

LE BURNOUT:

Comment réussir ses ambitions sans se détruire?



PHOTOMONTAGE : © Psychologie préventive (Pixabay, Allfreedownload)

Par
Moncef
Guitouni
PDG,
Centre de
psychologie
préventive
et de
développement
humain¹

Résumé

Cet article distingue le burnout de la dépression. Il nous invite à modifier notre conception de l'atteinte de nos ambitions qui nous pousse à négliger ou à oublier nos besoins de base et à étouffer notre l'identité.²

Il nous a été donné dans un article précédent (Guitouni, 1988) d'avancer notre point de vue sur le phénomène du burnout en le décrivant comme la manifestation non pas d'une maladie, d'une déficience ou d'une défaillance de l'individu, mais comme un appel au secours de l'identité humaine. Notre propos dans ce second article vise à développer et à approfondir cette façon particulière de comprendre le burnout.

Le burnout est la manifestation d'une identité qui n'accepte plus de se refuser à elle-même le droit d'être ce qu'elle

Le burnout est le contrecoup des ravages causés par des émotions trop longtemps étouffées.



est, sous prétexte qu'elle veut correspondre à une image valorisée qui lui est dictée et imposée par le modèle social. Actuellement, les exigences sociales entraînent les gens dans une course perpétuelle où la priorité est accordée aux ambitions plutôt qu'à la vie, les empêchant ainsi de cohabiter avec cette dernière.

Le burnout est le contrecoup des ravages causés par des émotions trop longtemps étouffées, des besoins vitaux oubliés ou négligés, un souci de bien-être et d'équilibre mis de côté au profit d'une cause ou d'un objectif d'accéder à ce qu'il y a de mieux. Or, une fois parvenue à l'objectif, la personne se sent trahie par elle-même. S'il est vrai qu'elle ne vit plus l'insécurité qu'elle ressentait au départ, elle se retrouve avec une autre crainte, celle de perdre ses acquis.

Le rythme de vie actuel, quelque que soit le statut va-

lorisé socialement que nous ayons atteint, nous confronte sans cesse à de multiples pressions : stress, peur de l'échec, peur du rejet par des plus forts. Cela nous condamne à aller toujours de l'avant sans jamais tenir compte de nos limites. Notre besoin naturel de valorisation étant exacerbé par le contexte social, nous devenons sourds à cet autre besoin naturel, celui de vivre un bien-être et un équilibre humain.

Prenons l'exemple d'une femme ou d'un homme qui, sur le plan de sa vie personnelle, cherche à répondre à son besoin naturel et humain d'amour et de considération affective et qui veut, en plus, une vie sociale et des relations amicales teintées d'une certaine gratuité permettant de vivre en harmonie avec les autres. C'est en fonction de cette optique basée sur des besoins émotifs, affectifs et interpersonnels que cette per-

sonne peut choisir de se consacrer entièrement à l'atteinte d'un objectif social valorisant, croyant qu'en y accédant, elle recevra les dividendes espérés.

Le burnout est la conclusion d'un espoir mal orienté.



Mais voilà sa déception – dans la plupart des cas, ressentie à des degrés divers – de découvrir que le fait d'avoir atteint ce niveau de valorisation sociale provoque, dans son entourage, jalousie, compétition, rejet et l'amène à vivre l'impuissance. Quelle trahison! Elle a tout sacrifié pour être forte, pour réussir, sans jamais se plaindre, acceptant d'engourdir son besoin d'être aimée, appréciée, considérée, son besoin d'exercer son droit à la vie sans toujours avoir à prouver et à se battre. En bout de ligne, elle vit avec la hantise de perdre cette image de prestige - si durement et si amèrement gagnée - et après avoir étouffée ses espoirs de vivre un jour le bien-être d'un monde merveilleux. Elle en vient presque à perdre complètement de vue cette aspiration qui, en réalité, a été le point de départ de toute cette spirale.

