

Questions à... Paul Deligny, psychologue clinicien

« Ce n'est pas une maladie »

Les Nouvelles calédoniennes :
Le mot « stress » est entré dans le langage courant. Comment le définir précisément ?

Paul Deligny : Dans certaines situations, le corps produit des hormones, comme l'adrénaline ou le cortisol. C'est la réaction normale d'un organisme agressé. Le stress n'est pas une pathologie, mais la défense typique d'une proie pour échapper à son prédateur. On ne peut pas vivre sans stress.

Pourquoi pose-t-il problème, si c'est un phénomène naturel ?

Parce qu'il arrive un moment où ça sature. Sans compensation, le stress peut engendrer des problèmes, comme l'absentéisme, qui pèsent sur le fonctionnement d'une entreprise. L'enjeu est d'identifier la source du stress.

Quelles sont les situations que vous observez le plus couramment dans les entreprises ?

Je travaille sur deux gros axes. Le stress relationnel, qui vient souvent de conflits entre collègues, souvent enfouis et très imbriqués. Ça peut aller loin. Et le stress qui répond à des comportements agressifs extérieurs, comme chez les agents d'accueil. Pour une proie, la réaction serait d'attaquer ou de fuir. Là, il faut encaisser et rester poli, ce à quoi l'on n'est pas forcément préparé.

Comment guérir le stress chronique ?

Cela passe par la formation. On essaie de donner au salarié un sentiment de contrôle sur ce qu'il

fait. Ce sentiment est l'un des critères qui différencient le stress positif, indispensable, du stress négatif. Si avant une course, un sportif a l'impression de pouvoir gagner, de contrôler son corps, c'est du stress positif. Chez quelqu'un qui ne sait pas comment peut se passer sa course, le stress jouera contre lui.

Le stress est-il aussi répandu chez nous, où les entreprises sont petites, que dans les grandes sociétés européennes ou américaines ?

Ce que je vois, c'est qu'il y a beaucoup de salariés avec des difficultés pour s'affirmer et peu d'espaces pour le faire. Or, le manque de confiance en soi est une source inépuisable de stress.



Paul Deligny est spécialisé dans le stress professionnel. Il intervient auprès d'entreprises et d'administrations.

La vie privée n'est-elle pas une source plus courante ?

Ce n'est pas cloisonné. Des problèmes personnels peuvent influencer la qualité du travail, et l'inverse arrive aussi. Après une journée de travail difficile, ce n'est pas compliqué de péter les plombs sur sa femme ou ses enfants. Les conséquences sont les mêmes pour l'entreprise.

2/11/09