

UNIVERSITE ABDARRAHMANE MIRA - BEJAIA
FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES
DEPARTEMENT DES SCIENCES SOCIALES

MEMOIRE DE FIN DE CYCLE

En vue de l'obtention du diplôme de Master

Option : psychologie clinique

Thème

**Le stress professionnel chez les femmes atteintes du goitre Etude (08) cas réalisé
Au sien de l'établissement public de santé et de proximité de seddouk**

R Réalisé par :

- M^{elle} CHAUCHE SABRINA

-M^{elle} CHUREFA LINDA

Encadré par :

M : BELBESSAI RACHID

Année universitaire : 2013 - 2014

Remerciements

Nous remercions dieu, le tout puissant qui nous a procuré courage, volonté pour achever se travail.

Nous tenons à remercier notre promoteur Mr BELBESSAI d'avoir accepté de nous encadrer et pour ses précieux conseils, pour ces orientations qui nous ont permis de réaliser notre travail.

Mes remerciements sont adressés au membre du jury qui a accepté de juger notre travail ainsi que tous les enseignants qui ont contribué à notre formation.

Nous tenons à remercions le directeur de l'EPS de seddouk monsieur ZOULIM RACHID que nous a facilité l'accès à son établissement, ainsi qu'a tout le personnel de l'hôpital et particulièrement docteur HADDADI FATIHA et la psychologue BOUDRAHEM SOUAD pour leurs coopération et leur aide.

Nous remercions aussi tous les femmes qui ont accordé leurs consentements à notre recherche.

Enfin, nous remercions aussi tous nos familles, amis, et qui nous ont soutenu et tous qui contribué de près ou de loin à la réalisation de ce travail.

MERCI

Dédicace

Je tiens à dédier particulièrement à ma très chère mère Dalila tu es l'exemple du dévouement, qui n'a pas cessé d'illuminer ma vie, qu'Allah préserve et t'accorde santé et longue vie.

A mon père : Car ce travail est le fruit de ses efforts et sacrifices, tu as consacré le meilleur de toi à notre éducation pour faire de nous ce que nous sommes, que dieu tu gardé pour nous.

A mes chères frères : Fahem, Halim, Nanou

A mes grandes mères

A mes tentes et à toutes leurs familles.

A mes oncles et à toutes leurs familles.

A ma binôme Sabrina

A toutes mes précieuses amies surtout :Ouassila , Fariza ,Baya ,Nadia , Souad, Nadjet ,Nabila ,Sadika ,Lila ,Sabrina ,Linda .

A toute personne proche de la famille CHEURFA

Linda

Dédicace

*A*vant tout, je dédie ce travail à la mémoire de ma grande mère

A mes parents car ce travail est le fruit de leurs efforts et sacrifices, ils ont consacré le meilleur d'eux à notre éducation pour faire de nous ce que nous sommes Aujourd'hui, que dieu les gardent pour nous.

A mon médecin le docteur Abbaci qui ma vraiment aidée et c'est grâce elle et grâce au dieu que je suis la Aujourd'hui avec vous.

A mon chère frère : Sofiane.

A mes sœurs ; Lydia, Katia et son fiancé Nabil, Et Sarah.

A mon chère : Saadi.

A ma meilleur amie : Zahou.

A mon binôme : Lynda.

A mon président M^rkebbiche ainsi que à mes collègues de travail surtout : Fariza, Dalila, Naima, Lila, et Yousef

A tous mes amis psychologues surtout : Souad, Wahiba, Dahbia, Ghania, Lydia, Othemane, Tayeb, Rahim, et Zaki.

*E*t toutes les personnes qui m'ont aidée durant mon hospitalisation surtout : Farid et Khaled hannafi .

Sabrina.

La Liste des tableaux

Tableau n° 01 : populations d'étude et ses caractéristiques	45
Tableau n° 02 : Présentation des résultats de l'échelle du cungi du 1 ^{er} cas.....	58
Tableau n° 03 :Présentation des résultats de l'échelle du Cungi du 2 ^{eme} cas	63
Tableau n° 04 : Présentation des Résultats de l'échelle du Cungi du 3 ^{eme} cas	67
Tableau n° 05 : Présentation des Résultats de l'échelle du Cungi du 4 ^{eme} cas	72
Tableau n° 06 : Présentation des Résultats de l'échelle du Cungi du 5 ^{eme} cas	77
Tableau n° 07 : présentation des Résultats de l'échelle du Cungi du 6 ^{eme} cas	82
Tableau n° 08 : présentation des Résultats de l'échelle du Cungi du 7 ^{eme} cas	86
Tableau n° 09 : Présentation des Résultats de l'échelle du Cungi du 8 ^{eme} cas	90

Remerciement
Dédicace
Liste des tableaux

Sommaire

Introduction

Problématique..... 3

Hypothèses.....5

Définition des concepts..... 6

Partie théorique

Chapitre I : La glande thyroïde et le goitre

Préambule

Section 01 : la glande thyroïde

1. Définition de la glande thyroïde..... **10**

2. Anatomie thyroïdienne **10**

3. Structure des hormones thyroïdiennes **10**

4. Transport des hormones thyroïdiennes **11**

5. Pathologie thyroïdienne **11**

5.1. Hyperthyroïdie **11**

5.2. Hypothyroïdie..... 12

5.3. Thyroïdite 12

5.4. Cancers thyroïdiens **12**

Section02 : le goitre

1. définition du goitre **13**

2. les types du goitre **13**

2.1. Les types selon l'atteinte de la fonction 13

2.2. Les types selon la forme.....	14
2.3. D'autres types de goitre.....	15
3. Les étiologies du goitre	16
3.1. En cas d'hyperthyroïdie	16
3.2. En cas d'hypothyroïdie	17
3.3. Les étiologies psychologiques	17
3.4. D'autre étiologie.....	17
4. Les symptômes du goitre	18
5. Dépistage du goitre	19
6. traitement du goitre	19
6.1. Le traitement en cas d'hyperthyroïdie	19
6.2. Le traitement en cas d'hypothyroïdie	20
6.3. Le traitement psychologique.....	20
Conclusion	21

Chapitre II : le stress et stress professionnel

Préambule

Section 01 : le Stress et ses théories	23
1. Aperçu Historique	23
2. Définition de stress.....	24
3. Les symptômes de stress	24
3.1. Symptômes physique.....	26
3.2. Symptômes psychique.....	27
4. Pathologies associées au stress.....	28
4.1. Problème cardio-vasculaire	28
4.2. Problème de santé mental.....	28
4.3. Problème à composantes psychosomatique	28
5. Les causes fondamentales du stress	29
6. Les types du stress.....	30
7. La prise en charge	31
7.1. Psychologique	31
7.2. Médicamenteuse.....	32

8. Les théories du stress.....	33
8.1. Les théories biologiques.....	33
8.2. Les théories cognitives.....	34
8.3. Les théories transactionnelles.....	35
8.4. Les théories sociologiques.....	36
Section02 : le stress professionnel.....	36
1. Brève description du travail.....	37
2. Définition du stress professionnel.....	37
3. Les causes du stress professionnel.....	38
4. Les symptômes du stress professionnel.....	38
5. La psychopathologie de travail.....	39
6. Les préventions du stress professionnel.....	40
Conclusion.....	41

Partie pratique

Chapitre III : La méthodologie de la recherche

1. La pré-enquête.....	43
2. La méthode de recherche.....	43
3. Présentation de lieu de stage.....	44
4. La population d'étude et ses caractéristiques.....	44
5. Les techniques de la recherche.....	45

Chapitre IV : analyse des résultats et discussion des hypothèses..... VI

1. Présentation et analyse des entretiens et des échelles.....	55
1.1 Présentation et analyse des résultats du 1 ^{er} cas :	55
1.2 Présentation et analyse des résultats du 2 ^{eme} cas :	60
1.3 Présentation et analyse des résultats du 3 ^{eme} cas :	65
1.4 Présentation et analyse des résultats du 4 ^{eme} cas :	69
1.5 Présentation et analyse des résultats du 5 ^{eme} cas :	74
1.6 Présentation et analyse des résultats du 6 ^{eme} cas :	79

1.7 Présentation et analyse des résultats du 7 ^{ème} cas :	84
1.8 Présentation et analyse des résultats du 8 ^{ème} cas :	88
2. Discussions des hypothèses	92
Conclusion générale	95
Références bibliographique	
Annexes	

Introduction

Introduction

Tout au long de sa vie, l'individu fait face à de multiples problèmes qui peuvent être des tracasseries quotidiennes des crises majeures s'accompagnant de détresse émotionnelle, de perturbation du comportement, les organiques tel que le cancer, les maladies thyroïdiennes tel que le goitre....

Dans la vie quotidienne l'homme est confronté à diverses maladies organiques telle que le goitre, qui est considérée parmi les maladies les plus connues dans le monde, qui touche les différentes catégories de personnes y compris les femmes.

Le goitre est une augmentation de volume de l'ensemble de la thyroïde il est en rapport avec une augmentation de la taille folliculaire, du nombre ou de la taille des vésicules, le goitre est lié à un trouble de l'hormonogénèse en effet, la plupart des maladies organiques ont des répercussions sur le côté psychique de la personne.

L'influence de goitre se manifeste par l'apparition des troubles psychiques comme la dépression, l'anxiété, **et le stress** ce dernier correspond à une réponse normale de l'organisme face à l'ensemble de contextes modifiant son fonctionnement habituel positif, il peut être perçu comme agréable et possède à l'action négative et met en péril les capacités de l'individu à faire face et engendre des émotions désagréables, colère, agressivité.

L'homme n'est pas à l'abri du stress notamment dans sa vie professionnelle, lorsqu'il est agressé par les conditions du travail ou qu'il soit atteint d'une maladie organique qui est aussi un facteur déclenchant du stress.

Le stress est responsable de manière directe ou indirecte des problèmes de la santé est les problèmes liés au travail.

Notre recherche s'effectuera au niveau de l'EPSP de Seddouk, où nous allons pouvoir vérifier nos hypothèses, nous nous baserons sur (08) femmes qui ont le goitre et qui travaillent, avec lesquelles on va faire une investigation psychologique avec un entretien clinique, ainsi qu'en utilisant l'échelle de stress professionnel de Cungi (1997), afin de pouvoir confirmer ou infirmer les résultats obtenus.

