

HOMMES & FEMMES

Différents face au stress ?

FORCE EST DE CONSTATER QUE NOUS NE SOMMES PAS TOUS ÉGAUX FACE AU STRESS. CERTAINS ONT UN SEUIL DE DÉCLENCHEMENT PLUS ÉLEVÉ OU LE RESENTENT MOINS, D'AUTRES LE MAITRISENT MIEUX. IL Y A AUSSI DES DIFFÉRENCES SELON L'ÂGE, LE MÉTIER ET MÊME LE SEXE : IL EST VRAI QUE LA CHARGE MENTALE, C'EST AUSSI DU STRESS. OR, QUI CONCERNE-T-ELLE AU PREMIER CHEF ?

Il faut différencier le stress aigu, qui nous stimule, du stress chronique, qui nous épuise. Mais on peut également distinguer le stress physiologique, présenté dans les pages précédentes, du stress psychologique. C'est à propos de ce dernier qu'on observe les inégalités les plus criantes entre les individus, mais aussi entre les sexes.

Le stress psychologique

Si le stress est une réponse de l'organisme à une perturbation, celle-ci se fonde sur des sensations qui sont en grande partie conscientes.

Vous voyez le danger, vous ressentez votre fièvre, vous entendez un bruit suspect, vous détectez une odeur de gaz, vous pensez à des difficultés prochaines, etc. Le premier volet du stress



psychologique vient donc de votre perception du risque, de votre reconnaissance de l'agent stressant. Le second volet est très important : c'est l'effet psychologique du stress. Votre cœur bat plus fort et plus vite, vous vous sentez oppressé(e), confus(e), tendu(e)... Vous résumez cet état en disant simplement « je suis très stressé(e) ». Ce stress psychologique, il est aussi variable selon les individus que l'est leur caractère. A priori, il se révélera plus perturbant chez les émotifs, les introvertis et les perfectionnistes. Toutefois, comme nous le verrons dans la section suivante de cet article, d'autres facteurs interviennent dans notre sensibilité au stress.

Ceux qui stressent moins, comment font-ils ?

D'abord, il y a le seuil du stress. À partir de quel niveau de risque réagit-on ? Nait-on avec une sensibilité prédéterminée ? Il est indéniable que certains ont des dons vis-à-vis du stress : l'un(e) montre par exemple une aisance naturelle à s'exprimer en public alors que l'autre ne ressent jamais de vertige. Pourtant, c'est bien l'expérience, le vécu de chacun(e) qui positionne le curseur sur l'échelle de risque ressenti pour chaque situation. Notre cerveau ajuste le niveau de stress corporel en fonction de notre habitude (voir p. 36), de nos expériences positives ou négatives et des différents apprentissages que l'on a acquis. Ensuite, il y a notre réaction propre au stress : certains sont tout

Du fait de nos expériences, de nos habitudes, de nos apprentissages, de notre âge, de notre sexe, nous sommes tous différents vis-à-vis du stress.

de suite bouleversés alors que d'autres semblent toujours décontractés. Là encore, l'apprentissage est déterminant pour savoir apaiser le rythme cardiaque à bon escient, c'est-à-dire quand il n'y a pas besoin de fuir ou de lutter immédiatement.

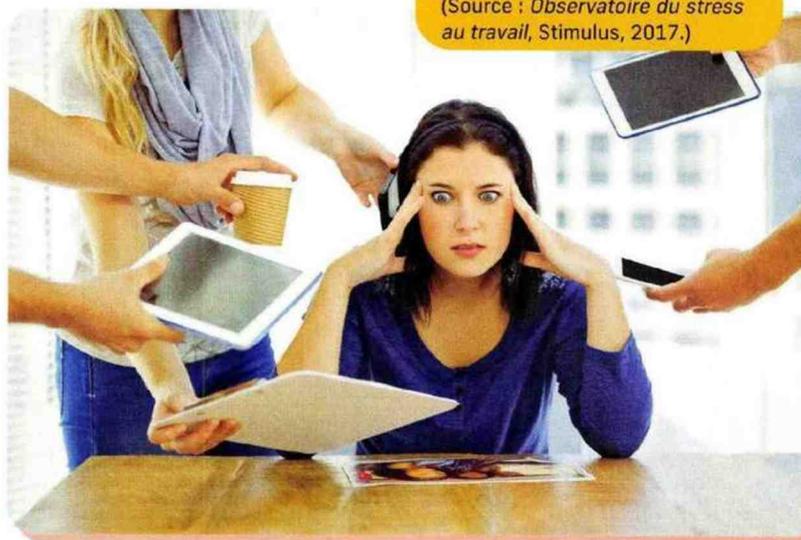
... et peut-on faire comme eux ?