Donc, pendant des années, pour se donner un pouvoir qui permette de compenser nos faiblesses affectives ou qui laisse croire qu'un jour nous pourrions recevoir toutes les considérations de la part de notre environnement, nous oublions nos limites et nos besoins réels dans le sens hu-

main, ceux qui touchent à notre identité. Puis un jour, cette dernière devient récalcitrante et refuse de suivre, car nous avons atteint le degré critique de la survie. À ce stade, les termes dépression ou même burnout expriment-ils avec justesse la réalité? Ne s'agit-il pas plutôt d'une inflation énergétique, d'une énergie gaspillée au profit d'objectifs sociaux, cela au détriment de l'identité?

Dépression ou burnout

Quelques explications s'imposent pour bien distinguer la dépression du burnout, car en fait, si les deux se ressemblent quant à certaines manifestations, leurs origines diffèrent considérablement. Les variables en jeu dans un cas de dépression sont liées à un sentiment d'impuissance qui provoque une vive réaction d'humiliation et exige un effort supplémentaire, jugé impossible à fournir par l'intéressé, pour espérer se libérer de ce choc basé sur la négation de ses capacités et de ses droits. Par contre, le burnout est la conclusion d'un espoir mal orienté et d'une confiance aveugle en un objectif. Le burnout est donc un problème lié à une pression que la personne s'impose à elle-même en vue d'atteindre un objectif, et lorsqu'elle y parvient, elle constate qu'elle n'obtiendra pas ainsi réparation et compensation pour toutes les satisfactions délaissées en cours de route.

Les définitions retenues attribuent la dépression pathologique à des facteurs endogènes ou exogènes, et le burnout à des facteurs exogènes. La dépression endogène ou

constitutionnelle procède de conflits et de problèmes internes qu'on ne peut mettre en relation immédiate avec l'apparition de difficultés extérieures. La dépression exogène ou réactionnelle, pour sa part, résulte d'un événement extérieur pénible comme la perte d'un emploi, une déconvenue, un échec, une déception plus ou moins importante. Quant à l'épuisement professionnel, Cousineau (voir Morazain, 1987) y voit le résultat de pressions trop fortes sur les individus, d'exigences trop élevées des entreprises, de situations économiques imposées, de contrôle budgétaire serré, de lieux physiques souvent détériorés, d'insécurité dans l'emploi, sans oublier les changements technologiques qui sollicitent davantage les individus, les approches nouvelles et les diverses avenues de développement.³

Pour notre part, nous parlons de burnout plutôt que d'épuisement professionnel pour mieux rendre compte de l'ensemble des facteurs en cause, car s'ajoutent au travail ou à la tâche, les pressions du monde moderne, comme les changements aux plans relationnel et affectif, la perte du droit de vivre un échec et celle de ne pas être à la hauteur qui entraînent souvent une réaction instantanée de rejet et de mise à l'écart. L'enfant n'est plus libre de se développer à son rythme, il doit performer, sinon ses parents sont considérés inadéquats. Les époux ne se tolèrent plus : divorces et séparations guettent tout le monde. Il y a en plus la pression des responsabilités parentales, des familles monoparentales, des échecs des

rêves sentimentaux, etc. Ceux qui vivent ces problèmes ressentent le stress que cela génère. Les proches qui les côtoient vivent la crainte de subir eux aussi et sont plus ou moins sur la défensive pour éviter les mêmes débordements.⁴

Le burnout n'est pas une pathologie, il s'agit d'une défaillance temporaire aiguë des énergies et de la motivation.



Voici une autre précision comparative entre dépression et burnout pour expliciter notre point de vue. La dépression est reliée à la psychologie du Moi. Elle résulte d'une tension pressante à l'intérieur du Moi lui-même et n'est pas déterminée par des conflits entre le Moi d'une part, et le Ça, le Surmoi et l'environnement d'autre part. La dépression est un état du Moi, un état affectif que Bibring (1953) définit comme l'expression émotionnelle d'un état d'incapacité (*helplessness*) et d'impuissance (*powerlessness*) du Moi. L'individu, fondamentalement, aspire à ses buts et entretient des désirs: être aimé, apprécié, fort, supérieur, sûr de lui. La dépression résulte de la

« tension entre d'une part ces aspirations hautement narcissiques et d'autre part la conscience aiguë du Moi, de son impuissance et de son incapacité (réelle et imaginaire) à les réaliser » (Guitouni, 1982).