À travers cette recherche, nous avons comme objectif d'explorer dans un premier temps la problématique du stress professionnel chez les femmes atteintes de goitre. Dans un second

Introduction

temps cette enquête a pour objet de regrouper les informations disponibles sur la conception de stress et les stress professionnel.

Ce travail se présente sous plusieurs chapitres, partie théorique pratique et méthodologique.

Dans la partie théorique nous avons deux chapitre ; un coté médicale(le goitre) et deuxième la partie sur le coté psychologique(le stress et le stress professionnel).

Alors que Dans la partie pratique nous allons présenté le cadre méthodologique qui contient :la pré-enquête, la démarche de la recherche, la description de lieu de stage ,ainsi que la présentation de la population d'étude, et enfin les techniques utilisées et les outils de la recherche et pour l'analyse des résultats nous avons appliqué l'échelle de Cungi et le guide d'entretien et ensuite la discussion des hypothèses on a adopté une technique psychothérapeutique qui est la thérapie Transactionnelle de Lazarus et Folkman .

Enfin, on termine notre recherche par une conclusion générale et une partie pour les annexes.

problématique

L'homme est une unité multidimensionnelle où s'immergent divers aspects visant à maintenir le bon fonctionnement physique et psychique qui définissent la santé.

L'être humain peut avoir de différents changements psychologique et physiologique durant son développement et son évolution, surtout dans les périodes sensibles tels que l'adolescence et l'âge adulte, comme il peut être exposé aux maladies organiques surtout lorsque il s'agit de l'un des organes importants dans le corps.

Dans l'époque actuel on remarque l'apparition des différentes maladies organiques relire au coté psychique, et parmi ces maladies on trouve le Goitre qui est considéré comme l'une des maladies les plus propagées dans le monde, d'après les études qui ont été faites par plusieurs chercheurs (*Ben Miloud et Bakiri*) constatant que cette maladie touche 20% jusqu'à au 80% de l'habitant des wilayas suivantes : Bejaia, Jijel, Sétif, bouira et Tizi-Ouzou. (*B. Miloud et Bakiri, 2002 p92*)

Le Goitre est particulièrement fréquent, il s'agit d'une maladie généralement familiale (héréditaire) dont la fréquence augmente avec l'âge et atteignant plus fréquemment chez les femmes que les hommes. Le goitre correspond a une tuméfaction (augmentation du volume) de la glande Thyroïde s'accompagnant d'une inflammation du tissu glandulaire avec ou pas de troubles du fonctionnement de la glande Thyroïde.

Dans la plus part des études d'Alexandre et whitelir confirment que la plus part des personnes atteintes d'une hyperthyroïdie ce sont des malades parce que ils ont subit des crises, pression et des troubles psychologiques hostiles avant que les symptômes d'une hyperthyroïde apparaissent, ou bien ils ont vécu de différentes situations stressante dont ils n'arrivent pas a s'exprimer ce qui a du a un dysfonctionnement au niveau du système nerveux, ensuite il mettent leurs glandes dans un état de déséquilibre, une hyperthyroïdie peut engendrer des troubles psychiques, comportementaux très remarquables car elle conduit les malades et laisse en eux de différentes troubles psychique tels que : la nervosité, stress et instabilité émotionnelle (*H, Mustapha Abed el Moti, 2003 , p149*).

Le trouble psychique influent sur les maladies organique comme dans les maladies Thyroïde et plusieurs maladies organiques survient en dépit de la maladie psychique.

Un grand nombre de ces maladies de Goitre en souffrent, ce qui provoque chez eux un déséquilibre psychique, une anxiété et un stress d'intensité différente.

Le terme de stress peut désigner, dans le langage cour autant a la fois l'agent responsable. La réaction a cet agent et l'état dans lequel se trouve celui qui réagit. (*P. Bouvard.2003.p16*).

Le stress est le signe d'un déséquilibre à l'image d'une balance dont l'équilibre est rompu. La réaction du stress survient lorsqu'il ya un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources soit d'ordre psychologique les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique, il affect aussi la santé physique.(*E. Grebot, 2008. P05*)

Les psychologues **Lazarus** et **Flokman** en 1984 considèrent le stress comme une transaction particulière entre un individu et une situation dans laquelle celle-ci est évaluée comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien être. (*M. Boudaren, 2005. P07*).

Le stress que l'on appelle également « mal de siècle » était devenu l'un des plus grave problèmes de notre temps non seulement pour les individus dont il met en péril la saute physique et mentales, le stress est présent partout au travail, dans les moments difficiles, pendant les examens et dans la vie de tous les jours a travers différentes formes.

Dans le monde actuel, les situations stressantes sont innombrables, le stress se situe non seulement dans les événements traumatique et les catastrophes naturelles mais aussi dans les tentions de la vie quotidienne et de l'environnement.

Le stress occupe une place très importante dans le fonctionnement psychique d'un individu, et dans la construction de son identité, mais lorsque les contraintes organisationnelles sont trop pesantes, les conséquences en matière de souffrance psychique peuvent être non négligeables. (*Maddeline Esryn. Beha, 1997, P5*).

Le stress professionnel est un défi à relever, problème qui touche tout le monde, selon l'organisation international du travail : « le stress auquel sont soumis les travailleurs est l'un des grands défis que devront relever les gouvernements les employeurs, et les syndicats à la cour des amenées à venir. C'est un problème qui touche tout le monde dans les sociétés industrielle modernes et qui par ses effets sur la santé »(*E. Grebot, 2008, p26*).

Le stress lié au travail est considéré comme le deuxième problème de la santé. C'est le résultat d'une enquête réalisée en l'an 2000 par la fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie de travail.

Le coût pour les 15 pays de l'union européenne des problèmes de santé liée au stress est de 265 milliard d'euros pour l'année 1998.

Les enquêtes européennes faites durant l'année 2003, ont montré que les femmes sont les plus touchées par le stress que les hommes et que l'impact du travail sur la santé est dénoncé par 24% de femme contre 22% d'homme cela revient à la difficulté de concilier entre la vie privée des femmes et leur vie professionnelle et de s'occuper des différentes responsabilités.

Certaines études ont fait le lien entre le goitre et le stress et parmi ces recherches on trouve les études de **FAYCAL KHAIER DINE ZARAD**, en 1984 ses études affirment que l'hyperthyroïdie conduit à faire apparaître le stress et la nervosité. (*F. khair dine zarad, 1984, p84*).

Les maladies de la thyroïde le malade devient très nerveux, et de même il réagit pour la moindre raison, peut être accompagnée de crise de nerfs, et passe par des moments stressant et anxieux. Le goitre parmi les maladies qu'ont une influence sur le quotidien et la famille car la plupart des malades atteints de cette maladie ont des conflits avec leurs entourage surtout avec leurs famille (*A .EL houssini, 2008, p19*).

D'après tout ce qu'on vient de citer, on déduit que le corps et le psychisme sont une unité complexe que l'un dépend de l'autre, car les troubles psychique engendrent des séquelles physique et de même la maladie organique influe sur le coté psychique, alors en se référant sur ça en posant la question principale suivante : Les femmes atteinte de goitre souffre t-elles de stress professionnel ? De cette question principale découle la question secondaire suivante : les femmes atteintes du goitre souffrent 'elle d'un degré de stress élevé ?

Pour répondre a ces questions nous allons mener une enquête au sein de EPSP de Seddouk, au prés d'un échantions de(08) cas. Nous tentons, à travers cette enquête, de vérifier les hypothèses suivantes :

Hypothèses générale :

1-Les femmes atteintes du goitre souffrent vraiment d'un stress professionnel.

Une fois que l'hypothèse principale est confirmée nous allons déterminer le degré du stress professionnel par les hypothèses suivantes :

- ✓ Les femmes atteintes de goitre souffrent d'un stress professionnel élevé.

3-Choix du thème :

Les causes les plus importants dans le choix de notre thème :

- Reconnaître les difficultés et les souffrances des femmes atteintes du goitre
- Elargir nos connaissances sur la thématique du stress des femmes.
- Saisir le vécu psychologique des patientes souffrant de cette maladie et évaluer le degré de stress chez ces patients.

4-L'objectif de la recherche et son importance :

Nous regroupons les buts et l'importance de notre recherche actuelle dans les lignes suivantes :

- Notre recherche tente d'expliquer que les femmes atteintes de cette maladie, le plus souvent il y a un stress relatif à cet état, qu'elle soit en cas d'hyperthyroïdie ou en cas d'hypothyroïdie.
- Savoir les effets psychiques que cause le goitre sur la femme atteinte.
- Mesurer à quel point le goitre influence sur l'apparition du stress professionnel chez les femmes.
- Donner une description de l'état psychique et physique de femmes atteintes.

5-Définition des concepts et opérationnalisation :

A-définition du Stress :

1 / selon les différents dictionnaires :

Selon le grand dictionnaire de psychologie Larousse

Ce concept très général a été interprété différemment selon plusieurs auteurs, ce terme évoque la conduite et la tension imposée à une structure mécanique. C'est dans ce sens Delay parlait d'un état de tension aiguë de l'organisme obligé de mobiliser des défenses pour faire

face à une situation menaçante, on a coutume de différencier la réaction du stress de l'agent tresseur qui la provoque. (*Larousse Dictionnaire de psychologie p, 898*).

Selon Norbert Syllamy :

Le stress est l'état dans lequel se trouve un organisme menacé de déséquilibre sous l'action de l'agent ou de conditions qui mettent en danger ses mécanismes homéostatique ou tout facteurs susceptible de détruire cet équilibre, qu'il soit d'origine physique (traumatisme, froid),chimique(poison),infectieuse, émotion est appelé :agent stressant ou stresseurs (*N.Syllamy,1996,p250*)

Selon Larousse encyclopédique :

Le stress est un mot anglais qui désigne l'ensemble des perturbations métabolique provoqués dans l'organisme par des agents agresseurs varies (traumatisme, choc chirurgicale, maladie infectieuse,...) ou des conditions extérieures mettant en danger l'équilibre hémostatique (*Larousse Encyclopédique, 1995,1516*).

