

# Santéinc. BON STRESS, BAD STRESS

4 novembre 2017

«À titre de formidable outil de survie, le stress peut ne pas être un ennemi, pourvu qu'on découvre sa véritable nature et qu'on mette en...»

## QUAND LA QUALITÉ DU STRESS FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE DU MONDE

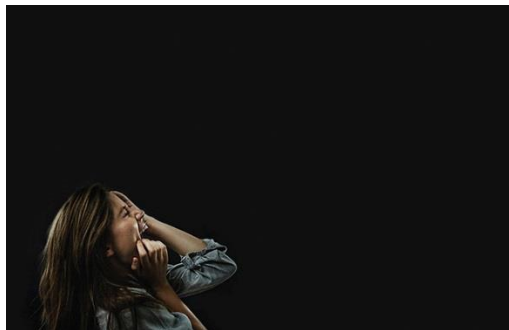
**GUY SABOURIN**

À titre de formidable outil de survie, le stress peut ne pas être un ennemi, pourvu qu'on découvre sa véritable nature et qu'on mette en pratique quelques trucs scientifiquement établis pour le contrôler.

Plus de la moitié des 945 résidents ayant participé à une enquête entre le 24 mars et le 11 avril 2017 affichaient à divers degrés des symptômes d'épuisement professionnel. L'élément déclencheur ? Le stress. Une exposition excessive et prolongée enclenche l'épuisement mental, émotionnel et physique.

Comme l'explique si bien Cloé Rochefort-Beaudoin, résidente en pédiatrie et présidente du Comité du bien-être des résidents de la FMRQ, « quand on balaie le stress sous le tapis, il refait surface dans les rares moments durant la résidence où l'on a du temps pour se ressourcer. Trop de stress finit par épuiser en nous privant de ces moments de repos. »

C'est donc pourquoi la 14<sup>e</sup> Journée du médecin résident, tenue le printemps dernier, se déroulait sous le signe du stress. Les 400 participants ont été invités à répondre aux mêmes questions que celles de l'enquête du printemps. Résultat : 130 d'entre eux étaient en épuisement professionnel.



« Ces chiffres nous inquiètent, et nous ne nous attendions pas à ce qu'ils soient si élevés, relève le Dr Christopher Lemieux, président de la FMRQ. Ces personnes-là travaillent actuellement en vivant beaucoup de stress, et on sait que la situation ne changera pas du jour au lendemain. Nous allons maintenant analyser ces chiffres pour voir si nous pouvons élaborer des interventions pour certaines populations cibles. »

À ses yeux, la juxtaposition des statuts du résident jumelée à l'explosion des savoirs à maîtriser en médecine, aux responsabilités auprès des patients et à la complexification du système de santé engendre des stress majeurs chez les résidents. « En plus, l'incertitude quant à l'obtention d'un poste fait naître le sentiment de devoir être le meilleur parmi les meilleurs pour en obtenir un dans certaines spécialités », ajoute-t-il.

Ce qui fait dire au Dr Claude Rajotte, médecin-conseil au Programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ), que cette forme de stress qu'est l'anxiété de performance constitue la toile de fond sur laquelle s'exerce la formation des résidents. « Pour eux, le stress fait partie de la réalité du quotidien. »

« En plus de notre crainte de ne pas répondre aux exigences, il faut être super organisé pour gérer des horaires de travail imprévisibles, les rendez-vous médicaux et les études, en n'oubliant pas les amis, la famille, le conjoint et les imprévus », ajoute Cloé Rochefort-Beaudoin.

La bonne nouvelle, dans ce portrait d'ensemble, est venue de la conférencière invitée et experte du stress Sonia Lupien, docteure en neurosciences, professeur titulaire au Département de psychiatrie de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, fondatrice et directrice du Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, qui a fait part de 30 années de découvertes aux résidents.

