

# 1 - LE STRESS EST CONTAGIEUX!



Le stress est une réaction neurobiologique à un événement qui est perçu comme un danger, une agression ou un challenge. Quand le stress est continu il devient chronique, et il peut conduire à développer une gamme de symptômes tels que la dépression, l'insomnie, les maladies du cœur, de l'intestin, de la peau. Veronika Engert et ses collègues de l'Institut Max-Planck de neurologie et des sciences cognitives à Leipzig et l'Université technique de Dresde, en Allemagne, ont conduit une recherche innovante sur **le stress comme phénomène contagieux**, dont les résultats ont été publiés récemment dans la revue Psychoneuroendocrinology.

Le simple fait d'observer une personne stressée peut provoquer une augmentation du niveau de cortisol, un des marqueurs du stress dans le corps (et aussi un marqueur des pathologies cancéreuses...). Ci-dessous en résumé les résultats des observations :

- Le stress augmente également si vous n'êtes pas la personne stressée; donc si vous vivez dans un contexte stressant, vous êtes comme un non-fumeur dans une salle remplie de fumeurs. Il est donc utile d'apprendre à se protéger de la contamination par 'stress passif' ;-)
- L'empathie peut être un facteur aggravant du 'stress passif' :-o. Dans 26% des cas, une augmentation du niveau de cortisol a été mesurée chez les individus qui tout simplement observaient des personnes soumises à un événement stressant. Si entre l'observateur et le sujet stressé il y avait un lien affectif, le pourcentage montait à 40%. Si entre l'observateur et le sujet stressé il n'y avait aucun lien affectif, le pourcentage était quand-même de 10%.
- Une augmentation significative du niveau de cortisol est mesurée non seulement quand l'observation est 'directe' (observateur regardant la scène stressante de derrière un miroir), mais aussi quand elle est 'indirecte' (observateur regardant une vidéo de la scène stressante). Donc les programmes télévisés relatant de fait stressants, mais aussi les récits entre collègues d'évènements stressants, peuvent conduire à une contagion par 'stress passif'.

Le partage empathique du stress peut avoir des implications importantes en termes de développement de maladies liées au stress chronique, ainsi que pour ce qui concerne les performances des équipes dont les membres vivent dans des contextes stressants.