Selon le dictionnaire des termes médicaux :

Le stress est définit comme la force, l'effort intense, la pression, l'état réactionnel d'un organisme soumis à l'action d'un excitant ou stresseurs (*Delamar, 1989, p832*). En peut dire que le dictionnaire médicale base beaucoup plus sur le coté de neuro-psychobiologique qui est destiner pour donner l'équilibre face à un agent extérieurs.

Selon le grand robert de la langue français

Le concept de stress est définit comme : « une réponse de l'organisme aux facteurs d'agressions physiologique et psychologique aussi qu'aux émotions ((agréable ou désagréable) qui nécessite une adaptation » (*Le Grand Robert, 1997*).

Ces différentes définitions concernant le terme de stress, nous y ont permis de percevoir le sens attribués pour ce terme.

2/selon différent Auteurs :

Selon LAZARUS et FOLKMAN : le stress est définit comme étant : « une relation particulière entre l'individu et son environnement, cette relation implique d'abord la

perception et l'interprétation de la situation puis la sélection d'une réponse, et enfin l'évaluation de l'efficacité de cette réponse » (*M, Bourgeons, 1995, p46*).

Selon Jean DELAY : le stress est comme : « un état de tension aigu de l'organisme astreint à mobiliser des défenses pour faire face à une situation menaçante (*Dunod, 1990, p69*).

Selon HANS SELYE : le stress est « l'état se traduisant par un syndrome spécifique ainsi induit dans un système biologique » (*J.B, Stora, 1993, p06*).

B/définition de stress professionnel

SCHAUFLI et ENZMANN, définissent le stress au travail « comme un état transitoire de désadaptation fonctionnelle dont les symptômes, psychique, physiologique et comportementaux manifeste une tentative d'adaptation non encore réussie, et se manifeste à court ou moyen terme » (*H .Belarif, 2004*).

La convention collective de travail numéro 72 du conseil national du travail belge définit le stress comme « Un état perçu comme négatif par un groupe de travailleurs qui s'accompagne de plaintes ou dysfonctionnement au niveau physique, psychique ou social, et qui est la conséquence du fait des travailleurs ne sont pas en mesure de répondre aux exigences attendues qui leur sont posés par leur situation de travail » (*L.Lawier, 2009, p128*).

C-définition du goitre :

Selon Larousse médicale :

Le goitre est une augmentation du volume, souvent visible, de la glande thyroïde, c'est une affection extrême fréquente 8000 million de personnes en sont atteintes dans le monde, cette maladie est souvent familiale (*Larousse. Médicale, 2006, p438*).

Selon le dictionnaire de vocabulaire de psychologie et de psychiatrie :

C'est une augmentation du volume du corps thyroïde, qu'en soit la cause. S'il accompagnée d'un hyper-ou d'un hypofonctionnement hormonal, il existe un cortège plus ou moins important de trouble neuropsychique (*M.Godfryd, 1993*).

D- Les définitions opérationnelles :

1- le stress :

Le stress est un ensemble des exigences, des contraintes et des perturbations provoqué par des agents agresseurs (froids, maladie, émotion), c'est une réponse de l'organisme face a une situation extrême. En peut le définir aussi comme étant, le résultat de la réaction de sujet face problèmes quotidiens de la vie courante, que soit : professionnelles, social et affectifs, et cette réponse est souvent accompagnée par des signes physiologique comme la fatigue et les troubles digestifs, le goitre ainsi que psychologiques comme l'anxiété et la dépression.

2- Le stress professionnel :

Le stress professionnel est un ensemble des conséquences psychologiques et physiologiques négative constantes à la sensation par l'individu qui se produisent lorsque les exigences au travail ne conviennent pas avec les capacités, les moyens ou les besoins du travailleur. Ce stress se traduire par des problèmes de santé.

3- goitre :

Le goitre est une pathologie thyroïdienne qui se caractérise par une hypertrophie c'est-à-dire une augmentation du volume thyroïdien, cette pathologie se concentre chez certaines familles.

PARTIE théorique

Plan de travail

Partie théorique

Chapitre I : : La glande thyroïde et goitre

Préambule

Section 01 : la glande thyroïde

1. Anatomie thyroïdienne
2. Structure des hormones thyroïdiennes
3. Transport des hormones thyroïdiennes
4. Pathologie thyroïdienne
 - 5.1. Hyperthyroïdie
 - 5.2. Hypothyroïdie
 - 5.3. Thyroïdite
 - 5.4. Cancers thyroïdiens
 - 5.5. Goitre

Section02 : le goitre

1. définition du goitre
2. les types du goitre
 - 2.1. Les types selon l'atteinte de la fonction
 - 2.2. Les types selon la forme
 - 2.3. D'autres types de goitre
3. Les étiologies du goitre
 - 3.1. En cas d'hyperthyroïdie
 - 3.2. En cas d'hypothyroïdie
 - 3.3. Les étiologies psychologiques
 - 3.4. D'autre étiologie
4. Les symptômes du goitre
5. Dépistage du goitre
6. traitement du goitre
 - 6.1. Le traitement en cas d'hyperthyroïdie
 - 6.2. Le traitement en cas d'hypothyroïdie
 - 6.3. Le traitement psychologique

Conclusion

Préambule :

La glande thyroïde est parmi les glandes les plus importantes dans le corps humain car elle est responsable de nombreux systèmes hormonaux, et dans ce chapitre en va essayer d'aborder sa définition, anatomie, structure, et ses pathologies car notre thème de recherche c'est le goitre alors ce dernier se situe parmi les pathologies thyroïdienne. Et en va l'aborder dans la deuxième section de ce chapitre, toute en essayant de donner sa définition, ses types, ses symptômes, son dépistage et en fin son traitement.

Section01 : la glande thyroïde**1-définition de la glande thyroïde :**

La glande thyroïde est une glande endocrine cervicale régulant de nombreux systèmes hormonaux par la sécrétion de tri-iod-thyronine, de thyroxine, et de calcitonine ,elle est située à la base de cou de part et d'autre trachée, et constitué de deux lobes reliés entre eux par un Isthme .

Le follicule en vésicule constitue l'unité histologique, constitué d'une assise aire limitant une cavité centrale « colloïde » (*P. Gillian, 2004, p 216*).

2-Anatomie thyroïdienne :

La thyroïde est placée en avant des premiers annaux de la trachée et contre la partie latérale du larynx, en avant des gros vaisseaux du cou, unique et impair, pesant 30 à 35 g.

La glande thyroïde est composé de deux lobes latéraux de 6cm en haut, 3cm de large, et de 2 cm de profondeur, réuni par un isthme médian prolongé par la pyramide de la lutte, elle est recouverte par une capsule qui adhère intiment à la glande et par la gaine thyroïdienne (*Larousse médical, 1981, p 1022*).

3-Structure des hormones thyroïdiennes :

Le follicule thyroïdien est l'unité fonctionnelle de production des hormones thyroïdienne.

Il est constitué d'une assise de cellules folliculaire déterminant une formation sphérique contenant le colloïde, le pole apical des thyrocytes est en contact avec le colloïde tandis que le pole baso- latéral est en rapport avec les capillaires.

Les cellules folliculaires assurent la production des hormones thyroïdiennes sous forme de tri-iodo-thyronine (T3) et de tétra-thyronine (T4 ou thyroxine).

Elles possèdent une structure organique commune : la thyronine, dérivant de l'acide aminé tyrosine et comprenant deux cycles phénols réunis par un pont diphenyle-éther.

Les hormones thyroïdiennes ne diffèrent que par le nombre et la position des atomes d'iode qu'elles portent (*L. Wéman, 2010, p 05*).

4-Transport des hormones thyroïdiennes :

Dans le compartiment plasmatique, la fraction d'hormones libres circulantes est infime, représentant 0.02% de la T4 et 0.3% de la T3.

Les hormones restantes sont liées aux protéines plasmatiques, les trois principales sont la thyroxine Biniding Globulin (TGB), la transthyréline et l'albumine qui assurent la stabilité des taux des hormones libres plasmatique par effet tampon.

La TGB présente une forte affinité pour la T4, mais une faible capacité de liaison. La transthyréline et l'albumine ont une affinité moindre mais une capacité de liaison bien meilleure. Lors du déficit congénital en TGB, la T4 totale est basse, alors que le taux des hormones libres est conservé grâce à l'action compensatrice de la transthyréline et de l'albumine. La grossesse, les œstrogènes, certains opiacés élèvent les niveaux de TGB, en conséquence, le taux de T4 totale est alors augmenté mais les fractions libres restent normales, à l'inverse les androgènes et les glucocorticoïdes réduisent la TGB (*L. Wéman, 2010, p08*).

5- pathologie thyroïdienne :

La glande thyroïde est une glande comme toutes les glandes appartiennent au corps, comme elle peut avoir des déformations qui vont causer des maladies, ces dernières surviennent selon plusieurs formes, et pour ce on va citer les plus connues.

5-1Hyperthyroïdie :

Elles sont plus rares encore surtout dans leurs formes typiques, l'hyperthyroïdie est cinq fois plus fréquente que la maladie de Basedow, une jeune femme qui migrait sans perdre de l'appétit, fatiguée, irritable, avec des accès de palpitations, de l'insomnie, par fois de la diarrhée,

une polyurie, y fait penser l'examen de retrouver un goitre de volume variable, une exophtalmie, une tachycardie ce qui évoque classiquement la maladie de Basedow.

En pratique, la plupart de ces signes sont souvent absent ou discret et c'est devant une aggravation de trouble rattacher par fois depuis long temps à une hyperémotivité ou à une dystonie neurovégétative que l'hyperthyroïdie est évoquée, ailleurs la survenue inopiné de trouble délirants peut marquer le début de la maladie est rendre l'identité difficile. (*J. de Butler, 1996, p 629*).

5-2Hypothyroïdie :

Dans l'étude du CREDES, l'hypothyroïdie sans autre précision est 45 fois plus fréquents que le myxœdème, les symptômes qui permettent d'évoquer l'hypothyroïdie n'ont donc habituellement rien de caractéristiques.

Le tableau clinique est rare, c'est la survenue imprévue, ou la résistance inhabituelle au traitement de signe souvent banaux chez des patients régulièrement suivis qui doivent attirer l'attention :une prise de poids, une pallure, une dépilation, une lenteur motrice ou idéatoire, une modification récente de la voix, une fatigue, une confusion ou état dépressif, une sécheresse de la peau, l'accentuation d'une constipation inhabituelle, une bradycardie, et enfin une hypotension. (*D.Pouchain, 1996, p627*).

