



mieux vivre au travail

numéro 19
octobre - novembre - décembre 2013

EIPAS en 2013

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites aux risques psychosociaux et des diagnostics, en partenariat avec la DIRECCTE Auvergne
- De nouvelles formations (consulter www.eipas.org)
- Des accompagnements collectifs tel. : 06 37 89 50 13

2 Pour les personnes en souffrance au travail

Des ateliers collectifs

- Affirmation de soi tel. : 04 73 70 76 91
- Relaxation, pleine conscience tel. : 04 73 70 76 91
- Sophrologie tel. : 06 82 94 19 17

Des consultations psychologiques

- A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
- A Thiers, tel : 04 73 68 14 28
- A Issoire, tel : 06 69 03 93 55
- A Ambert, tel : 06 31 08 12 64

3 Comme les années précédentes, des rendez-vous avec le grand public et des conférences gratuites.

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef de service Psychiatrie de l'adulte, CHU de Clermont-Fd.

Dr. Brigitte Dubray, médecin du travail, AIST63.

Dr. Bernadette Roux, médecin de prévention du Rectorat de Clermont-Fd.

Dr. Véronique Gabet, médecin de prévention du Ministère de la Justice.

Mme Nathalie Bertron, chargée de communication.

lettre éditée par
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress (EIPAS)
Directeur de la publication :
Docteur Denise Lanoir
Tél.: 06 37 89 50 13



Dans le stress chronique, le corps souffre d'inflammation

D'après Philippe Davezies*

La réaction de stress est une réaction d'adaptation du corps à une situation menaçante. Elle prépare l'organisme à répondre à une agression physique, c'est à dire à un effort physique violent, et éventuellement à une blessure et à une hémorragie :

1. mobilisation de l'ensemble des ressources de l'organisme pour combattre ou fuir
2. anticipation d'une blessure : mobilisation des médiateurs de l'inflammation pour lutter contre une possible infection
3. anticipation d'une hémorragie : mobilisation du système de maintien de la pression sanguine. Les médiateurs de l'inflammation produisent un état inflammatoire qui est contrebalancé par les effets anti-inflammatoire du cortisol, une des hormones secrétées dans la réaction de stress ; le système est en équilibre dans un premier temps.

L'inflammation est une réaction de l'organisme face à une agression. Les médiateurs libérés dans l'état inflammatoire peuvent modifier le fonctionnement de toutes les cellules de l'organisme.

C'est le même système d'adaptation qui est activé en cas de stress psychologique. Le stress psychosocial au travail qui constitue un stress psychologique prolongé induit donc notamment un état inflammatoire chronique. Si la sécrétion de cortisol est suffisante, l'état inflammatoire est limité.

Le cortisol a un effet anti-inflammatoire qui, dans un premier temps, limite l'inflammation déclenchée par la réaction de stress.

L'effet anti-inflammatoire du cortisol est insuffisant notamment dans 2 situations :

1. si le stress perdure, le niveau de cortisol sécrété peut rester élevé, mais ses effets anti-inflammatoire diminuent avec le temps.
2. si l'expression de la souffrance psychique est bloquée, le niveau de cortisol reste bas. C'est le cas si l'individu ne peut exprimer ses émotions (on parle d'alexithymie) :
 - soit parce qu'il n'a pas appris à le faire, si il a été éduqué à tenir bon sans se plaindre quelles que soient les difficultés,
 - soit parce qu'il n'y a pas d'espace d'expression comme dans une situation de guerre

ou dans certaines situations professionnelles qui imposent le contrôle des émotions. Dans ces situations, le niveau de cortisol reste bas et l'état inflammatoire se développe.

La sécrétion de cortisol est réduite si l'expression de la souffrance psychique est bloquée.

Les conséquences de l'état inflammatoire chronique sur la santé sont multiples :

1. Les troubles musculo-squelettiques

Le tendon est une structure vivante. Normalement, il existe un équilibre entre le système pro-inflammatoire qui induit une destruction des fibres de collagène constituant le tendon et le système anti-inflammatoire qui induit une reconstruction. Dans le stress chronique, le système est déséquilibré en faveur de la destruction du collagène.

2. La dépression

La dépression est aussi une pathologie inflammatoire. Différentes zones du cerveau sont lésées, ce qui entraîne des troubles de la mémoire épisodique, une inhibition comportementale, des troubles de l'humeur et de la vigilance

>>>

* Enseignant chercheur en santé au travail, Université Claude Bernard Lyon 1

>>> 3. L'athérosclérose

L'athérosclérose est une pathologie inflammatoire des artères progressivement obturées par des plaques d'athérome. Elle est à l'origine d'accidents vasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...).

4. L'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle résulte d'un mécanisme complexe, dans lequel participent à la fois le processus inflammatoire et le système de maintien de la pression sanguine par vasoconstriction et rétention d'eau et de sel.

5. Autres pathologies chroniques

- Pathologies inflammatoires chroniques : le stress chronique favorise les poussées de maladies inflammatoires digestives, cutanées...

- Diabète : Le syndrome métabolique qui précède le diabète, est également lié à un processus inflammatoire.