Le burnout, c'est différent, puisque la personne a démontré sa capacité et son pouvoir. Là où la dépression risque d'intervenir, c'est lorsqu'elle ne voit pas comment se sortir du burnout. Elle sent qu'elle a perdu toutes ses forces ou tous les moyens qu'elle s'était efforcée d'acquérir. Elle se sent trahie par ses propres objectifs. Si elle ne se réajuste pas, elle risque de succomber à un sentiment d'une impuissance humiliante de faiblesse et de dénigrement.

Nos propos visent non pas à laisser croire que le burnout n'est pas un problème, mais à souligner l'importance de ne pas dramatiser et surtout de ne pas perdre le contrôle ou ressentir une angoisse qui amène la personne à croire qu'elle ne peut pas s'en sortir. Le burnout n'est pas une pathologie, il s'agit d'une défaillance temporaire aiguë des énergies et de la motivation pour agir.

Il est important d'établir les nuances entre dépression et burnout, pour éviter qu'une mauvaise compréhension du mécanisme en cause nous éloigne des solutions adéquates et nous laisse sombrer dans une panique telle que nous risquons de compliquer davantage le problème. Il n'est pas question de nier la gravité du problème ni d'en minimiser les conséquences. Cependant, nous serons d'autant plus capables de surmonter le burnout en comprenant que c'est nous qui l'avons créé. Dans cette perspective, cette expérience pénible peut, tout compte fait, nous inciter à retrouver une qualité de vie et nous aider à être heureux et bien dans sa peau.

Histoire de cas

Comme nous l'avons dit précédemment, de nombreuses personnes ayant investi beaucoup d'efforts pour accéder à un poste important ou à une position sociale valorisée en viennent à vivre le burnout une fois qu'elles ont atteint leur objectif. Prenons le cas de l'enseignant ou de l'intervenant qui choisit ce métier dans l'espoir qu'on reconnaisse sa capacité d'aider les jeunes. Il accomplira son travail de façon à être utile à la société, à être apprécié par la direction et par les parents, à être compris et aimé par les élèves et il souhaitera être soutenu par son conjoint malgré le temps investi à l'école. Or, même s'il atteint son objectif d'être reconnu comme un pédagogue compétent, son idéal de l'enseignement et de l'éducation reçoit un choc, car il y a malgré tout des élèves qui échouent, d'autres récalcitrants qui demeurent difficiles à motiver, des collègues qui ne le comprennent pas et ne l'écoutent pas. Pendant des années, il a sacrifié sa vie personnelle et sa vie de famille pour un objectif absolu de reconnaissance et même de perfection et voilà qu'un jour, à la moindre faille, tout s'effrite autour de lui. Cet enseignant ou intervenant efficace et bien vu dans son milieu en arrive au burnout.

À notre point de vue, ce qu'il vit, c'est un intense sentiment de trahison vis-à-vis d'un investissement qu'il découvre non rentable par rapport à ses attentes. C'est un peu comme si quelqu'un investissait ses économies en vue de les faire fructifier et de pouvoir se payer le luxe et la richesse plus tard.

Or entretemps, il laisse accumuler les dettes se disant qu'un jour, il les règlera tout d'un coup. En bout de ligne, même si le capital a rapporté des dividendes considérables, il constate que son endettement s'est accru beaucoup plus vite que son investissement.

C'est aussi un peu ce qui se passe sur les plans affectif et sentimental. Espérant atteindre une qualité relationnelle et professionnelle précise, nous nous sommes privés, frustrés, fatigués sans tenir compte de nous-mêmes, et en fin de compte, nous ne nous sentons ni écoutés, ni appréciés, ni aimés de la façon dont nous rêvions de l'être.