5-3Thyroïdites :

La thyroïdite regroupe un ensemble d'affections auto-immunes, inflammatoire ou infectieuse de la thyroïde dans la sémiologie est polymorphe (dysthyroïde, ou goitre) il s'agit pour certains des pathologies fréquentes (*T.Delbot, 1998, p1*).

5-4 Cancer thyroïdien :

Il se développe, à partir de cellules thyroïdienne vésiculaire, prédominant chez l'adulte jeunes, âge de 45ans exceptionnel avant 10ans, prédominances féminine 2 /1, C'est un cancer qui touche l'un des différents types cellulaires composant la thyroïde, bien qu'il soit l'un des principaux cancers endocriniens dans 95% des cas il se présente sous forme d'un nodule thyroïdien, une tumeur bénigne. Comme tout les autres cancers dite "hormonaux" c'est-à-dire touchant des glandes importants du système endocrânien. C'est un des cancers qui sont en augmentation régulière et pour des raisons male comprises (*Annale D'endocrinologie, site ophra-net*)

5-5 goitres :

Un goitre se caractérise par une hypertrophie c.-à-d. une augmentation du volume de nature bénigne (non cancéreuse) de la glande thyroïde survenant de façon diffus et généralement visible. Cette affection est fréquente chez 800millions de personnes en sont attient dans le monde (*Larousse Médicale, 2010, pp 438-449*).

Section02 : le goitre**1- Définition du goitre :**

Le goitre est en rapport avec l'augmentation du capital folliculaire du nombre ou de la taille des vésicules, il fait partie d'une pathologie thyroïdienne, comme elle se concentre souvent dans quelque famille, importances des anticidants familiaux (*O. Chabre, 2005, pp1-3*).

Et comme que le goitre est notre thème de recherche, alors on va vous citer quelque détails en se basant sur les types, étiologies, symptômes et aussi les différents traitements.

2- Types du goitre :**2-1 les types selon l'atteinte de la fonction :****2-1 le goitre simple :**

Il est largement favorisé par une carence iodée, même modeste, son évolution naturelle est d'augmenté du volume et de devenir multi-nodulaire (*Ibid., p2*).

Un goitre simple est une hypertrophie diffuse du corps thyroïde, par sa définition sans dysthyroïdie associée de consultation, en pratique il pose deux problèmes :

1. Ne pas porter ce diagnostic par excès
2. Ne pas prescrire de traitement inutile. (*M.Popetier, 1998, p2*)

Dans ce genre de goitre, on trouve de types :**➤ goitres endémiques :**

On trouve ce goitre lorsque plus de 10% de la population âgée entre 6-12ans, c'est une affection r répondu dans notre pays, contribue un véritable problème de santé publique, il s'agit souvent de forme familiale (*P. ficher, 2008, p86*).

➤ **goitres sporadiques :**

Il ressemble au goitre endémique et se caractérise par la survenue de la grosseur qui apparaissent au niveau de la glande thyroïde, appelé aussi goitre aiguë, apparaît de petites épidémies dans les régions où il existe le goitre endémique (*Opcit.p86*)

➤ **les facteurs qui favorisent l'apparition du goitre simple :**

1. une carence en iode, élément important rentrant dans la composition des hormones thyroïdienne (*P. Fisher, 2008, p86*).

Une carence en iode, qui survient au cours de l'augmentation des besoins de l'organisme en cet élément, donc elle peut être le fruit d'altération de la glande thyroïde allant de l'hyperplasie diffuse au goitre colloïde (*M.linguete, 1975, p93*).

2. Le déficit congénital en enzymes peut également être source de goitre à cause d'une synthèse défectueuse des hormones thyroïdienne.
3. Une absorption des substances goitrigène provenant de certains médicaments tel que les thiocyanates, lithium, de l'acide-amino-salicyclique et de médicaments contenant des antithyroïdienne de synthèse (*Ibid. p, 86*)
4. Certains aliments comme par exemple le chou, en effet il contient des substances goitrigène.

2-2les types du goitre selon la forme :

➤ **goitre diffus :**

Le goitre diffus homogène avec athyroïdie, s'observent principalement chez les femmes (*P. Gabriel, 2002, p79*).

➤ **goitre nodulaire :**

Au début homogène va au bout de quelques années être les signes de tumeurs (adénomes, rarement le cancer ou de pseudo-tumeurs, zone de remaniement définissant des nodules limités par des zones de fibrose) cliniquement le goitre devient multi-nodulaire les lésions sont irréversibles (*O.Chabre, 2005, p4*).

➤ **goitre multi-nodulaire toxique:**

C'est un goitre simple constitué de plusieurs nodules (grosseur), il évolue sur une longue période durant laquelle il est susceptible de se transformer en goitre multi-nodulaire

toxique, dans ce cas les signes de thyériotocxico apparaissent mais le patient ne présente pas de symptômes de maladie de Basedow ou ceux-ci sont discret, comportant uniquement de perturbations de l'appareil cardiaque et vasculaire à type fibrillation(battement inefficaces) et de diffialance cardiaque (difficulté du cœur d'assurer sa fonction de la pompe)et il est observé chez les femmes veilles (*Leger,1990,p73*).

2-3 d'autres types de goitre :

➤ Goitre compressif :

C'est un goitre dans l'évolution spontanée et susceptible de crée des complications liée a la compression des organes de voisinages, il peut s'agir de l'appareil respiratoire de l'œsophage, larynx, trachée, etc.

Dans ce cas les symptômes sont en relation direct avec l'organe concerné : dysphagie (difficulté à avaler), dysphonie (difficulté a mettre des son), dyspnée (difficulté a respirer), modification de la voix, œdème du cou (compression de la veine cava) etc. (*A. Leger, 1990, p74*).

➤ Goitre plongeant :

Appelé aussi goitre endothoracique, cette variété de goitre à une propension à envahir les poitrines car il est volumineux, survient généralement chez les femmes vieilles, il est considéré a tort comme une maladie pulmonaire et plus précisément confondue avec l'asthme (*A. Leger, 1990, p 76*).

➤ Goitre exophtalmique :

C'est une maladie auto-immune héréditaire ou le système immunitaire attaque la glande thyroïde laquelle déclenche alors une surproduction d'hormone thyroïdienne, elle touche environ une personne sur cent, il est beaucoup plus répondu chez les femmes que les hommes.

Le goitre exophtalmique est rarement fatal et les personnes qui sont attient sont rarement gravement malade.

➤ Thyroïdite de Hashimoto :

ILS 'agit de la forme hypertrophique des thyroïdites lymphocytaires chroniques.

Elle prédomine nettement chez la femme (9 cas sur 10), avec une incidence maximale entre 30 et 45 ans. Le goitre est constant, diffus, homogène, indolore, de consistance ferme (semblable à celle d'un pneu en caoutchouc), non compressif. L'hypothyroïdie est souvent absente au moment du diagnostic mais s'installe inéluctablement de façon progressive au cours de l'évolution. Les ATPO sont présents à des titres très élevés, et un peu moins constamment les ATG. En échographie, on observe une hypoéchogène hétérogène. La scintigraphie, qui n'a pas d'intérêt pour l'exploration de routine, objective une fixation présente mais hétérogène du traceur, avec un aspect << en damier >> ou << mité >>. La présence de nodules est possible correspondant à des nodules de thyroïdite, de régénération, ou un épithélioma associa (3-4 % des cas). Une ponction pour étude cytologique ne doit pas être négligée même si son interprétation est délicate dans les situations de thyroïdite. Le principal risque évolutif de la thyroïdite de Hashimoto est constitué par la transformation lymphomatose. Elle est rare (1% des cas) mais impose une surveillance régulière clinique et échographique du goitre. Une variante de la thyroïdite de Hashimoto est représentée par la thyroïdite lymphocytaire chronique de l'enfant et de l'adolescent. Elle apparaît généralement entre 10 et 15ans. Elle se manifeste par un goitre diffus, qui se distingue du goitre simple de l'adolescent par sa fermeté. Elle s'accompagne biologiquement d'un taux d'ATPO élevé et parfois d'une élévation de la TSH. (*L.Wémane, p108*)

3- Les étiologies du goitre :

3-1 En cas d'hyperthyroïdie :

❖ maladie Basedow :

Elle survient le plus souvent chez les femmes adultes jeune au discours d'un stress émotionnel ou traumatique, elle est caractérisé par un goitre (classiquement diffus, modéré), par une ophtalmopathie (souvent retrouver chez les tabagismes, etc. (*Tourniare, 1994, p21*))

Cliniquement on trouve les symptômes suivants :

1. L'amaigrissement
2. Tachycardie et erythisme
3. Signes neuropsychiatrique (trouble de l'humeur avec irritabilité et insomnie)
4. Tremblement fine des extrêmes des membres supérieur (*Siman, 1994, p68*).

❖ goitre multi-nodulaire hétérogène toxique :

Il touche beaucoup les femmes qui dépassent les 40 ans avec le même pourcentage, elle se développe sur un goitre ancien, elle est plus discret que la maladie de Basedow (*P. Fisher, 2001, p21*).

Cliniquement on trouve les symptômes suivants :

1. La thyroïdite subaiguë de Dequerva : Dequervaine est c'est une maladie avec un mécanisme qui tien ses origines d'un virus. (*Ravirot, 2003, p98*)
2. Goitre nodulaire non homogène et parfois compressif
3. Les symptômes en cas d'hyperthyroïdie : nervosité, panique, etc. (*P. Fisher, 2001, p21*).

3-2 En cas d'hypothyroïdie :

❖ Thyroïdite de Hashimoto :

Elle comporte un corps thyroïde, le plus souvent de façon diffuse, régulière et ferme avec des perturbations de la fixation de l'iode radioactif et parfois des signes cliniques du dysfonctionnement thyroïdien se caractérisent surtout par son aspect histologique et par la présence dans le sang d'anticorps antithyroïdien (*Larousse médical, 1981, p1024*).