Pour mieux appréhender le stress, prenez exemple sur les personnes cool et flegmatiques : apprenez à chasser les pensées négatives dès

QU'EST QUI EST LE PLUS STRESSANT AU TRAVAIL ?

Pour 72 % des salariés, il s'agit du nombre et de la complexité des informations à traiter ; pour 62 %, c'est de manquer de temps ; pour 41 %, de la difficulté à atteindre les objectifs.

(Source : Observatoire du stress au travail, Stimulus, 2017.)



SOCIÉTÉ

QUELS SONT LES MÉTIERS LES PLUS STRESSANTS ?

Avant même la crise sanitaire, les établissements de santé et ceux de l'action sociale étaient déjà ceux dans lesquels la proportion de salariés stressés était la plus importante (42 %), suivis de ceux des arts et spectacles (31 %), des services (29 %) et de la banque, des activités financières et de l'assurance (28 %).

À l'opposé, les secteurs comportant le moins de salariés stressés étaient ceux du commerce, de l'industrie manufacturière, des transports et de l'entreposage, de la production et distribution d'eau, de l'assainissement, de la gestion des déchets et de la dépollution.

Source : Observatoire du stress au travail, étude du cabinet Stimulus sur 30 000 salariés entre 2013 et 2017.





TÉMOIGNAGE

« J'absorbe son stress, je le buvarde ! »

« J'avoue qu'à la maison, ma femme en fait toujours plus que moi. Comme elle est sympa, elle me dit que je suis indispensable (pour purger les radiateurs et changer les ampoules peut-être ?). Mais même si je participe plutôt bien au ménage et au rangement, je vois parfaitement que c'est elle qui planifie, qui organise et qui a la plupart des initiatives pour le quotidien de la maison. Elle le sait aussi bien sûr ! Elle rentre avant moi le soir et subit la pression des enfants, des devoirs, du repas... Quand j'arrive à 20 h 30, je la trouve parfois vraiment stressée et énervée. Même si elle paraît calme, je le sens tout de suite, dans son regard et dans sa façon de respirer. Alors, instantanément, je me sens moi aussi stressé, comme si elle émettait des phéromones de stress dans la pièce. J'absorbe son stress, je le buvarde ! Est-ce par amour ou par culpabilité ? Quoi qu'il en soit, en partageant ainsi son stress, je comprends qu'il me reste du chemin à faire pour prendre ma juste part des responsabilités familiales. »
Guillaume, 41 ans

qu'elles arrivent, et à maîtriser vos émotions naissantes. Avec l'habitude, vous deviendrez comme les artistes de scène, les sportifs compétiteurs et les orateurs aguerris : vous apprivoiserez le trac et considérerez votre stress comme un stimulant. Vous pourrez alors l'utiliser pour ce qu'il est : une source d'énergie.

Charge mentale et stress féminin

Pour comprendre les différences de stress entre les sexes, il faut commencer par rappeler quelques questions. Qui fait les courses et planifie les repas de la semaine ? Qui trie et achète les vêtements des enfants ? Qui s'occupe de leurs activités extrascolaires et de leurs rendez-vous médicaux ? Même si, en un demi-siècle, la société a fortement évolué, il n'en demeure pas moins que, de nos jours, 70 % des tâches ménagères et près de 65% des tâches

d'éducation sont encore accomplies par les femmes (Insee, 2015). Il est question ici de la fameuse « charge mentale » : c'est un stress psychologique très majoritairement féminin. En France, 60 % des femmes seraient stressées, contre environ 40 % des hommes (Opinion Way pour les laboratoires PiLeJe, octobre 2017). Les femmes ayant plus de responsabilités domestiques, il en ressort un stress féminin attribuable aux enfants et aux tâches ménagères. Ces messieurs, au contraire, seraient plus sensibles au stress professionnel. Mais les femmes aussi travaillent ! Le cumul du stress professionnel et du stress domestique expliquerait pourquoi les femmes seraient significativement plus affectées.

Les femmes gèrent-elles mieux le stress ?