Le stress chronique peut avoir des conséquences sur la santé mentale et physique. En revanche, on peut apprendre à le contrôler. « La recherche nous a permis de comprendre que nous avons un pouvoir immense sur notre réponse de stress », affirme la chercheuse. Ce qui est de bon augure pour survivre à la résidence et, ensuite, aux réalités pas toujours tendres de la profession médicale.

## UN CERVEAU PRIMITIF BRANCHÉ SUR LA SURVIE

Pas moins de 99 % des personnes interrogées à qui des chercheurs demandent ce qu'est le stress pensent que c'est d'avoir trop de choses à faire dans un laps de temps trop court. Archifaux ! Le stress n'a rien à voir avec la « pression du temps ».

« Ce mythe doit tomber si on veut vraiment comprendre ce qu'est le stress, tranche Sonia Lupien. Le premier rôle du cerveau humain est de détecter le danger. » Toute menace à la vie — mammouth gigantesque, tsunami, feu dans la maison — déclenche une réponse de stress. Par une chaîne de mécanismes impliquant l'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien, le corps sécrète des hormones de stress mesurables en laboratoire. Sans elles, on ne pourrait pas survivre aux menaces de l'environnement. Elles fournissent au corps humain l'énergie nécessaire pour combattre le danger ou fuir.

De nos jours, le stress qui menace la survie se raréfie dans une vie humaine. « Nous n'avons jamais été autant en sécurité, mais les individus sont encore plus stressés, souligne Sonia Lupien. Pourquoi ? Parce que notre cerveau est niais ! Il ne fait aucune différence entre stress absolu, qui menace notre survie, et stress relatif, c'est-à-dire tout ce que le cerveau peut interpréter comme une menace — examen, commentaire désobligeant, chicane de couple... Dans les deux cas, des hormones de stress sont produites en quantités qui peuvent nuire à la santé mentale et physique. »

Le stress relatif est omniprésent et individuel. L'idée d'arriver en retard à une réunion terrorise certains individus, alors que d'autres restent indifférents à cette évocation. Pourquoi ? Pour qu'une situation génère du stress, elle doit comprendre un, deux, trois ou quatre des éléments suivants : sensation de ne pas avoir le Contrôle, caractère Imprévisible, Nouveauté et Égo menacé. Pour

emprunter au vocabulaire de Sonia Lupien, le stress relatif, c'est du CINÉ, c'est-à-dire une histoire que l'on se raconte par la pensée voulant que telle situation constitue une menace pour nous.

Celui qu'un embouteillage empêche d'être à l'heure à une réunion peut sentir que le contrôle de la situation lui échappe et redouter ce que ses collègues penseront de lui. Un autre identiquement coincé dans sa voiture peut se dire qu'il n'y peut rien de toute manière, que ses collègues comprendront parfaitement la situation et ne le jugeront pas. Le premier perd le contrôle sur son stress, en dramatisant, le second le garde, en relativisant l'état de la situation. Et c'est là la différence majeure dans la réponse hormonale du stress.

Envisager plus sereinement une situation potentiellement stressante ne produit pas assez d'hormones de stress pour nuire à la santé. C'est ce qu'on appelle le bon stress, ou eustress. Par exemple, le stress qui vient avec une sensation forte que l'on recherche et désire, comme sauter en parachute. À l'inverse, si l'on se fait imposer ce saut et que ça génère une peur immense, il s'agit d'un stress négatif, avec production suffisante de cortisol pour nuire à la santé.

Notre manière d'interpréter une situation influe donc sur le stress, et c'est là que réside notre grand pouvoir sur lui. En utilisant les quatre éléments du CINÉ pour comprendre sur quoi repose notre stress dans une situation, il est ensuite possible de le déconstruire, d'en changer l'interprétation et de se donner l'impression d'avoir le contrôle. « C'est tout ce dont a besoin le cerveau pour arrêter la réponse de stress », soutient la chercheuse Sonia Lupien. Selon elle, la méthode du CINÉ est excellente pour comprendre et contrôler le stress, mais trop peu de personnes l'utilisent.

