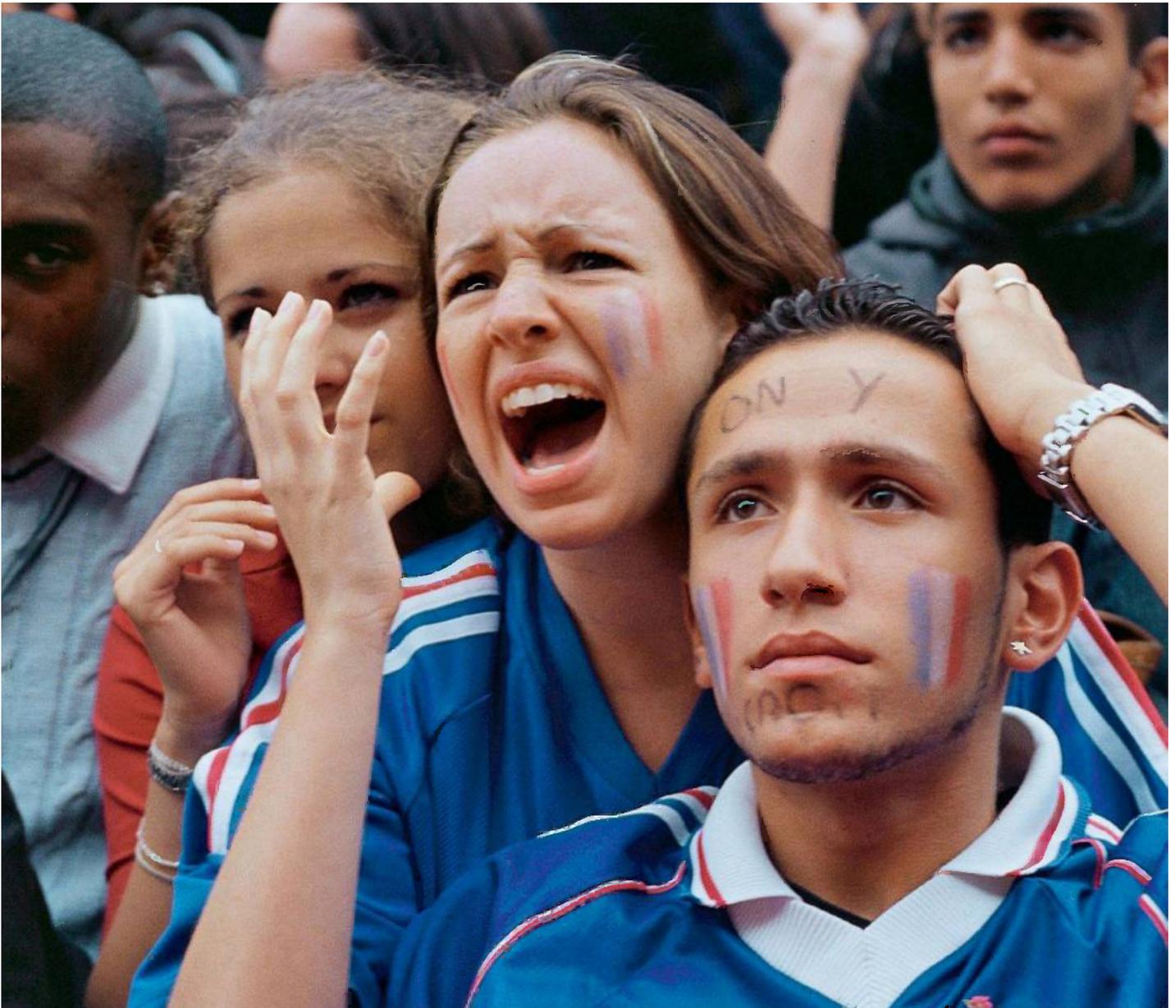
### INTERAGIT AVEC LE SYSTÈME DE LA DOULEUR

Dans le cerveau, l'axe dit du stress (hypothalamus, hypophyse, glandes surrénales) est en connexion avec les systèmes de détection de la douleur. Il est donc capable de moduler la réponse à la douleur, explique le neurologue Didier Bouhassira, et peut tout à fait devenir une cause favorisante. « Le problème est surtout, ajoute-t-il, pour les victimes de douleurs chroniques, c'est-à-dire 20% de la population pour qui la douleur est devenue la maladie. Elle engendre elle-même beaucoup de stress, et les deux systèmes s'entretiennent dans un cercle vicieux. »