- ❖ **carence en iode** : c'est la cause première et mondiale qui touche certaines zones d'endémique goitreuse.
- ❖ **certains médicaments** : la cardanone, sels de lithium, Interféron dans le traitement de l'hépatite et certaines maladies de systèmes (*Opcit, p86*).
- ❖ **Une Antée hypophysaire** : elle est rare.

3-3 les étiologies psychologique :

- Stress
- Nervosité
- Agressivité (*A. Leger, 1990, p73*).

3-4 D'autres étiologies :

- ❖ Certain aliment tel que le chou
- ❖ Carence en iode dans l'alimentation

- ❖ Le tabac
- ❖ Hormone sexuelle féminine
- ❖ Génétique

4-Les symptômes du goitre :

➤ **En cas d'hyperthyroïdie :**

L'hyperthyroïdie se traduit par la présence de taux élevés de T3 et T4 dans le sang, les hormones vont activer le métabolisme et son ainsi responsable des symptômes ci après :

- ✓ l'apparition d'une protubérance au niveau du cou causé par le gonflement de la thyroïde.
- ✓ Augmentation de l'appétit mais habituellement accompagné par une perte de poids
- ✓ Une augmentation de taux d'activités même si la personne est fatiguée et affaiblie
- ✓ Une peau moite
- ✓ Une élévation de la température corporelle provoquant une sensation de chaleur même dans une pièce plutôt froide.
- ✓ Un rythme cardiaque anormal (des palpitations ou du battement très fort).
- ✓ Des yeux bouffés sensible à la lumière ou un regard fixe intense.

➤ **En cas d'hypothyroïdie :**

Les manifestations d'hypothyroïdie sont nombreuses, les principaux symptômes sont :

- ✓ Une atteinte des cordes vocales, la voix devient rauque. la langue peut également gonfler.
 - ✓ Une perte de cheveux et de poils
 - ✓ Des bradycardie, un rythme trop lent par rapport à la moyenne
 - ✓ Une baisse de la libido et surtout des troubles de cycle menstruel
 - ✓ Une anémie : baisse des globules rouges dans le sang
 - ✓ Troubles neurologique tel que : trouble auditifs (surdité), paresthésie c.-à-d. trouble de la sensibilité tactiles...
- **Les symptômes psychologiques :**
- ❖ Une hyperactivité nerveuse provoquant une sensation de nervosité ou un léger tremblement de mains
 - ❖ Episode dépressif

- ❖ Confusion, démence
- ❖ Les symptômes du stress (*Leger, 1990, p73*)

5-Dépistage du goitre :

Les dysfonctions ou anomalies de la thyroïde sont des pathologies fréquentes qui peuvent dans la plupart des cas être investiguées et traitées par le médecin de premier recours. En dehors de l'anamnèse et de l'examen clinique évidemment indispensable, il existe de nombreux examens para clinique permettant de conduire au diagnostic d'un goitre est parmi ces examen on a :

- L'anamnèse et l'interrogatoire : discuter avec les patients les symptômes et leur évolution
- L'examen clinique : c'est le teste le plus important lorsque l'on soupçonne une pathologie thyroïdienne est le dosage de la TSH, une TSH dans la norme d'investigation d'un goitre ou d'un ou plusieurs nodules.
- L'échographie et scintigraphie

6- Traitements du goitre :

6.1-En cas d'hyperthyroïdie :

- Traitement symptomatique :

-repo et arrêt du travail

- les antithyroïdiens de synthèse : contrôlent les manifestations d'activités symptomatiques

- les anxiolytiques et sédatifs pour améliorer le sommeil (exomil) pendant 8mois.

- Traitement chirurgical :

-Après une préparation médical et lorsque il s'agit d'un goitre multinudolaire toxique, avec un traitement par les bêta, ATS et curiethérapie (*R.Gérard, 2008, p248*).

- **Thyroïdectomie subtotale** : traitement d'une manière pas totale

- **Ira thérapie** : LI131 va se fixer sur les zones actives et va donc détruire la zone active, il ya une contre indication à la chirurgie chez les femmes enceints et éviter chez les sujets jeunes (*P. Fisher, 2008, p31*)

6.2-En cas d'hypothyroïdie :

Il est médical substantif, traitement à vie par lévothyrox une demie vie assez long pendant 8jours

-il faut introduire le traitement à la dose progressive en particulier si l'hypothyroïdie est ancienne en assurant de corriger sous le contrôle de l'ECG répété pour éviter le danger de la chute de coronarienne.

-L'insuffisance organique par l'hydrocortisone pendant un mois

-en cas de coronaropathie ou chez les sujets âgées il faut joindre systématiquement des BB et autorégulent. (*R.Gérard, 2005, p248*).

6.3-Traitements psychologique :

Avant tout il faut diminuer le stress chez les malades car c'est l'étape la plus importante dans le traitement, il faut aussi informer le malade de son état c.-à-d. la nature et l'évolution de sa maladie et surtout l'informer sur le mécanisme immunitaire qu'a causer sa maladie (*Hénnan.G, 2001, p245*)

Les méthodes des TCC pour arrêter les idées négatives qui peuvent déclencher le stress et la nervosité (*Hacen el Mustapha Abed el M, 2003, p141*).

D'après ce que en vient de citer en constatent que le traitement du goitre ne se base pas sur un seul traitement car i différent selon le cas d'hyperthyroïdie ou d'hypothyroïdie.

Dans le premier cas le traitement se fait par plusieurs méthodes et plusieurs étapes, alors que dans le deuxième cas le patient serai obligé de prendre un traitement a vie

Et sans doute, et sans oublie le traitement psychologique qui joue un rôle important et influe sur l'état de santé psychique et physique du patient.

Synthèse :

On a déduit d'après ce qu'on a abordé dans ce chapitre que la glande thyroïde parmi les glandes les plus importante pour l'organisme, elle est situé au niveau de cou, elle secrète deux hormones essentiel T3 et T4 qui sont transporté ensuite dans les cellules par les protéines TBI.

Et puisque le goitre est notre thème de recherche on a exposée quelque détaille, car son apparition est une pathologie extrêmes fréquente dans notre pays surtout dans les régions la ou la déficit en iode est plus avérée et elle touche d'avantage les femmes que les hommes, et en plus de ça le goitre à plusieurs types selon la forme on a : goitre diffus, goitre nodulaire, et goitre multi-nodulaire toxique, avec perturbation de la fonction, goitre simple, etc. pour chaque type de ces types ont leurs propre influence sur les autres organes du corps et les symptômes différent soit en cas d'hypothyroïdie ou en cas d'hyperthyroïdie, et son oublié l'importance des facteurs psychique qu'influe comme le stress, panique et anxiété.

Préambule :

L'être humain est un tout, un ensemble des fonctions physiques et psychiques qui influencent mutuellement, la plus part de nos patients qui n'en savaient rien, il est rare qu'ils reconnaissent leurs trouble en tant que tel et consultent pour ce motif alors que dans ce chapitre : on va essayé de donner un aperçu historique de concept du stress , sa définition , sa nature, ses symptômes, sa pathologie associé au stress ,ses causes , les types et la prise en charge et ses théories, dans la première section , et dans la deuxième section on va présenter le stress lie au travail .

Section 1 : le stress et ses théories

1-Aperçu historique.

Le concept de stress a connu une grande évaluation qui fait parlement aux progrès des connaissances scientifiques.

Le mot stress est un (nom.masculaine) le terme « stress » est anglais raccourci de détresse « détresse » mais son origine latin « stringer »qui vent dire (tendre) utilisé d'abord par les anglo-saxons au 17ème siècle qui lui donnent le sens d'une réaction de détresse en relation avec des agressions extérieures (*M. Boudrene, Alger, 2005, p1*).

Au 17ème siècle aussi, il est utilisé pour désigner « la souffrance » « privation » « oppression », « dureté de la vie », « adversité » en lien avec les famines les guerres, les maladies. (*E. Grebot, p 03*).

Au 18ème siècle le mot connait une évaluation sémantique et désigne une force, une pression une influence sur un objet donnée ou une personne.

Au 19ème siècle, le concept stress est utilisé et employé dans la physique : des corps solides forces (stress égale force intérieure et cette force produit dans un corps par toute force qui tend déformer ce corps).

En **1872 Darwin** considère la peur avec ses manifestation somatique chez l'homme et l'animal a pour rôle de mobiliser l'organisme à faire face au danger, selon lui la peur est envisagé comme un mécanisme utile en vue de la survie.

James 1884 qui donne l'importance à la perception par le stimulus de sujet et ces conséquences la notion et reprise à la psychologie cognitive.

En 1914 le physiologiste anglais **WALTER CANNON** utilise le concept stress dans un sens physiologique, en 1928 a développé le sens de stress dans la psychologie. Il conçoit donc le stress comme correspondant à des stimuli aussi bien physiques qu'émotionnels

éventuellement en rapport. Il a démontré que l'émotion pourrait placer avec l'organisme social et industriel, un individu dans un état particulier.

En 1915 CLAUDE BERNARD souligne l'importance de l'équilibre d'une personne pour affronter les événements de la vie quotidienne cet équilibre est possible si l'homme est capable de maintenir stable son milieu interne quelles que soient les conditions externes ou les agressions de l'environnement. (<http://www.meta.fgovib>).

1936 HANS SELYE : le père de stress inventera le mot de stressor pour désigner l'agent stressant et laisser au terme « stress » le sens de « réaction d'adaptation ». (*E. Rebot, paris, 2009, p.03*).

Au début Hans Selye : prend conscience d'une série de manifestations biologiques réalisant un syndrome unique mais pouvant connaître plusieurs causes, ce syndrome est appelé « syndrome général d'adaptation », il constate que les mêmes lésions en particulier hypertrophie du cortex surrénalien, des ulcérations gastroduodénales et hémorragie du thymus et des ganglions lymphatiques sont provoqués par les facteurs d'agression

1946 Selye, utilise pour la première fois le terme de « stress » pour désigner un « exposition de stress » et donc un phénomène extérieur au sujet.

1950, Selye utilise le terme « stress » pour désigner l'condition dans laquelle l'organisme répond à différents agents appelés stressors.

2-la définition du stress :

La majorité des gens définissent le stress comme une pression de temps et en deuxième lieu comme une surcharge de travail pour, eux elle est une forme d'agression et la majorité des gens l'associe à l'état physique et psychique dans lequel il se retrouve suite à ces agents.