« C'est la première fois que j'entendais parler de ça, mentionne Christopher Lemieux. J'ai vite réalisé que les situations où j'estime que je n'ai pas le contrôle génèrent du stress pour moi. Savoir ce qui se passe constitue une première étape pour résoudre le problème et s'aider. »

## LE STRESS CHRONIQUE REND MALADE

La recherche démontre qu'en état de stress chronique, le corps commence à dérégler ses différents systèmes biologiques. « Lorsque l'effet domino des dérèglements des différents systèmes commence à prendre de la vitesse, il devient très difficile d'arrêter la machine, explique Sonia Lupien. D'où l'importance d'apprendre à éviter l'apparition du stress chronique. »

Les scientifiques savent maintenant que le stress chronique dérègle les concentrations de cortisol, d'adrénaline, de noradrénaline, de cholestérol total, de cholestérol HDL, de triglycérides, d'hémoglobine glyquée, d'interleukines-6 ainsi que la pression sanguine systolique et diastolique et, enfin, le rapport taille-hanche.



Le stress dérègle également la mémoire. « Pour le cerveau, qui nous aide à survivre depuis l'ère des mammouths, l'information pertinente est toujours l'information menaçante, indique Sonia Lupien. Le cerveau ne vous laissera jamais modifier cette sélection. » Cloé Rochefort-Beaudoin se rappelle avoir oublié son NIP de carte de crédit durant une semaine complète. « Quelque chose me stresse, me suis-je dit et, effectivement, c'était un questionnement concernant mon choix de carrière. » Quand elle dort davantage, qu'elle devient plus irritable et qu'elle est fatiguée, elle sait que le stress est là. Reconnaître ses signes personnels de stress constitue la première étape pour mieux le contrôler.

Une mémoire plombée par le stress comporte des implications sérieuses dans le monde du travail et dans la vie en général. L'importance accordée à une menace réelle ou virtuelle empêche de se concentrer de façon optimale sur les tâches du moment. Dans des environnements de travail stressants, les employés détectent constamment des menaces, et cette information deviendra la plus pertinente pour leur cerveau. Le travail en pâtira.

« C'est clair que les résidents évoluent dans un environnement stressant, indique Sonia Lupien. Un an avant de commencer, ils se font dire que ce sera l'enfer. Ils anticipent tellement que leurs niveaux de stress sont au maximum dès le début de la résidence. Leur résistance au stress s'en trouve affaiblie. La préconception dramatique fait augmenter le niveau de stress. »

« Pour certains résidents, le stress devient si intense qu'ils se sentent submergés par les événements, faute de posséder des mécanismes de défense adéquats, ajoute Christopher Lemieux. Pour d'autres, ce n'est pas le cas. »

Le président de la FMRQ observe une différence chez ceux qui ont une bonne hygiène de vie, qui savent prendre du temps pour eux, dire non et reconnaître leurs limites. Après tout, l'invincibilité est un mythe, les résidents comme les médecins ne sont pas à l'abri des maladies, et le stress ne disparaît pas en gardant le silence.

## REMETTRE EN QUESTION LA RÉSIDENCE

La résidence, sous sa forme actuelle hautement stressante, n'est pourtant pas la seule manière de faire, croit Denis Chênevert, professeur titulaire, directeur du Pôle santé, HEC Montréal.