### DIMINUE LA LIBIDO

« Une seule goutte d'adrénaline (peur, angoisse, stress) suffit pour interrompre l'érection chez l'homme et inhiber les réactions sexuelles chez la femme », explique le psychiatre et anthropologue Philippe Brenot. De fait, le stress chronique active l'adrénaline qui fait donc chuter la libido. À l'inverse, lorsque les partenaires sont sereins, la sexualité induit la production de neuro-hormones à l'effet bénéfique, telles l'ocytocine (antistress), les endorphines (plaisir et orgasme), la dopamine (défatigante).

HOLA IMAGES/DAVID ROTH/GETTY IMAGES



# LE STRESS, N'EN FAISONS PAS UNE MALADIE

Cette réaction de notre organisme permet, au départ, de s'adapter aux contraintes nouvelles ou inattendues de l'environnement. Elle poussait nos ancêtres à fuir ou lutter devant un danger. Mais le problème naît si cette tension devient trop intense.

## Ça m'intéresse - Hors série

29.11.2018

**D**eux à 3 milliards d'euros par an : le coût annuel du stress au travail en France (INRS) serait au moins quatre fois plus élevé que celui de la grippe saisonnière. Pourtant le stress n'est pas une maladie : « C'est même l'une des grandes fonctions de survie de l'organisme, au même titre que la respiration, la digestion ou l'immunité », explique le Dr Patrick Légeron, psychiatre et directeur général du cabinet conseil Stimulus. Exemple : vous roulez tranquillement sur une route de campagne quand, tout à coup, au détour d'un virage, un arbre vous barre le passage... En une fraction de seconde, votre cerveau évalue la situation et, à votre insu, une cascade de réactions chimiques se déclenche : à la vue du tronc d'arbre, les aires sensorielles s'activent et envoient des informations à l'hypothalamus (voir notre schéma page suivante). Conséquences de la présence d'adrénaline dans le sang : votre cœur, votre respiration s'accroissent, vous transpirez, vos pupilles se dilatent, vos poils se hérissent, votre cerveau est mieux oxygéné, vos muscles se tendent... Et vous agissez en appuyant sur la pédale de frein ! C'est cela le stress, à la fois la cause et l'effet : une réaction qui permet de s'adapter à une contrainte nouvelle ou inattendue de l'environnement.

### **Aujourd'hui, on a peur d'arriver en retard, d'être critiqué par son patron...**

Dans les années 1930, un étudiant en médecine canadien, Hans Selye, observe que des patients, quelle que soit la maladie dont ils souffrent et le stade de celle-ci, présentent des symptômes très proches : fièvre, douleurs articulaires, éruptions cutanées, etc. Autrement dit, ils ont tous « l'air malade ». Des années plus tard, en injectant à des rats différents types de substances – hormones sexuelles, extraits de différents types de glandes, et même d'organes –, en les soumettant à une chaleur ou un froid intense, à des rayons X, et à toutes sortes de traumatismes, l'endocrinologue qu'il est devenu constate que leurs réactions sont invariablement les mêmes : élargissement des glandes surrénales, atrophie du thymus (un organe situé à la base du cou qui joue un rôle essentiel dans le système immunitaire), saignements et brûlures dans l'estomac et le duodénum. Cette réponse biologique universelle à différents agents toxiques, il pro-



### **L'ÉTÉ PLUS STRESSANT QUE L'HIVER ?**

**C'**est ce que tend à montrer une étude menée par des chercheurs polonais qui ont suivi un groupe d'étudiantes en médecine dont ils ont mesuré le taux de cortisol, par des prélèvements de salive toutes les deux heures, pendant deux jours d'hiver et deux jours d'été. Ils ont observé que les taux de cortisol étaient plus élevés et les marqueurs d'inflammation plus importants l'été, ce qui laisse penser que l'on serait plus susceptible d'être stressé pendant la belle saison.

pose de la nommer syndrome général d'adaptation, qu'il divise en trois phases : alerte, résistance, épuisement. Le concept de stress était né. Mais ce n'est qu'en 1983 que le magazine *Time* le met pour la première fois à la une, avec ce sous-titre : « En quête de remèdes face aux angoisses modernes. »