Revenons sur le plan professionnel. On peut prendre conscience que la valorisation sociale obtenue grâce à une compétence gagnée au fil des ans ne nous donnent pas davantage accès à un certain relâchement au risque d'en

payer le prix; si nous ne produisons plus au rythme exigé par l'organisation, nous ne serons plus rentables, et donc mis de côté; et évidemment, si nous arrêtons de travailler, nous serons rejetés sans aucune considération. Voilà une raison suffisante pour perdre non seulement le goût de travailler mais aussi celui de sortir de chez soi et d'affronter cette humanité perçue si exigeante et intransigeante.

Le burnout est un rappel à l'ordre de notre identité.



Facteurs de stress

Pour mieux comprendre ce qui nous conduit à de tels extrêmes, nous avons identifié les facteurs de stress qui fourmillent actuellement dans les milieux de travail et dans les

divers milieux sociaux. Nous avons regroupé ces facteurs selon quatre aspects : environnementaux, biologiques, psychologiques et sociaux. Le tableau 1 présente les facteurs de stress issus de nos travaux.

Ces facteurs portent quiconque à réfléchir sur ses façons de vivre et de penser et sur ses choix de vie sociale. Le burnout n'est pas une réaction d'épuisement face à une réalité intolérable, mais est plutôt un rappel à l'ordre de notre identité humaine qui ne veut plus suivre ce rythme insensé que nous avons choisi.

Il est indispensable de faire voir à la personne la part de responsabilité de son insouciance dans ce qu'elle vit. Elle comprendra qu'en misant sur un seul objectif pour réaliser tous ses rêves et en considérant cet objectif comme l'unique moyen de se satisfaire totalement, elle a choisi de mettre ses besoins de côté

Tableau 1
Facteurs de stress

ASPECTS ENVIRONNEMENTAUX	ASPECTS BIOLOGIQUES	ASPECTS PSYCHOLOGIQUES	ASPECTS SOCIAUX
1. Manque d'intimité ⁴	1. Alimentation non conforme aux besoins physiologiques	1. Désir obsessionnel de réussir	1. Sentiment d'exploitation
2. Compétition à outrance	2. Impossibilité d'avoir des pauses relaxantes	2. Attitude intransigeante	2. Sentiment d'être injustement traité
3. Bruit	3. Travail dépassant la capacité de contrôle de la personne	3. Susceptibilité	3. Ambiguïté des tâches
4. Pollution de l'environnement	4. Obligation de faire des heures supplémentaires	4. Perception négative de soi ou des autres	4. Manque de clarification des objectifs
5. Espace mal oxygéné	5. Irrégularité des horaires	5. Crainte de jugement de la part des pairs et des supérieurs	5. Sentiment de ne pas être soutenu par les pairs
		6. Compétition	6. Sentiment de ne pas être payé à sa juste valeur
		7. Désir de prouver	7. Harcèlement ou isolement
		8. Sentiment d'utilité déçue ou non-considération	

alors que son mécanisme humain, lui, espère toujours être satisfait. Par conséquent, en dépit des efforts souvent prodigieux fournis pour la réalisation d'un seul et unique objectif, le système naturel continue de réclamer un ensemble de satisfactions qu'il se voit sans cesse refusées. Pour cette raison, malgré toutes les vitamines ingurgitées, malgré tous les palliatifs pour tenter de combler les pertes d'énergie dues à l'épuisement et malgré quelques sursauts énergétiques sporadiques, il lui sera impossible de remonter réellement la pente en continuant de miser uniquement sur le désir de valorisation. La personne est acculée au pied du mur et doit nécessairement prendre conscience de son droit à la vie.

