



# La Lettre de Jean-Jacques TITON Consulting

[www.jj-titon-consulting.fr](http://www.jj-titon-consulting.fr)

Numéro 1—Janvier 2010

Tous les mois, Jean-Jacques TITON Consulting vous apporte un éclairage sur un thème lié aux **Ressources Humaines** et au **Management**. Dans ce numéro de janvier, vous pourrez découvrir la première partie d'un sujet ô combien d'actualité : **le stress**.

*Jean-Jacques Titon Consulting*  
Conseil en Ressources Humaines

#### Adresse:

80, route des Lucioles  
BP 37  
06901 Sophia Antipolis Cedex

#### Téléphone :

04.93.95.52.77

#### Télécopie :

04.93.08.69.14

#### Email :

[contact@jj-titon-consulting.fr](mailto:contact@jj-titon-consulting.fr)

## Le stress, de quoi parle-t-on vraiment ?

On utilise aujourd'hui le mot « stress » pour définir ce que l'on ressent à un moment ou un autre de notre existence ; appliquer ce terme à toutes sortes de situations de la vie tant professionnelle que privée révèle un côté très ... tendance !

Cependant, « l'homme de la rue » ne donne pas vraiment de définition précise du stress dans la mesure où il n'en a pas l'utilité puisque percevant déjà corporellement ce phénomène. Ainsi le stress est-il compris intuitivement par chacun de nous.

Constatons également que la définition du stress est souvent associée au concept de **performance** tout en notant que le lien entre ces deux notions n'est nullement évident. En effet, pour certains individus, le stress est **vital** en cela qu'il décuple leurs chances de mener à bien ce qu'ils ont entrepris ; ils affirment que le stress (dans leur vocabulaire, le « défi », la « motivation ») est la condition *sine qua non* de leur réussite socioprofessionnelle. Pour d'autres, le stress inhibe leurs capacités et les empêche de mener à bien leurs projets ou missions. Dans ce second cas, le stress est l'**ennemi** qu'il faut combattre à tout prix pour pouvoir accéder à une vie meilleure dans l'intégralité de ses composantes ...

### Définition du stress : la double controverse.

Le premier facteur de controverse relative à une définition générale du terme pose le stress comme « étant déjà tout un programme puisqu'il désigne à la fois l'agent responsable, la réaction à cet agent et l'état dans lequel se trouve celui qui réagit » (Dantzer, 2002).

Le second facteur trouve son origine dans le grand nombre de disciplines qui se sont intéressées au phénomène en insistant, pour chacune, sur les aspects leur paraissant fondamentaux et délaissant plus ou moins complètement les autres ! Ce qu'il faut comprendre

cependant, c'est que le stress, hormis son caractère de situation, d'état et de réaction, doit être expliqué selon un biais bio-psycho-social et relationniste générant une **multitude de paramètres, mécanismes ou encore réponses** dont l'interaction demeure extrêmement complexe.

### Un concept à deux niveaux

Le stress a fréquemment une connotation négative parce que communément associé à la peur ou la colère, émotions néfastes pour le moins perturbantes. Cependant, une joie intense, un succès remarquable peuvent également provoquer les mêmes réactions physiologiques (tension musculaire, fatigue, etc.) ; ce sont donc bien **deux types de stress** que l'on peut distinguer : le stress aidant, bénéfique sur un plan biopsychologique (« eustress ») et le stress nuisible, générateur de troubles (« dystress »). Si le niveau de tension mis en œuvre par la situation est adapté à celle-ci et à l'action qui s'y rapporte, il est bénéfique. Si, au contraire, il n'est pas adapté, disproportionné, il créera davantage de nuisances généralement à l'origine de troubles physio psychologiques. Ainsi, l'on peut affirmer que le stress est constitué par l'ensemble des réactions de l'organisme (positives ou négatives) à une demande d'adaptation.

L'individu va percevoir ces demandes, les traiter, et tenter de réagir par le biais d'une gamme de comportements innés et acquis qui constitue un « **potentiel personnel** » de réponse pouvant différer d'une personne à l'autre. Si la communauté scientifique s'accorde à dire que le stress a un rôle à jouer dans ce potentiel, c'est au niveau de la nature de ce rôle que les opinions divergent et que plusieurs questions restent en suspens.

© Tous droits réservés Jean-Jacques TITON Consulting

Dans notre prochaine Lettre :  
« Le stress professionnel, l'identifier et le maîtriser. »