« Ce mécanisme biologique complexe est hérité de la préhistoire, pointe le psychologue Benoît Monié. Il poussait nos ancêtres à fuir ou lutter devant un danger. » C'est le célèbre *fight-or-flight* que l'on retrouve, souligne le Dr Légeron, chez tous les mammifères et dont la seule finalité est comportementale. Mais les facteurs de stress ont changé. Avant, la menace était surtout physique – prédateur, changement de température, catastrophe naturelle –, aujourd'hui, les stressés sont davantage psychosociaux. « Ne pas arriver à terminer un dossier à temps, faire une allocution devant ses collègues, essayer les critiques de son patron, arriver en retard... On a moins de chance de tomber sur un prédateur que d'expérimenter ce type de stress, explique Benoît Monié. Non seulement il a changé de nature, mais on y est aussi beaucoup plus exposé qu'auparavant. »

### **Une réaction différente selon les individus**

« Normalement, notre organisme présente un système de régulation interne, explique Alain Calender, professeur de génétique au CHU de Lyon. Mais, à force de connaître des stress intenses et/ou répétés, l'organisme est dépassé et la balance n'est plus rétablie. » La situation de stress s'installe de manière chronique : le cortisol, prévu pour être sécrété ponctuellement, ■■■

## Ça m'intéresse - Hors série

29.11.2018

■■■ se retrouve de manière prolongée dans l'organisme, qui finit par s'épuiser.

Pourquoi certains individus y réagissent-ils mieux que d'autres? D'abord, cela dépend des personnalités. « Pour un même facteur, ceux qui accordent beaucoup d'importance à ce que les autres pensent d'eux ou qui manquent de confiance en eux auront une réaction de stress plus intense », analyse le Dr Légeron. En fait, ce n'est pas la situation objective qui détermine le niveau de stress de l'individu, mais la perception qu'il en a. En particulier s'il a l'impression que ses ressources ne sont pas suffisantes pour venir à bout du problème. Femmes et hommes offriraient également des réponses différentes au stress. Chez les chimpanzés, celui-ci induit chez les femelles des comportements protecteurs vis-à-vis de leurs petits. Une psychologue américaine, Rena Repetti, a observé aussi qu'après une journée de travail difficile, les mères avaient tendance à s'occuper davantage de leurs enfants alors que les pères prenaient de la distance par rapport à leur vie de famille. La libération d'ocytocine, hormone de l'attachement, pourrait être responsable de cette différence entre des femmes plus protectrices et des hommes plus agressifs face au stress.

### On ne peut pas l'éliminer...

... puisqu'il s'agit d'une réaction physiologique de l'organisme. L'enjeu? Apprendre à celui-ci à ne pas surréagir lorsqu'il est exposé à des sources de stress. Ou à diminuer celles-ci en construisant, propose le Dr Patrick Légeron, des environnements qui n'abîment pas l'être humain.

Enfin, la génétique joue également un rôle. Des chercheurs (*Science*, 2003) ont étudié, chez 847 adultes néo-zélandais, le gène 5-HTT, qui gère la production d'une protéine transportant la sérotonine, régulatrice de l'humeur – il est parfois surnommé « gène du bonheur ». Il peut prendre trois formes : deux allèles courts (SS), deux longs (LL) ou un de chaque (SL). Dans sa version courte, le gène engendre une production moindre de sérotonine, ce qui entraîne une régulation moins efficace de l'humeur. Et les scientifiques se sont aperçus que ces « petits transporteurs » de sérotonine étaient plus enclins à la dépression face au stress.

### Il faut repérer les signaux d'alarme

Heureusement, notre histoire peut influencer l'expression de nos gènes. En 2006, des chercheurs californiens ont montré, sur 118 jeunes adultes, que les individus porteurs de la version SS – pourtant sensibles aux événements stressants – ne présentent pas de tendance dépressive lorsqu'ils ont bénéficié d'un environnement familial stable et réconfortant dans leur enfance. En 2005, la revue *Dialogues in Clinical Neurosciences* publiait, elle, une étude canadienne sur deux groupes de jeunes rats. Les uns bénéficiaient d'une mère protectrice, les autres d'une génitrice peu attentionnée : le taux d'expression des récepteurs au cortisol était modifié chez les petits ayant des mères non protectrices, ce qui augmentait la sensibilité au cortisol dans le cerveau...