Stress terme exprimant à la fois l'agression subie par l'organisme et la réaction de ce dernier. En anglais stress signifie « force, contrainte, effort, tension » et qui semble issu par dérivation de distress, qui provient de l'ancien français destrece et estrece destrece signifiait détresse estrece signifiait étroitesse et oppression : il est issu du latin stringere qui veut dire serrer resserrer. (*P. Graziani, J. Swendsen, 2005, p10.*)

Le stress est la réponse de l'homme aux facteurs d'agression organique et psychologique ainsi qu'aux émotions (agréable et désagréable) qui provoquent la rupture d'un équilibre antérieur et nécessitent de ce faire une adaptation. (*P. Bouvard, 2003 .p216*).

3-Les symptômes du stress :

Les symptômes de stress varient beaucoup d'une personne à l'autre certains vont avant tout avoir mal au dos, d'autres vont montrer d'une humeur exécrationnelle à la moindre remarque pour d'autre encore c'est leurs façon de penser ou de se comporter qui va subir des changements , les études qui ont été menées pour évaluer l'effet de divers critère ont montrés que ce sont les petit tracas quotidiens qui ont un impact plus important sur sa santé que les évènements moyens, et que de nombreuses pathologies seraient associées au stress.

3-1 symptômes physiques :

En cas de stress la respiration devient plus rapide et plus intense, le rythme cardiaque s'accélère, les vaisseaux sanguins se rétrécissent et la pression sanguine augmente. Simultanément, certaines fonctions corporelles se ralentissent ; par exemple : la digestion la

Plupart de ses changements physiologiques proviennent de l'activation de deux systèmes neuraux endocriniens, qui sont contrôlés et activés par l'hypothalamus ; le système nerveux autonome (sympathique) et l'hypophyse.

Dans une situation de stress des impulsions nerveuses sont envoyées de l'hypothalamus vers le système sympathique. Le système sympathique est le responsable de la sécrétion des hormones adrénaline et noradrénaline celles-ci donnent à leurs tours à une série d'organes l'ordre d'accomplir leur fonction. L'hypophyse réagit aux signaux envoyés par l'hypothalamus en délivrant deux hormones essentielles pour la réaction de stress. L'hormone thyroïdienne active la thyroïde, qui à son tour met plus d'énergie à disposition d'un *corps (J.B, Stora, 1993, p83)*

Cette situation psychologique de stress survient également à la suite de stresser psychique. Une telle excitation survenant à répétition ou de façon chronique en raison du stress et qui ne des perturbations des fonctions corporelles, celles-ci peuvent s'exprimer de différentes manières, comme sous forme de problèmes pectoraux, abdominaux ou de digestion, de fatigue, trouble de sommeil, trouble de cardiaque ou de maux de dose ou de tête.

3-1-1 Trouble de sommeil :

Beaucoup de personnes ont du mal à s'endormir, parmi eux ceux qui se réveillent en pleine nuit leur cerveau ne pouvant se déconnecter des difficultés rencontrées pendant la journée ou des problèmes à résoudre pour le lendemain. La prise de somnifères ne résout absolument rien mais au contraire ne fait qu'aggraver la situation.

L'accoutumance aide la résistance à ses médicaments augmente et les doses deviennent de plus en plus importantes, il peut s'en suivre l'apparition de problèmes neuropsychologique (S, *J.Choques, 2007, P15*).

3-1-2 La fatigue :

Chez les stressés le symptôme le plus fréquent et le plus visible est la fatigue, or il existe eux types de fatigue : la première saine, normale par exemple après une dure journée de travail, qui disparaîtra après une nuit de sommeil. La seconde, qui ne trouve pas de remède réparateur et qui peut apparaître dès le matin, elle est souvent accompagnée de problèmes d'attention, de moindres possibilités de concentration intellectuelle et de problèmes sexuels.

Non seulement le stress en est la cause mais cette fatigue peut être aussi une forme plus ou moins passive du refus du travail, du système d'institution.

Du naturel à l'origine, la fatigue devient alors un phénomène culturel qui sera vécu différemment selon le mode de vie, la façon d'accepter son travail le plus dramatique est que cette fatigue peut devenir totale et permanente et qu'elle sera vécu selon le mode de vie, la façon d'accepter son travail. (*Opcite.p16*).

3-2 Les symptômes psychiques :

Les réactions de stress psychiques résultent d'un processus d'apprentissage et dépendent fortement de notre perception et de notre interprétation du monde ainsi que de notre capacité à les gérer, dans les symptômes psychiques découlent trois types suivants :

4-2-1-symptômes émotionnels :

sensibilité ,nervosité et inquiétude accrues, crise de larmes ou de nerfs ,agitation ,anxiété ,tristesse ,baisse de la libido ,faible de l'estime de soi ,la réaction de stress peut comprendre une quantité de réponses émotionnels diverse : si le stresser est perçu comme un défi simulant gérable ,la réaction de stress peut être une sorte d'excitations joyeux , tout fois les réactions émotionnelles négatives , comme la peur ,la tension ,le découragement ,l'irritabilité ,la colère ,l'agressivité de la peur ,le manque de courage, la dépression ,ou même les tendances Suicidaire ,sont beaucoup plus fréquentes .

La plus par de temps de stress est ressenti de manière aigue comme désagréable et engendre des émotions négatives cela engendre souvent des efforts vivant à réduire la gêne de manière directe ou indirecte ([http:// www, cmpc.ch](http://www.cmpc.ch)).

3-2-2 - les symptômes comportementaux :

le comportement d'une personne stressée dépend de l'intensité avec laquelle elle ressent ce stress et de la durée de celui-ci, ainsi le stress influence le comportement par l'apparition des symptômes qui se manifestent par : modification des conduites alimentaires, consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues, plus de difficulté dans les relations, absentéisme, évitement de certaines situations, comportements violents et agressifs.

3-2-3 - les symptômes cognitifs :

lorsqu'un stresseur est jugé menaçant pour le bien-être ou l'estime de soi, diverses fonctions intellectuelles peuvent en être affectées (brayer de noir, indécision, trouble de la mémoire ; résolution de problèmes, troubles de jugements, avoir peur, angoisser) de manière générale, plus le stress est important, plus la diminution de l'efficacité cognitive et la perturbation de la pensée sont fortes.

4 - pathologie associée au stress :

Si la situation se prolonge dans le temps ou si elle est très intense, les différents symptômes s'aggravent et se prolongent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent dans certains cas devenir irréversibles.

4-1 - problèmes cardio-vasculaires :

Les maladies cardio-vasculaires désignent l'ensemble des maladies relatives aux vaisseaux sanguins et au muscle cardiaque.

Le stress peut provoquer des maladies coronariennes et même de décès par maladie cardio-vasculaires cérébraux coronarienne et même de décès par maladie cardio-vasculaires

4-2 - problèmes de santé mentale :

On croit que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et progressivement, occasionner des symptômes plus graves, la dépression et l'anxiété ont été mises en relation avec des situations de stress, le suicide peut être la conséquence d'un état de stress prolongé, crise de panique, phobies, dépendances, troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie).

4-3- maladies à composantes psychosomatiques:

Le stress peut favoriser, l'aggravation ou le prolongement des maladies suivantes : l'asthénie, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, les maladies thyroïdiennes, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel. (*G. lebel, 2011, p15*).

5- Les différentes causes du stress :

5-1 Les causes biologiques du stress :

Le stress peut trouver son origine dans la façon même dont notre corps réagit à notre alimentation ou à notre environnement. Par exemple, les facteurs biologiques du stress incluent:

- Manque d'exercice physique, pas assez de sport
- Alimentation peu équilibrée: manque de vitamines, trop de café
- Réaction allergique à certains aliments
- Changements biologiques tels que la puberté, la ménopause, la vieillesse ou la grossesse
- Déséquilibres chimiques dans le corps (trop d'acidité par exemple)

5-2 les causes socio-culturelles du stress :

Le stress peut être causé par toute une série de pressions sociales et culturelles comme:

- Changement de situation sociale ou changement dans notre quotidien (perte d'un conjoint, licenciement, mariage...) Pression pour se conformer aux règles au sein d'un groupe ou dans un travail, en particulier lorsque le comportement exigé n'est pas celui que l'on adopte habituellement (imaginons par exemple, quelqu'un de timide, que l'on oblige à adopter un comportement très ouvert ou extraverti)
- Manque de soutien des proches, manque d'écoute de la part de vos amis.
- Pression au travail avec des objectifs difficiles à atteindre.
- Perte d'emploi et isolement (moins de contacts, peu de loisirs).

5-3- Les causes psycho dynamiques du stress :

Le terme psycho dynamique fait référence aux pensées et sentiments qui ont grandi et évolué dans notre inconscient depuis notre enfance. La façon dont nous avons pris à surmonter ou éviter certaines difficultés quand nous étions enfant est encore présente dans nos actions d'aujourd'hui. Les causes psycho dynamiques du stress sont souvent inconscientes.

- Des problèmes qui remontent à l'enfance que l'on n'a pas encore résolus se trouvent confrontés à des situations qui nous rappellent des événements stressants de notre enfance .
- Manque de confiance en soi (je n'y arriverai jamais...)

- Se montrer agressif sans raison objective parce que l'on se sent attaqué (égo Menacé...).

6-Les types de stress :

Le stress est un phénomène d'adaptation du corps face à une situation pourtant l'état de stress aigu et l'état du stress chronique n'ont pas les mêmes conséquences sur la santé.

6-1le stress normal :

Lors d'une situation normale, l'individu réagit par une phase d'alerte c'est-à-dire une réaction de l'organisme (sueurs, accélération de rythme cardiaque....)Et de lutte ça veut dire la phase de résistance c'est des réponses adaptées à la situation par une fuite ou par une lutte. *(M. Ferreri, 1991, p6).*

6-2 le stress aigu :

Le stress aigu s'accompagne généralement d'une émotion particulièrement forte et brutale. Ses manifestations surviennent le plus souvent au cours de situations menaçantes, ponctuelles ou imprévisibles telle (une agression, un accident, une catastrophe naturelle, de la découverte d'une maladie grave atteignant le sujet ou un proche).quand cette situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent généralement peu de temps après, il peut donc être utile afin de nous aider à faire face à une situation. *(G.Lebel, 2011, p12).*

6-3 le stress chronique :

Est une réponse de notre corps à une situation de stress qui s'inscrit dans la durée : c'est le cas quand nous avons l'impression que ce qui nous est demandé, dans le cadre professionnel, excède nos capacités, ce type de situation de stress chronique est toujours délétère pour la santé. *(E. Grebot, 2009, p17-18).*

Le stress chronique est permanent ce qui entraîne des conséquences graves et négatives sur la personne : la fatigue, des endormissements, manque d'énergie, qui souffre de douleur à la poitrine ou au niveau de l'estomac et le trouble d'appétit.