Le burnout est une pause, un intervalle qui place la personne devant la nécessité d'in-

vestir là où il le faut. Il n'est donc pas indiqué de se laisser aller ou de s'abandonner à ceux qui cherchent à nous rassurer en nous disant que nous sommes malades. Opter pour cette avenue apparemment sécurisante de se voir malade risque de décupler les malaises psychosomatiques et de dérégler le système immunitaire au point de créer des perturbations telles que nous tomberons réellement malades. En effet, il est clairement établi que le stress a des effets sur le système immunitaire (Klein, 1993). Or fondamentalement, tout événement perçu par l'organisme comme une atteinte potentielle à sa survie provoque un stress. Cependant, quand on parle d'atteinte à sa survie, il faut nuancer, car cela dépend de ce que la personne considère comme essentiel. Ainsi, comment une personne qui se veut forte et qui a tout misé pour l'atteinte d'un objectif

valorisé, interprétera-t-elle, le fait de se voir malade? L'image de la maladie et l'impuissance qu'elle suscite constituera un agent stresser dont l'impact risquera de provoquer des altérations sérieuses sur le système immunitaire de la personne.

Appel au secours de l'identité

Autant de raisons pour lesquelles il ne faut pas confondre le burnout avec d'autres symptômes comme une fatigue passagère ou un épuisement temporaire lié à un travail excessif, ou à une déception subite, à une frustration sentimentale ou professionnelle soudaine. Il faut encore moins l'associer à des pertes d'énergies liées à la consommation de drogues ou d'alcool ou à n'importe quel excès dont le contrecoup cause un vide énergétique qui laisse complètement épuisé, sans ressource,

Tableau 2

Indices précurseurs, manifestations et critères pour un diagnostic

INDICES PRÉCURSEURS D'UN BURNOUT	MANIFESTATIONS DU BURNOUT	CRITÈRES POUR ÉTABLIR UN DIAGNOSTIC DE BURNOUT
1. Hypersensibilité affective	1. Refus de tout engagement nouveau	1. Sentiment de ne pas être compris
2. Travail effectué sous pression	2. Perte de motivation	2. Recherche de soutien moral et d'aide dans la tâche
3. Aspiration à travers un objectif sublimé	3. Réaction négative vis-à-vis de l'idéal	3. Difficulté de retrouver la motivation
4. Difficulté à produire un rendement exceptionnel	4. Sentiment d'être désabusé	4. Désir d'isolement et de fuite
5. Absence de psychopathologie antérieure importante	5. Insomnie ou besoin continu de sommeil	5. Irritation vis-à-vis des responsabilités nouvelles
6. Motivation au travail élevée antérieurement	6. Difficulté à digérer ou goût effréné de nourriture	6. Agressivité vis-à-vis des personnes qu'on ne craint pas
7. Confiance irréaliste dans la capacité de l'effort	7. Recherche de plaisirs éphémères	7. Dénigrement du rêve
	8. Apparition spontanée de quelques douleurs ou souffrances physiologiques ou psychologiques	8. Fuite vis-à-vis de la responsabilité
	9. Désengagement face à la responsabilité qu'on a mis tant de temps à bâtir	

ni motivation. Le burnout est tout autre chose : c'est ce sentiment de trahison que la personne vit face à ce qu'elle a considéré comme l'objectif qui allait apporter toutes les valorisations nécessaires afin qu'elle se sente satisfaite sur tous les plans.

Lorsque, par la constatation des faits, la conscience découvre cette trahison, l'identité lance un appel au secours. Au plus profond de nous-mêmes, notre sens de la vie se révolte contre notre psychisme conditionné et aveuglé par cet espoir d'une valorisation sociale qui aurait dû nous accorder un pouvoir ou des dividendes à notre utilité et ainsi nous permettre de prouver notre importance. Un jour, nous découvrons que nous ne sommes plus capables de maintenir ce régime pour répondre à de telles exigences. Nous avons trop dépensé d'énergies en vivant sous une tension aiguë et nous avons atteint les limites de notre énergie vitale.

Nos travaux nous ont mené à relever un certain nombre d'indices précurseurs et de manifestations pour identifier s'il s'agit ou non d'un burnout et d'établir des critères sur lesquels fonder un diagnostic. Le tableau 2 en fait état.