Rassurons-nous, même si nous n'avons pas été submergés d'amour parental pendant notre enfance, il reste possible de gérer notre stress. « D'abord en repérant les signaux d'alarme, pointe la coach et professeure de yoga Danièle Simon. Mâchoires serrées, jambes flageolantes ou rougissement, nous avons tous des manifestations privilégiées. Lorsqu'elles surviennent, prenons-en conscience et consacrons quelques secondes à comprendre les causes de leur apparition. Et, surtout, ayons un peu de recul » Autant d'ajustements qui peuvent changer la donne. Car, ne l'oublions pas, avant de nous paralyser, le stress nous permet d'augmenter notre vigilance et notre attention ou de mobiliser nos connaissances le temps d'un entretien d'embauche, d'une intervention en public ou d'un examen scolaire... ■

## LES PLANTES STRESSENT UTILE

Certaines plantes ont développé une stratégie antistress. Quand elles sont attaquées par des stressseurs (champignons, froid ou radjations U.V.), elles se mettent à sécréter des molécules de défense. À l'instar de la rue officinale (un arbrisseau aromatique) qui, lorsqu'elle est dérangée par une bactérie, produit des substances semblables aux médicaments veinotoniques et... aux anticancéreux. Les laboratoires de l'entreprise nançéenne PAT SA ont même imaginé un système pour récupérer ces molécules. Cultivés hors sol, les végétaux baignent par leurs racines dans un mélange d'eau et de substances induisant un stress. Elles se mettent alors à sécréter les

molécules d'intérêt médical... qui sont récupérées et exploitées par le laboratoire.



L'arabette glabre (*Arabis glabra*).

STEEN DROZD LUND/BIOPHOTO



# L'HYPERSTRESS AU TRAVAIL EN 6 QUESTIONS

Quels sont les mécanismes conduisant à cette tension extrême ? Comment est-elle reconnue et quel est son coût ? Et quel rôle joue le manager ?

**S**oixante-huit pour cent des salariés estiment avoir un travail nerveusement fatigant, en raison de la pression psychologique, mais aussi du manque de reconnaissance et d'autonomie, selon le baromètre annuel Malakoff Médéric sur le bien-être au travail des salariés, publié en septembre 2018. Comment en est-on arrivé là ?

## 1/ COMMENT PASSE-T-ON DU STRESS À L'HYPERSTRESS ?

Une juste dose est stimulante et permet de mobiliser efficacement ses capacités. Mais un stress d'intensité extrême sur de longues périodes est néfaste. « Au moins 25 % de la population au travail en Europe est à un niveau de stress trop élevé, ou hyperstress », indique le Dr Patrick Légeron, psychiatre et fondateur du cabinet Stimulus. Les femmes sont plus touchées que les hommes. « Ce n'est pas une maladie en soi, mais cela augmente le risque de développer des troubles psychiques associés, notamment dépression et/ou troubles anxieux », indique le Dr Légeron. En cause : le déséquilibre entre la perception qu'a une personne de son environnement de travail et des ressources dont elle dispose pour y faire face.

## 2/ QUELS SONT LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS ?

« La surcharge de travail et la pression temporelle, les conflits avec l'employeur ou les collègues, le manque de reconnaissance, la précarité et enfin les violences/incivilités », indique le Dr Dominique Servant, psychiatre et fondateur d'une consultation spécialisée sur le stress et l'anxiété au CHU de Lille. Si le temps de travail hebdomadaire a globalement diminué ces vingt

dernières années, son intensité, elle, a augmenté. « Les salariés sont monitorés pour voir leurs résultats, un peu comme un sportif chez qui on mesurerait les sauts en hauteur », indique le Dr Légeron. L'automatisation des tâches, dans le secteur tertiaire notamment, l'hyperconnexion et l'effacement de la frontière vie professionnelle/vie privée sont également délétères.