7- les théories du stress.

Il est important de souligner que la classification d'une théorie du stress comme « biologique » « cognitive » ou « transitionnelle » est en grande partie arbitraire par ce que chaque théorie a sa propre vision.

1-Les théories biologiques :

Cette théorie est basée sur les travaux de Cannon et Selye.

1-2 Le modèle de Cannon : (1928-1935) :

C'est le premier à démontrer que les manifestations somatique accompagnant le comportement de fuite ou d'attaque face à un danger sont dues à la libération dans le sang d'une hormone, l'adrénaline en provenance de la glande surrénale il décrit un pattern de réponses particulier. Le syndrome d'urgence mise en place de façon « stéréotype » face à toute menace pour l'individu pour éliminer ou éviter un éventuel état de souffrance.

L'organisme tend en permanence à maintenir un équilibre constant (homéostasie) et tolère des modifications limitées. Quand les modifications produites par des agents internes ou externes sont excessives, elles affectent les mécanismes homéostatiques de l'organisme qui s'activent pour rétablir l'équilibre. Le stress est alors cette réponse active par toute sollicitation excessive qui permet l'adaptation en maintenant l'équilibre de base de l'organisme. (*Graziani .P et Sweden.J .2005, P 19-20*).

1-2 Le modèle de H. Selye :

Les travaux de W. Canon ont facilités les recherches ultérieures de H. Selye. Son modèle repose sur le paradigme stimulus-réponse ; ce modèle dit linéaire suppose qu'il existe un lien automatique quasi mécanique entre un stimulus extérieur et une réaction interne à l'individu. Ce schéma ne se vérifie en réalité que dans les situations de menace brutale qui déclenchent la fameuse décharge d'adrénaline. Ces situations ne présentent qu'une toute petite partie de ce que l'on appelle le stress. (*E. Laurence A. Sander, 2010, p, 13*).

En **1946** Selye décrit le syndrome général d'adaptation (SGA) dans lequel les divers organes internes, spécialement les glandes endocrines et le system nerveux, aident l'individu a s'adapter aux modifications constantes qui se produisent aussi bien à l'intérieur qu'a l'extérieur du corps et ce syndrome retrouve chez l'animal quelque soit l'agent nocif et qui développe trois étapes :

Phase d'alarme : cette phase est une réponse d'urgence à un stresser. Etat qui caractérise par de nombreuses physiologiques le cœur s'accélère, les poils se dressent, et toutes ces manifestations sont différentes selon le tempérament de chacun, l'organisme répond aussitôt par une mise en alerte.

Phase de résistance : si la situation stressante se prolonge le corps mobilise tout son énergie. L'organisme est bien prêt, bien organisé pour une défense efficace. L'équilibre peut être maintenu grâce a la mise en route des mécanismes d'autorégulation.

Phase d'épuisement : si l'agression se maintient trop longtemps l'organisme épuisera son énergie et n'est pas capable de s'adapter, exemple : l'individu le plus fragile laisse la liberté à

de nombreuses maladies psychosomatiques tachycardie ulcère gastrique et les troubles psychologiques phobies d'anxiété puis le moment vient ou tout s'effondre, l'individu craque n'ayant plus de force ni physique ni psychologique pour en faire *face* (*B. Quintard. 2001 p-48*). Alors que les capacités de l'organisme peuvent être débordés.

2-Les théories cognitives de stress :

2-1 le modèle de Kelly :

Les théories de construction de **Kelly 1955,1963** est essentielle dans la compréhension de la réponse au stress parce que elle cherche à apprendre la façon et comment l'individu construire le sens de son expérience et adopte son mode de perception du monde au fur à mesure des transactions avec l'environnement.

La théorie de Kelly permet de comprendre les aspects à toute évaluation cognitive qui peut être imaginé comme en compagnie entre l'évaluation contextuelle et les évaluations pose sur lesquelles s'érige la personnalité.

Cette théorie reconnaît à chaque individu la capacité scientifique de se représenter les événements et de construire un système capable de les anticiper.

L'anticipation et le processus central, Kelly considère ainsi l'individu comme un être en mouvement, et non pas un objet passif, il est motivé à l'action, qui doit anticiper les événements en privilégiant les alternative qui, dans l'ensemble de ses propres constructions mentales semblent être capable de fournir la base la plus adéquat pour prévoir la suite des événements.

Le postulat fondamental des modèles de Kelly que chaque individu un processus physiologique orientés par la façon dont il anticipe les événements.

Un sujet anticipe éternellement les événements avec l'utilisation des thèmes répétitifs dans des constructions successives d'événements de sorte que les processus sont psychologiquement orientés par un réseau de règles et pas au hasard.

2-2 le model de Beck :

Beck reprend le modèle interactionnel de Lazarus et l'approche des constructions personnelles de Kelly, il considère qu'une transaction stressante résulte d'un processus actif continu qui inclut des analyses des interprétations et des évaluations de la situation entrevue, des risques, des couts et des avantages d'une réponse particulière .

Les stimuli dangereux s'ils sont interprétés comme tels par les sujets selon le type d'évaluation et la situation demandée, le sujet est motivé à mettre en lace tel ou tel autre comportement (*P.Gaziani, J.Swedsen, 2005, p.36-39*).

2-les théories transactionnelles :

Les théories transactionnelles voient le stress comme une interaction entre la personne et son environnement. Ils expliquent que le stress ne réside ni dans la situation ni dans la personne mais dans la transaction entre l'environnement et la personne.

2-1 le modèle R.Lazarus et S.Folkmen :

Les travaux de Lazarus et Folkmen depuis les années 1975 sont focalisé sur l'évaluation du concept du stress en clarifiant avec l'approche transactionnelle.

Le stress focalise l'attention sur des éléments psychologiques centraux dans le modèle de la psychologie de la santé et plus précisément sur la façon dont l'individu construit cognitivement la perception d'une situation stressante (stress perçu) analyse sa capacité de faire face (contrôle perçu) et met en place des stratégies de coping (*Ibid., P 47*).

Selon cette approche les variables personnels et sociales modulent l'impacte du stress sur l'individu. Lazarus et Folkmen ont montré que le stress correspondant à une transaction entre l'individu et son environnement. L'individu évalue la situation et les ressources pour y faire face et développer à partir de cette évaluation une stratégie d'adaptation et cette évaluation décompose par :

Évaluation primaire : qui constitue des premiers jugements de la situation.

Évaluation secondaire : le sujet identifie ses ressources émotionnelles et comportementales pour élaborer une réponse.

Les situations sont évaluées par l'individu en fonction de l'intensité, de la durée, la disponibilité du soutien sociale qui pouvant aider en fonction du besoin.

Si l'on évalue nos ressources, notre capacité à faire face comme insuffisante on va ressentir du stress, alors que si l'on se perçoit comme capable de faire face à la situation stressante on va se mobiliser, agir et réussir à s'adapter.

En fin **Lazarus et Folkman** ont beaucoup insisté sur les trois niveaux du stress inclus dans une perspective transactionnelle, le niveau social, psychologique et physiologique.

3-les théories sociologiques :

3-1 Le modèle de Robert Karasek :

C'est un modèle des années 80 qui s'intéresse à l'interaction entre les contraintes de la situation de travail et les marges d'autonomie et pour que Karasek mesure objectivement le stress il a créé deux types de variable :

- **La demande psychologique** : les exigences mentales et aux contraintes de temps liées à ce travail et la complicité...
- **L'attitude décisionnelle** : qui renvoie à la possibilité pour le salarié et le contrôle sur le travail à réaliser mais aussi d'être créatif et de développer ses compétences.

La situation qui pose le plus au stress est celle qui combine à la fois une demande psychologique élevée et une faible attitude décisionnelle.

À la fin des années 80 le concept (soutien social) au travail a été ajouté au modèle de **Karasek**, ce terme regroupe l'ensemble des interactions sociales utilitaires qui sont disponibles sur le lien de travail, tant de la part des collègues que des supérieures hiérarchiques, ce modèle montre que les situations où les exigences sont élevées, alors que le niveau de contrôle est faible et qu'il existe de surcroît peu de soutien qui comporte des risques sur la santé. (*E.Laurence et A.Sander, 2010, p 15-16*).

8-le traitement du stress :

Le traitement des troubles dus au stress associe souvent une prise en charge psychologique et un traitement médicamenteux.

8-1a prise en charge psychologique :

Qui vise à aider la personne à atténuer la source du stress ou à l'affronter plus efficacement.

A- La thérapie comportementale et cognitive :

Apprendre à identifier, évaluer et répondre aux pensées et aux croyances irrationnelles, l'utilisation d'une variété de techniques pour changer la pensée, l'humeur et le comportement encourage l'auto observation et les efforts personnels, le TCC et le traitement de choix dans les programmes de gestion de stress.

B- Les techniques d'adaptation :

Nous avons plusieurs techniques qui visent à atténuer le stress : la relaxation, la respiration, l'affirmation de soi...

-La relaxation :

Plusieurs techniques de relaxation interviennent directement sur les processus biologiques qui permettent aux individus ayant tendance à être trop sur le versant agressif de réduire les tensions déclenchées par une situation stressante de calmer l'anxiété, les épisodes d'angoisse ou les états de panique et nous avons comme un exemple la relaxation de Jacobson.

- Affirmation de soi :

Développer les compétences sociales, l'efficacité relationnelle pour les sujets présentant des comportements affirmés et défini comme une libre expression de ses droits, exprimer ses propres droits, son propre point de vue positif et négatif, exprimer ses émotions négatives de façon adaptée, mettre ses limites et réduire la pression sociale (dire non, exprimer son opinion clairement (*Opcite, p117-118*)).