Enfin, pour contrecarrer ce processus d'épuisement énergétique, il est nécessaire de bien connaître en quoi consiste l'énergie vitale. C'est à la fois la source d'énergie qui alimente l'ensemble du mécanisme physique et musculaire et celle qui se régénère à travers l'oxygénation et la circulation sanguine. Une pression, un stress aigu, une peur

de perdre des privilèges, une recherche continuelle d'être à la hauteur pour ne pas être traité d'ordinaire, une insécurité permanente pour ne pas être jugé non rentable et être mis de côté, tout cela agit sur le système respiratoire et sur la circulation sanguine et cause un manque d'oxygénation qui diminue la capacité du mécanisme cérébral et affaiblit le système global du fonctionnement de l'être humain.

Un conflit éclate alors entre le psychisme conditionné à des facteurs de valorisation sociale et l'identité qui fait entendre ses besoins réels.



La pression, le stress, les craintes et les insécurités causés par la peur de perdre une valorisation ou par un sentiment de trahison face aux objectifs poursuivis risquent de faire jaillir une surdose de stress. Un conflit éclate alors entre le psychisme conditionné à des facteurs de valorisation sociale et l'identité qui fait entendre ses besoins réels. Le corps répond à ce phénomène par une réaction d'adaptation, mettant essentiellement en jeu le système nerveux dit sympathique (involontaire) et le système endocrinien (système des glandes sécrétant les hormones) qui libère des hormones et des médiateurs chimiques⁵. Ainsi, on sollicite inconsidérément les organes, les détournant de leur action spécifique pour servir un intérêt immédiat : l'adapt-

tation au stress. Il en résulte une forme de faiblesse de l'organisme lui-même, laquelle jointe à la trahison due à la défaillance de l'objectif à répondre aux espoirs, amène à développer des malaises et à devenir pour ainsi dire malade. Ce n'est qu'en tenant compte de l'ensemble de ces considérations souvent complexes que nous pouvons en arriver à formuler des pistes pour prévenir ou solutionner un burnout.

Ces explications concourent au partage d'une conscience accrue pour éviter de mettre tous les œufs dans le même panier. Les valeurs sur lesquelles nous orientons notre vie doivent inclure la dimension de l'identité. C'est par le développement et le renforcement de cette identité humaine distincte de l'identité sociale que nous accédons à la dimension réelle de l'adulte. C'est elle qui donne la possibilité de sortir de l'enfance, de se libérer de son adolescence et de s'assumer en tant qu'unité dans une collectivité. Cette identité représente une force fondamentale et nous aide à ne pas devenir dépendants de notre rôle social, à ne pas être sous l'influence ou sous la dépendance de l'acceptation ou de l'appréciation des autres. Cette identité nous conduit à nous accorder à nous-mêmes le droit de vivre au sein de la collectivité, en confiance et en harmonie avec nous-mêmes. Elle nous donne aussi la possibilité de ne pas céder facilement à la tentation de la manipulation qui, au nom de la valorisation, nous amène à nous faire exploiter ou à nous détourner de ce qui est fondamental en nous, la santé. C'est pourquoi, lorsque nous

Tableau 3
Moyens préventifs et curatifs

MOYENS PRÉVENTIFS	MOYENS CURATIFS
1. Différencier l'objectif social de l'objectif humain	1. Relaxation et détente
2. Avoir une conscience continue de l'amélioration de soi sans dépasser les limites de la capacité énergétique	2. Rétablissement de l'équilibre de l'horloge humaine (faire appel temporairement, si nécessaire, à quelques médicaments sous surveillance médicale)
3. Fournir une oxygénation adéquate du système psycho-physiologique	3. Démystification de la recherche affective de valorisation liée à l'utilité
4. Définir ses valeurs en dehors des valeurs professionnelles	4. Libération face à la peur du rejet
5. Travailler à la réussite sociale avec l'équilibre émotionnel	5. Libération face à la crainte de la nullité
6. Élargir ses connaissances et développer des loisirs valorisants	

nous fixons un objectif social, nous ne devons pas perdre de vue que notre objectif de vie est primordial.