## 3/ QUEL EST LE RÔLE DU MANAGER ?

Capital. « Il n'y a aucune formation à l'humain dans les grandes écoles de commerce françaises. En Norvège et en Suède, 85 % des salariés se sentent reconnus au travail ; ils sont à peine 50 % en France. Le management est défaillant », indique le Dr Légeron. Question de culture : dès les bancs de l'école, les petits Français sont rarement encouragés et félicités, mais au contraire beaucoup critiqués. Résultat : beaucoup de salariés ont l'impression de n'être qu'un tableau Excell pour leur manager... À sa décharge, ce dernier est souvent pris entre le marteau et l'enclume. « Il subit un stress important.



## QUE SONT LES BULLSHIT JOBS ?

**U**n job à la con est une forme d'emploi rémunéré qui est si totalement inutile, superflue ou néfaste, que même le salarié ne parvient pas à justifier son existence », indique David Graeber, économiste et anthropologue, en couverture de son essai, *Bullshit jobs* (éd. Les liens qui libèrent). D'après lui, ces emplois prolifèrent ces

dernières décennies, aggravant le sentiment d'inutilité sociale de millions de travailleurs occupant des emplois de managers intermédiaires, consultants, etc. Il observe par ailleurs une relation inverse entre la valeur sociale d'un emploi et son niveau de rémunération. Une perte de reconnaissance et de sens qui fait le lit du burn-out.

## Ça m'intéresse - Hors série

29.11.2018

# 46%

des employeurs seulement utilisent un questionnaire d'évaluation des risques, obligation légale depuis 2001.

On lui demande de plus en plus de gérer des situations individuelles et collectives tendues, sur fond de restructuration», tempère le Dr Servant.

### 4/ QUELS EFFETS SUR LA SANTÉ ?

«Un salarié stressé est deux fois plus à risque de développer une anxiété pathologique, des troubles addictifs, des troubles comportementaux, et/ou une dépression», indique le Dr Servant. Sans oublier l'hypertension, des troubles de la concentration, un vieillissement prématuré, une diminution de l'immunité... Sombre

tableau. Au Japon, la mort par excès de travail a un nom, *karoshi*. Le concept apparaît dans les années 1980, lorsqu'un médecin fait le lien entre des cas d'infarctus et une surcharge de travail. Depuis 2001, au Japon, il faut prouver une moyenne de 80 heures hebdomadaires travaillées pour que le «surtravail» soit reconnu comme maladie professionnelle! Un seuil qui donne, à lui seul, un aperçu de l'étendue du problème...

### 5/ QUELLE RECONNAISSANCE ?

Pour l'assurance maladie, le stress fait clairement partie des risques pouvant conduire à des troubles psychosociaux (TPS), notamment troubles anxieux, dépression et stress post-traumatique. «Il est plus facile pour le salarié d'obtenir une reconnaissance de ces TPS en accident du travail (AT) qu'en maladie professionnelle (MP), car dans ce dernier cas, c'est au salarié de prouver le lien avec le travail», précise Marine Jeantet, directrice des Risques professionnels à l'assurance maladie. En 2016, plus de 10 000 TPS ont été reconnus en accidents du travail et seulement 596 en maladie professionnelle. «Ils restent sous-déclarés, car le lien avec le travail est parfois complexe à établir et les salariés ne connaissent pas tous leurs droits», précise la directrice. Les secteurs d'activité les plus touchés sont le médico-social, les transports et le commerce de détail. Médiatisée, la question de la reconnaissance du burn-out n'est pas à l'ordre du jour. «Le burn-out ne peut pas être reconnu au titre des AT/MP car ce n'est pas une pathologie médicale qui peut être précisément décrite d'un point de vue clinique», indique Marine Jeantet.

### 6/ QUEL EST SON COÛT ?

La prise en charge de ces TPS a représenté 230 millions d'euros en 2016 pour l'assurance maladie. À titre de comparaison, les lombalgies coûtent un milliard d'euros par an. Mais si l'on considère l'ensemble des répercussions, le coût du stress au travail est beaucoup plus élevé. Selon la dernière étude de l'INRS datant de 2007, le coût social du stress au travail en France a été estimé entre 2 et 3 milliards d'euros (soins, arrêts de travail, absentéisme, décès prématurés). Au niveau européen, le coût annuel de la dépression liée au travail est estimé à 617 milliards d'euros (Organisation internationale du travail).

S. C. ■



STURITZ/GETTY IMAGES