Selon lui, toute la séquence de progression de l'apprentissage n'a jamais été remise en question ni analysée convenablement en temps réel pour découvrir où se cachent les goulots d'étranglement, les moments critiques, les états de saturation, les allers-retours insensés, par exemple. « Il y a là-dedans des moments non optimaux qui créent des niveaux de stress plus élevés que nécessaire. On pourrait mieux restructurer la séquence de manière à permettre un meilleur espacement des charges auxquelles ils sont exposés. »

« Ce type d'analyses déjà courant dans les entreprises depuis 30 ans devrait être encore plus prioritaire chez les résidents en raison de l'amplitude et de la diversité des charges, ajoute-t-il. Les acteurs impliqués devraient prévoir un moment de réflexion rigoureuse sur tous les processus de la résidence afin de réduire les impacts sur la santé mentale des résidents. Être épuisés au départ ne les aide pas beaucoup à aborder la profession ensuite. Ça ne peut plus continuer comme ça longtemps. »

## CONTRÔLER SON STRESS EN TOUTE SIMPLICITÉ

Il n'y a aucun moyen universel de contrôle du stress. Une méthode marchera pour un bout de temps chez un individu, puis il devra en expérimenter une autre. Même la méditation et le yoga, excellents contre le stress, ne conviennent pas à tout le monde.

C'est pourquoi il faut un coffre à outils personnalisé et s'écouter, soi, plutôt qu'un gourou, recommande Sonia Lupien. La bonne nouvelle, c'est que des méthodes testées en laboratoire qui marchent, il en existe.

La respiration bedon, c'est-à-dire faire entrer le maximum d'air dans le ventre, ce qui crée un effet d'extension du diaphragme, est très efficace. « À un certain niveau d'extension, le diaphragme active la réponse parasympathique qui fait cesser la réponse de stress », précise Sonia Lupien. Chanter, prier longuement et même écouter de la musique (pourvu qu'elle soit douce) ont le même effet sur le diaphragme.

La pratique régulière d'un sport a aussi un effet très important sur la réactivité au stress. C'est même quand on est stressé que l'on devrait faire le plus d'exercice physique possible. « Il faut perdre cette énergie mobilisée, sinon elle deviendra la base de notre stress chronique », assure Sonia Lupien. Pas besoin d'être un sportif de haut niveau pour en bénéficier, a-t-il été démontré.

Toute initiative pour créer un effet de soutien moral, comme en parler, s'ouvrir, échanger et communiquer fait partie des meilleurs conseils que Claude Rajotte et Sonia Lupien peuvent donner aux résidents. Par exemple, créer des sites Web étudiants pour échanger sur le stress et le déconstruire en groupe. « C'est toujours plus facile de chasser le mammoth en groupe », illustre Sonia Lupien. Christopher Lemieux, de son côté, lance ce message à ses troupes : « Il faut aussi s'amuser dans la vie, et découvrir ce qui nous permet de lâcher prise et de relaxer. »

« Si l'impression de perdre pied l'emporte, il est recommandé de chercher de l'aide, soit auprès de quelqu'un dans sa famille ou de son réseau, ou encore d'un médecin tuteur ou d'un médecin-conseil au PAMQ », rappelle Claude Rajotte.

## S'EXERCER À LA RÉSILIENCE

L'art de rebondir malgré les difficultés s'appelle la résilience. Selon l'experte Rachel Thibeault, détentriche, entre autres, d'un doctorat honorifique pour ses travaux des 30 dernières années sur le sujet partout dans le monde, la résilience se fonde sur cinq aptitudes qu'il est possible de développer et de cultiver :

- Centration : par le biais d'une activité souvent répétitive, comme une marche vers nulle part pour se libérer de la fébrilité et favoriser l'émergence de la présence
  - Contemplation : par des activités comme la méditation, la prière, l'observation tranquille qui favorisent réceptivité et disponibilité psychologique
  - Création : par des activités qui comblent notre besoin de beauté, ne serait-ce que pour soi (écrire, dessiner, photographier, jardiner, cuisiner, coudre, etc.)
  - Contribution : par des activités permettant de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés
  - Communion (connectiveness en anglais) : par des activités qui renforcent nos liens d'appartenance, nous reliant au vivant, non seulement humain, mais aussi animal et végétal.
- Rachel Thibeault rappelle que l'entraînement mental est aussi indispensable que l'entraînement physique pour développer ou maintenir des acquis.