Le tableau 3 présente les moyens préventifs et curatifs à notre disposition pour prévenir ou se sortir d'un burnout. Ils ont l'avantage de rendre accessibles des actions concrètes à la portée de la personne.

Le burnout peut être évité, il peut même être tout à fait absent de la vie d'une personne, si celle-ci démystifie toutes les valeurs étrangères au sens de l'identité, et surtout si elle peut libérer sa volonté de puissance de l'obsession d'un certain pouvoir. Sinon, elle sera l'objet d'une inflation énergétique qui, à moyen ou à long terme, lui fera découvrir ses limites et la confrontera à un sentiment de nullité ou d'inexistence. Nous devons donc être attentifs à établir un équilibre dans le partage et la répartition de nos forces et de nos énergies afin de nous assurer une résistance continue face aux difficultés de la vie. ■

Références

Bibring, E. (1953). The mechanism of depression. In P. Greenacre (Ed), *Affective disorders; psychoanalytic contributions to their study* (pp. 13-48). Oxford, England: International Universities Press.

De Kayzer, V. et Hansez, I. (1996). Vers une perspective transactionnelle du stress au travail : Pistes d'évaluation méthodologiques. *Cahiers de Médecine du travail*, 33(3), 133-144.

Guitouni, M. (1982). La genèse de la dépression et la possibilité d'une approche préventive, *Psychologie préventive*, 1(2), 15-30.

Guitouni, M. (1988). Le burnout, un appel au secours de l'identité, *Psychologie préventive*, 13, 23-28.

Klein T.W. (1993). *Stress and infections*. J Fla Med Association, Jun 80(6), 409-411.

Morazain, J. (1989). L'overdose de stress, *Revue Carrière, fév.*

Lupien, S. (2007). *Le travail vous stresse? Combattez!*, [En ligne], www.passeportsante.net.

Notes

- 1 La première parution de cet article remonte à 1991. Des références postérieures à cette date ont été ajoutées au texte.
- 2 En 2007, la neurologue Sonia Lupien explique cette différence : « On sait aujourd'hui que les gens qui présentent une dépression produisent trop d'hormones de stress (...), on pense même que ça peut être relié au fait qu'ils ruminent beaucoup. Si vous ruminiez, vous créez vous-même une réponse de stress. À l'inverse, les gens qui (vivent) un épuisement professionnel présentent une hyposécrétion. (...) Comme si, un jour, le corps se réveille et tombe en grève (...)».

3 Lupien (2007) précise : « On est en train d'observer en laboratoire des effets de débordement du stress parental sur les enfants. En 2000, j'ai publié une étude scientifique dans laquelle j'ai démontré que plus la mère se dit stressée et plus elle présente une symptomatologie dépressive, plus son propre enfant produit des hormones de stress. L'enfant est très, très sensible à l'environnement familial dans lequel il vit. Alors, quand il arrive à la maison et qu'il a deux parents, (...), hyper-stressés, ça va déborder».

4 (Note de la rédaction) De nos jours, l'avènement des médias sociaux et leur utilisation par des personnes qui affichent des données personnelles vient s'ajouter à cette dimension.

5 L'impact des émotions et du stress sur l'organisme sont connus depuis des décennies. En 1928, Cannon sera un des premiers à reconnaître le stress émotionnel et le rôle des facteurs psychologiques (émotions) dans les processus d'adaptation physiologique (théorie de l'homéostasie). À partir de 1950, la définition du stress s'élargit : on passe d'un modèle physiologique et biologique à un modèle biopsychosocial. Les travaux de Laborit ou de Lazarus et Folkman au cours des années 1970 et 1980 sont des exemples de démonstration de l'impact de la perception individuelle des événements sur le degré du stress qui sera ressenti. (De Kayzer et Hansez, 1996)