- Troubles du sommeil : l'inflammation participe aux troubles du sommeil dans le stress chronique.
- L'inflammation participe au développement des cancers et au vieillissement

6. Aggravation des autres risques professionnels

En développant un état inflammatoire, le stress psychosocial potentialise toutes les autres agressions : effets des radiations, des fibres (amiante), des métaux, risque chimique, etc...

En absence d'expression des émotions, c'est le corps qui souffre.

Les espaces d'expression, les techniques de développement de l'expression émotionnelle et de présence au corps aident les salariés face au stress chronique

Les techniques proposées à EIPAS (thérapies cognitivo-comportementales [TCC], les techniques de Pleine conscience, les thérapies d'acceptation et d'engagement [ACT]) développent un capital émotionnel et une souplesse psychologique qui permettent une meilleure adaptation aux situations stressantes.

D.L et V.G

> parole de psy

Le harcèlement moral au travail n'est plus une situation rare.

Voici quelques pistes pour surmonter ce type de situation :

Les différents témoignages décrivent tous un processus similaire : dès le début, les personnes qui subissent du harcèlement ont besoin de comprendre ce qui leur arrive. Malheureusement le fait de tenter de trouver des explications rationnelles à ces situations insupportables augmente le risque de s'enliser... Il est primordial que la victime réagisse le plus tôt possible pour éviter que la situation se dégrade.

1. Prendre conscience

La première étape est la prise de conscience de la situation. C'est sans doute la plus compliquée. En effet, le salarié victime de harcèlement a des difficultés à s'en rendre compte. Souvent, il sent que ce qui vit n'est pas normal, douloureux et qu'il a beaucoup de mal à faire face. Il se met à lutter et s'enferme dans une souffrance insupportable. Rares sont les personnes qui réagissent dès le début du harcèlement.

“ Réagir et se faire aider plutôt que chercher à expliquer ”

Si on a le sentiment d'une atteinte à sa dignité ou à son intégrité psychique de la part de collègues ou de supérieurs hiérarchiques, et ce régulièrement et sur une longue période, il va être impératif de réagir.

2. Se faire aider

Lorsque le processus de harcèlement est perçu comme tel, il va falloir trouver de l'aide au sein

Faire face au harcèlement moral

de l'entreprise si c'est possible (contacter son responsable hiérarchique, son DRH...). Dans tous les cas, il faut prévenir la médecine du travail. Dans certains cas très tendus, les démarches iront plus loin dans la dénonciation du harcèlement avec des poursuites juridiques.

3. Engager un travail thérapeutique

C'est tout particulièrement dans ce cas, qu'il va être important de se protéger psychologiquement, en commençant d'abord par accepter un arrêt de travail. Il n'est pas toujours évident pour les victimes de s'arrêter, pensant que cela ne va faire qu'aggraver la situation. Ce n'est pas forcément vrai. Cette coupure permet de commencer un travail thérapeutique lors duquel des techniques d'auto protection sont proposées comme :

- prendre du recul sans culpabiliser
- dépersonnaliser le conflit
- désamorcer un conflit
- maîtriser son langage
- gérer ses émotions

4. Revenir au travail

Une fois l'acquisition de ces outils effectuée, le retour au travail est proposé avec un suivi régulier en collaboration avec la médecine du travail afin de s'assurer du bon déroulement de la situation. Dans certains cas, des aménagements ou des changements sont proposés voir même des incapacités au poste afin de protéger les victimes de harcèlement.

On constate donc que le harcèlement moral ne doit pas être confondu avec le stress au travail. Il engendre des conséquences psychologiques considérables pendant des mois et même fréquemment des années. C'est pourquoi il est important de le prévenir et surtout, de faciliter les démarches afin de permettre aux victimes de s'en sortir.

A.S.

> Actu EIPAS

Nouveau : Atelier Mieux manger, moins stresser

Retrouver le plaisir de manger, me sentir mieux devant mon assiette et atteindre mon poids minimum.

Animé par

Ulla Menneteau

Diététicienne nutritionniste

Spécialisée dans le comportement alimentaire

Module de 6 séances
2 séances par mois

Le mardi de 17h30 à 19h30
Au Centre EIPAS

Prix : 120 € pour le module de 6 ateliers
de 2 heures, payables à l'inscription

tel : **04 73 36 06 58**

E-mail : menneteau@wanadoo.fr



Centre EIPAS

16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Fd

Contact

E-mail : eipas@orange.fr

Pour vous inscrire à une formation : 06 37 89 50 13

Pour un rendez-vous de consultation : 04 73 70 76 91

Pour tout autre renseignement : 06 37 89 50 13

www.eipas.org

> actu EIPAS

Le 21 novembre 2013

Conférence à 20h au CRDP
15 Rue Amboise à Clermont-Ferrand

LA TYRANNIE DE L'EVALUATION

L'évaluation du travail : un mal
nécessaire ? quelles sont ses limites ?

Christian GODIN, philosophe

Nous vivons dans un monde où tout est noté, des individus aux États, en passant par les entreprises et les services publics.

Pour les individus qui sont directement concernés, c'est un facteur de stress d'autant plus important que la notation, qui s'appuie sur le fétichisme des chiffres et des lettres, est censée être impartiale.

C'est pourquoi il convient de faire une analyse critique de ce qui apparaît comme un véritable système, pour prendre du recul par rapport à lui et s'affranchir de sa tyrannie.

Entrée gratuite