Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 71 (1983)

Heft: [5]

Artikel: Le stress des femmes actives

Autor: Bugnion-Secrétan, Perle

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-276864

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 19.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le stress des femmes actives

Le mot stress fait peur. Le stress est le symbole de certains excès de notre mode de vie et la cause de maladies. Il a pourtant aussi un aspect positif, c'est un stimulant pour le corps et pour l'esprit.

Photo BIT

Au point de vue physiologique, le stress est un ensemble de réactions subites de l'organisme à la menace d'un danger, comme les poils du chat qui se hérissent à la vue d'un chien. Des instruments scientifiques permettent de décrire et de mesurer les effets du stress : accélération des battements du cœur, hausse de la tension, changements dans la composition du sang, qui se traduisent par la pâleur, et dans l'équilibre hormonal, avec une poussée d'adrénaline. Le stress est inscrit dans notre patrimoine génétique. L'homme préhistorique, à l'approche d'un animal dangereux, connaît déjà le stress, qui l'incite à la fuite ou à un geste d'autodéfense ; cette réaction instinctive est la condition de sa survie.

Refoulement et crispation

Si le stress fait aujourd'hui problème, c'est qu'il est resté le même au point de vue physiologique, alors que l'environnement a changé. Les causes du stress sont d'un autre ordre ; l'homme moderne ne peut réagir par la fuite ou l'agressivité, il réagit par le refoulement et la crispation. Les occasions de stress se multiplient, elles sont devenues si fréquentes que l'homme n'a plus le temps de « se ressaisir » entre deux moments de stress, il n'a souvent plus la possibilité de se libérer par un effort physique du trop-plein d'énergie né de la réaction de son système hormonal. Les effets du stress s'accumulant, on en arrive aux ulcères d'estomac ou aux accidents cardio-vasculaires.

Le stress est devenu un problème social : coût des traitements médicaux qu'il occasionne, coût des journées de travail perdues, diminution de la productivité, etc. C'est pourquoi, comme dans d'autres pays, on a commencé à l'étudier en Suisse : deux enquêtes auprès de chefs d'entreprises et de journalistes, et maintenant une enquête auprès de femmes économiquement actives. Le Fonds national de la recherche scientifique a fait procéder, sur un échantillon représentatif de 1 033 femmes, à un examen médical approfondi pour établir le profil sanitaire de la travailleuse. Avec 1 sur 5 de ces femmes, appartenant à des métiers divers, on a fait des interviews sur la question du stress[1]. Age moyen des femmes interrogées : 38,7 ans. Etat civil : 46 % célibataires, 36 % mariées, 8 % veuves, 10 % divorcées.

Ce qu'en disent les femmes

Comment ces femmes définissent-elles le stress ? 37 % : manque de temps ; 30 % : surcharge de travail ; 20 % : nervosité ; 9 % : bruit et trafic ; 4 % y voient un effet de l'imagination. A titre de comparaison : 5 % des chefs d'entreprises ont parlé d'angoisse et 10 % d'épuisement physique, termes absents du vocabulaire féminin. 58 % des femmes estiment qu'il y a un stress positif : il maintient jeune, il exige le meilleur de soi, etc., mais 38 % ne sont pas d'accord avec ce point de vue. 88 % admettent qu'il y a un stress négatif : celui qui amène à prendre des stimulants ou des calmants, celui qui résulte d'une mauvaise répartition du travail ou d'un mauvais climat de travail, du manque de temps libre, etc. ; termes qui reflètent souvent une situation personnelle.

Les enquêteurs ont tenté de préciser la question du **stress professionnel.** 10 % le ressentent très fortement, 25 % moyennement, 23 % peu, 41 % pas du tout. Les femmes stressées invoquent la longueur des heures de bureau, l'accent mis sur la productivité, l'absence d'intérêt pour le travail. Les autres, le bon climat du travail, le plaisir de se sentir actives. Les femmes entre 30 et 50 ans souffrent davantage que les plus jeunes et les plus âgées.

Et le **stress dans la famille ?** 1 % en souffrent très fortement, 3 % fortement, 12 % moyennement, 19 % peu, 65 % pas du tout. Les femmes mariées ne sont pas plus affectées que les célibataires : la vie de famille apparaît aussi comme une bonne compensation à la vie professionnelle. Pourtant 21 % disent n'avoir pas de temps pour des « hobbies » (48 % dans une enquête de Berlin).

Triple charge

32 % des femmes interrogées appartiennent à des sociétés sportives, 88 % pratiquent un **sport** occasionnellement : 27 % 1 à 2 heures par semaine, 4 % 8 à 10 heures, 5 % davantage. Les chefs d'entreprises pratiquent un sport à 91 %, les journalistes à 70 %.

44 % des **femmes** estiment que les **hommes** sont plus soumis au stress qu'elles-mêmes : plus de responsabilités et de travail ; « les hommes supportent moins le stress que les femmes », une appréciation paraissant justifiée. 32 % estiment que les femmes sont plus stressées que les hommes : moins de forces, moindre capacité de récupérer, triple charge dans la profession, la maison et la famille.

31 % des femmes se sentent pleinement **appréciées** dans leur travail, 50 % presque pleinement, 15 % moyennement, 2 % peu et 2 % pas du tout. Pour la vie familiale, les chiffres sont respectivement 25, 51, 17, 3 et 4. Ce sont un peu les mêmes femmes qui ne se sentent pas suffisamment appréciées dans la famille et le travail ; c'est surtout le cas des célibataires.

Le **stress existentiel** (difficultés financières ou de santé) est ressenti fortement par 2 % des femmes, moyennement par 7 %, légèrement par 18 %, pas du tout par 73 %, alors que 21 % des journalistes se sentent menacés.

Les femmes surmontent le stress par le repos, la musique ou la danse, la lecture, le sport, etc., mais aussi en « avalant leur colère » ou en mangeant. Les enquêteurs soulignent que toute stratégie raisonnable pour combattre le stress devrait tendre à augmenter les forces de résistance plutôt qu'à réduire le facteur de risque. ●

Perle Bugnion-Secretan

[1] **Kurt Biener et Lison Roschewski,** de l'Institut pour la médecine sociale et l'Université de Zurich ; résultats publiés dans la *NZZ* du 16 février 83.
Signalons l'intéressante et très complète étude du médecin allemand, de tendance écologiste, **Dr Vester** *« Vaincre le stress »*, Delachaux et Niestlé, 1979.