Le stress masculin aboutit souvent à un isolement volontaire : moins

attentifs que les femmes à leurs propres émotions, les hommes ont tendance à faire le gros dos et à attendre que ça passe, sans trop s'ouvrir à autrui. Au contraire, le stress féminin est plus communiquant. Les femmes parlent plus facilement de ce qui leur arrive, de ce qu'elles ressentent, pour s'en libérer. Il apparaît ainsi que, bien que plus stressées que les hommes, elles sachent mieux réagir qu'eux. En outre, un stress aigu provoque une plus forte libération de cortisol chez les hommes, alors que les femmes sécrèteraient plus d'ocytocine. Hormone de l'accouchement et de la lactation, l'ocytocine est aussi un facteur d'attachement, d'empathie et de confiance. Elle favoriserait chez les femmes la recherche de soutien et la communication de leurs émotions. ■

Par Éric Mathivet





Dossier
 TOUS STRESSÉS !

EN PRATIQUE

Distinguer **un enfant stressé** d'un enfant malade

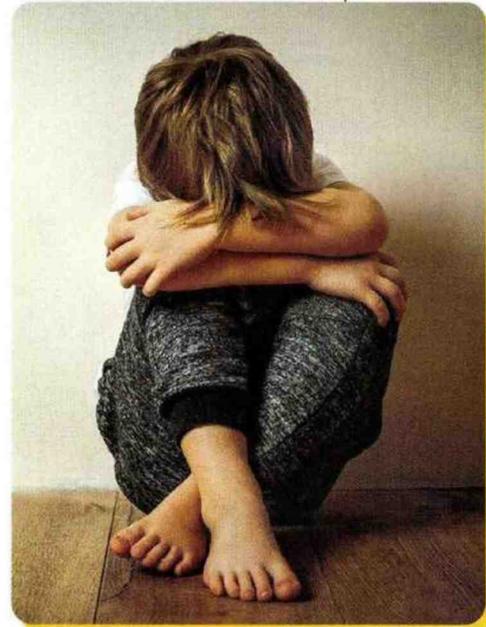
En tant que parents, vous vous alertez quand il dort moins bien, lorsqu'il change d'humeur trop souvent, pleure beaucoup ou se plaint avant d'aller à l'école. Avant toute chose, essayez de savoir si ses symptômes relèvent du stress et non d'une maladie.

- **S'il a moins de 7 ans**, prenez-le dans vos bras, consolez-le. Avant l'âge de 6 ou 7 ans, un enfant est en prise directe avec ses émotions, qu'il ne sait pas encore contrôler par la raison. La contention douce, le fait d'enserrer avec bienveillance, le calme rapidement et surtout le rassure. Les pleurs libèrent. S'il s'apaise, c'est

probablement qu'il était stressé.

- **Au plus grand**, posez des questions. Vous lui indiquez ainsi que vous le prenez au sérieux et l'encouragez à s'exprimer. « As-tu les mains qui tremblent, le cœur qui bat vite... ? As-tu peur de quelque chose ? As-tu bien dormi ? » Pour ne pas influencer ses réponses, émettez plusieurs propositions : « Tu as mal au pied, à la tête, au ventre ? » À lui d'exprimer ses maux physiques. À vous de les rapporter à des émotions.

D'après Nan Heurley, « *Le stress des enfants* », *Tout Savoir Bien-être* n° 3, Diverti, 2019.



PHYSIOLOGIE

LE STRESS DES BÉBÉS

Un nourrisson qui pleure de façon prolongée ne le fait sûrement pas par caprice. Son taux d'hormone du stress (cortisol) augmente, ce qui indique bien qu'il est stressé. Oui, les bébés éprouvent du stress et ils n'ont guère d'autres options que de l'extérioriser par des pleurs. Quand la raison de ceux-ci ne semble pas être la faim, l'inconfort ou la douleur, c'est probablement un besoin de sécurité, d'apaisement, de tendresse. Il ne reste plus qu'à le prendre dans les bras et le câliner. Pour de nombreux spécialistes de la petite enfance, vous ne donnez pas de mauvaises habitudes à un bébé en répondant à ses pleurs plutôt que de le laisser seul avec ses émotions. Au contraire, cela le rassurerait sur le fait que ses besoins de sécurité et d'affection sont comblés et l'encouragerait à moins pleurer. La psychologue de l'enfance Isabelle Filliozat est ferme sur ce sujet : laisser pleurer un nourrisson, c'est « l'exposer à une charge émotionnelle trop forte pour lui ».



40 HAPPY Bien-être



A lire

Isabelle Filliozat, **Au cœur des émotions de l'enfant — Comment réagir aux larmes et aux paniques**, Poche Marabout, 2019, 6,90 €

Joël Monzée, **J'ai juste besoin de votre attention ! — Aider l'enfant et l'adolescent aux prises avec l'anxiété et le stress**, Dauphin Blanc, 2017, 13 €