

de 15 ans et plus se classait dans la catégorie élevée de l'indice de détresse psychologique.

À ce stade, il n'est pas question de maladie mentale, spécifie Luc Brunet, psychologue industriel et professeur à l'Université de Montréal. «Le stress provoque un déséquilibre émotif», explique-t-il, «qui peut provoquer à la longue des problèmes de santé mentale.» Si les problèmes perdurent, apparaissent des atteintes réversibles : dépression sévère et détérioration des capacités intellectuelles (le *burn out* n'est pas un diagnostic psychiatrique reconnu). Si la situation se détériore encore, les meurtrissures deviennent irréversibles : incapacités permanentes sévères et mort prématurée. Le suicide, parfois.

Il faut ajouter à ce tableau le syndrome du stress post-traumatique qui se manifeste après un événement violent ou particulièrement stressant. Les victimes revivent l'événement jusqu'à développer troubles du sommeil, sentiments dépressifs, culpabilité, comportements obsessionnels ou changements de personnalité.

Certains postes sont plus à risque : «Plus on occupe un poste élevé, mieux on peut gérer son stress. Les infirmières, les ensei-

Qu'est-ce que le stress?

La découverte scientifique du stress est montréalaise. En 1936, Hans Selye (1907-1982), chercheur à l'Université de Montréal, observe chez le rat de laboratoire que n'importe quelle agression provoque le même comportement, en trois temps : réaction, résistance, épuisement. Hans Selye désigne cela, pour la première fois, par le mot anglais stress.

Le système nerveux en situation de stress commande une réaction de fuite. Si la fuite est impossible, il ordonne une réaction de lutte afin d'éliminer la cause du stress, un comportement inné chez tous les animaux. Or, a remarqué le célèbre médecin français Henri Laborit (auteur d'une illustre *Éloge de la fuite*), «au cours des agressions qui assaillent l'homme moderne, qu'elles soient psychiques, physiques ou chimiques, celui-ci a rarement l'occasion de se libérer par la fuite ou la lutte.» —J.-S.M.

gnants, les serveurs de restaurants interagissent avec le public. C'est plus à risque que les emplois où l'on doit interagir avec des machines.»

«C'est difficile de départager les causes d'un *burn out*», analyse Julie Tugault : «On ne sait jamais si ça vient du travail ou de la vie privée, et les médecins ne sont pas formés pour ça. Le *burn out* ne se traite pas comme une dépression» : administrer des antidépresseurs à la victime d'une organisation

du travail malade ne résout pas le problème.

Dans l'incapacité de prendre des vacances, Julie Tugault bossait sans cesse, épuisée physiquement et psychologiquement. Comble de malchance, elle avait subi un grave accident de voiture en 1999. À l'automne 2000, sa vie sombrait : rupture, monoparentalité, déménagement, conflits avec ses collègues. Elle a démissionné de l'urgence. Elle travaille maintenant à l'hôpital Pierre-Boucher (Longueuil), à l'hospitalisation. □

Vous êtes parents et vos revenus de travail sont peu élevés?

AIDE AUX PARENTS POUR LEURS REVENUS DE TRAVAIL (APPORT)

LE PROGRAMME APPORT PEUT VOUS OFFRIR :

- une aide financière mensuelle
- une aide pour frais de garde de 3 \$ par jour (garderie à 5 \$)
- des versements anticipés du crédit d'impôt pour frais de garde

SI LE TOTAL DE VOS REVENUS BRUTS ANNUELS EST INFÉRIEUR À :

21 820 \$ pour une famille biparentale ou
15 330 \$ pour une famille monoparentale

POUR PLUS D'INFORMATION

Communiquez avec le bureau **APPORT** de votre région ou avec le Bureau des renseignements et plaintes

Si vous habitez la région de Québec : (418) 643-4721
Ailleurs au Québec, sans frais : 1 888 643-4721
Internet : www.mess.gouv.qc.ca

Emploi
et Solidarité sociale
Québec