8-2 le traitement médicamenteux :

Il n'existe pas un traitement spécialisé pour le stress, on utilise certain médicament pour diminuer et combattre des symptômes associés principalement l'anxiété et la dépression, qu'ils participent des causes ou des effets du stress.

Les médicaments les plus courants et que sont destiné pour convaincre la dépression et l'anxiété sont :

- Les antidépresseurs : ils sont efficace dans plus de 70 % des cas traités sont indiqués dans les troubles anxieux, stress post traumatique mais elle provoque des effets secondaires comme trouble du sommeil, troubles digestif. Les antidépresseurs ne sont efficaces qu'après 10 à 20 jours de traitement, ce traitement est utilisé en collaboration avec un anxiolytique qu'a un effet immédiat pour hâter le soulagement des symptômes. (*G.Lebel, 2011, p54-55*).

-Les anxiolytiques/tranquillisants : il existe deux types des anxiolytiques **les carbamate**(Equanil) et **Les benzodiazépines**. (Valium, tranxene) qui ont caractérisé par son action, le relâchement des muscles (myorelaxant) Indiqué aussi dans l'instabilité émotionnelle et pour l'amélioration du sommeil...

Il y a aussi d'autres médicaments qui agissent sur les neurotransmetteurs qui influencent sur l'humeur (la dopamine et la sérotonine), et les neuroleptiques sont destinés pour l'anxiété sévère.

-- Les produits naturels :

- **La valériane** : est utilisée pour améliorer le sommeil, réduire l'anxiété et le stress, améliore aussi l'humeur.

- **Le millepertuis** : il est efficace dans le traitement de la dépression, ce produit est utilisé pour accroître l'énergie et traiter les variations.

Section 2 : le stress professionnel**1-Brève description du travail :**

Le travail dans son contexte général, est une notion complexe dont l'étude ressort à la fois de la philosophie politique, du droit et de l'économie.

Du point de vue étymologique, le mot travail vient du bas latin "tripalium".

Au 6^{ème} siècle : instrument de torture formé de 3 pieux : 3 bâtons, 2 verticaux et un placé en transversale auquel on attachait les esclaves pour punir, ou les animaux pour les ferrer ou les soigner.

Au 12^{ème} siècle : travail égal tourment, souffrance. Travail égal tourmenter, souffrir. Il désigne ce qu'endure la femme dans l'enfantement.

Au 16^{ème} siècle : se donner de la peine pour le mot travail est aussi associé à Adam et Eve : la pénibilité du travail serait une sorte de condamnation divine pour avoir tenté de goûter au fruit de la connaissance (*Larousse, 1995, p 67*).

2-Définition du stress professionnel :

L'INRS(Instituts national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies Professionnelle) reprend une définition de l'Agence européenne pour la sécurité et de la santé au travail qui considère qu'un état de stress survient « lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face »(*C.Louche,2007,p155*).

3-Les causes de stress professionnel :

-Les conditions de travail : travail posté et le week-end rémunérations inadéquates, les heures travaillées, les conflits, la discrimination et le danger présent dans le milieu de travail

-Les relations interpersonnelles dans le milieu du travail : la qualité de la relation avec les pairs, les subordonnés ou les supérieurs.

-Conflit et ambiguïté du rôle : imprécision de la définition de roue, des fonctions, des attentes et des responsabilités.

-Structure de l'organisation et son climat : une mauvaise politique de la communication, changement majeurs sur le lieu de travail, culture de l'organisation et manque de participation dans la prise de décisions.

-Interface travail-foyer : des exigences et des attentes contradictoires en termes et de disponibilité.

-Evolution de carrière : sous utilisations des compétences ou échec du développement du plein potentiel, mutation vers un poste mal adapté aux compétences et aux intérêts de la personne, incertitude dans la carrière, insécurité de l'emploi et manque de possibilités d'apprendre et de progresser.

-Nature de l'emploi : quantité d'énergie physique et émotionnelle requise, charge de travail et lieu de travail (*L. Stavroula, 2000, p 86.*)

4-Les symptômes de stress professionnel :

Le stress au travail se manifeste de différentes façons, nous avons des :

4-1 Les symptômes psychologiques :

C'est tout d'abord l'insatisfaction qui prédomine. la personne ne prend plus de plaisir à venir travailler. Cet état de stress peut se traduire par des symptômes anxieux et dépressif et conduire, s'il s'installe durablement à des pathologies sévères (trouble dépressif majeur, risque de suicide). L'individu est débordé et épuisé, il n'arrive plus à faire face aux nouvelles contraintes.

4-2 Les symptômes comportementaux :

Le stress professionnel peut se manifester par l'évitement et le retrait vis-à-vis du travail, (augmentation des accidents du travail, absentéisme, arrêts maladie), par accumulation d'erreurs et par des prises de risque inconsidéré consommation accrue d'excitant (alcool, tabac) menant dans des cas extrêmes à des accidents du travail.

4- 3 Les symptômes physiques :

Ils peuvent prendre la forme de migraine chroniques, d'insomnies, de troubles digestifs, douleurs lombaires ou encore crise eczémateuses. Ils peuvent se traduire développement d'ulcère gastrique, ou de maladies cardio-vasculaire tel que le Karoshi qui une mort brutale par épuisement à la suite d'un excès de travail, apparu au Japon à la fin des années 80 (*C.Levy et al, 2003, pp 475-476*).

5-La psychopathologie du travail :

La psychopathologie du travail a pour objet les relations du travail et le travailleur comme sujet d'un désir qui a pris naissance en dehors du travail et avant lui.

Elle s'intéresse à la souffrance qui résulte la confrontation du sujet avec la division du travail, à l'extrémité de laquelle on trouve le contenu de la tâche et son mode opératoire, et avec la division de l'homme qui détermine les rapports de surveillance, de contrôle, d'autorité, de la hiérarchie et de limiter le contenu et la forme des relations que peuvent observer les hommes entre eux sur le terrain du travail. Certaines formes d'organisations du travail conduisent les travailleurs à continuer à tenir leur poste, à construire des défenses psychiques qui entraînent des conséquences graves sur leur personnalité ou sur leur santé physique.

Toutefois certaines formes d'organisations ont des effets positifs sur la santé, lorsque la situation de travail offre une zone d'autonomie suffisante ou le sujet peut négocier son histoire, ses angoisses et son désir avec la réalité et la société.

-Au sens restreint : le travail se définit comme étant une action non dictée par la survie de l'espèce, bien souvent en échange d'une rémunération ou gratification.

-Au sens large : le travail s'explique comme étant une action nécessitant de l'énergie ; demandant des efforts.

De l'avis du théologien, le travail est un devoir et un droit permettant la continuation de l'œuvre créatrice de Dieu (Dieu établit le jardin d'Eden pour la cultiver et le garder, de subvenir à ses besoins et à ceux de ses proches ainsi que d'assurer l'intégration dans la société).

- De point de vue économique, le travail est l'un des facteurs de production.
- Du point de vue sociologique, le travail payé est souvent considéré comme étant devenu la valeur la plus importante, après l'argent. Alors, pour beaucoup, Dieu est mort, et avec lui la culture religieuse, que la conscience politique et de la communication ont disparu, le travail payé est devenue dominant comme moyen de gagner de l'argent (*L.Perlemuter, 1995, p152*).
- De l'avis du matérialiste, cela est du au fait que la sphère économique occupe de plus en plus de place dans nos vies.

Nous voulons consommer, c'est l'idéal de nos vies donc nous voulons travailler.

Aujourd'hui ce n'est peut être plus tant pour paresser que nous travaillons, mais pour consommer. Ainsi, quand nous avons fini de travailler nous consommons et restons donc un peu plus dans la sphère marchande.

Dans le même temps le travail se vide de sa dimension de sa sociabilité, de la charge éthique et symbolique qui faisait sa consistance, pour retenir que la valeur de l'efficacité économique.

6- Les préventions du stress lie au travail :

Selon l'organisation mondiale de la santé il existe trois mesures de prévention.

1-La prévention primaire :

Elle consiste à agir en mettant en place, dans une entreprise ou une organisation, les meilleures conditions de travail possible. Elle vise à améliorer le contexte de travail avant que les problèmes de santé n'apparaissent.

2-La prévention secondaire :

Elle vise à limiter les effets de situations stressantes chez des personnes présentant déjà des symptômes, la prévention secondaire comporte un premier volet qui concerne l'amélioration des postes de travail et l'environnement matériel pour les salariés se plaignant de problèmes liées au travail et un second volet intégrant des programmes de gestion de stress.

3- La prévention tertiaire :

Elle vise les salariés souffrant de problèmes de santé sérieux qui ne peuvent plus faire face aux contraintes imposées par le travail les mesures de prévention tertiaire visent leur réadaptation après une interruption d'activité (*E. Grebot, 2008, P174*).

Synthèse :

Pour conclure ce chapitre, on peut dire que la notion du stress prend en considération les relations confuses psychosomatiques c'est un terme ambigu, et difficile à cerner le stress s'intègre aujourd'hui dans la vie quotidienne, et surtout dans la vie professionnelle. Les symptômes qui précèdent le stress sont plusieurs tel que fatigue trouble de comportement trouble de sommeil...donc tout ça peut provoquer des troubles physiques et psychiques importants.

PARTIE pratique

Partie pratique

Chapitre III : La méthodologie de la recherche

1. La pré-enquête
2. La méthode de recherche
3. Présentation de lieu de stage
4. La population d'étude et ses caractéristiques
5. Les techniques de la recherche

6 .l'entretien clinique :(semi directif)

A-définition de l'entretien.

B-définition de l'entretien clinique.

c-définition de l'entretien semi directif.

d-les attitudes du clinicien durant l'entretien de recherche

E-le guide d'entretien

2. Les échelles de Charly Cungi :

A- présentation des deux échelles.

a)-l'échelle d'évaluation de stress.

b)-l'échelle d'évaluation des stresser.

B- dépouillement des deux échelles.

3 .Les procédures de recueils des données.

La méthodologie de recherche

Préambule :

Pour réaliser une recherche, il faut se baser sur une méthodologie bien déterminé, avoir un terrain de recherche, une population d'étude et des outils d'investigation. Et avant d'approcher le terrain d'étude, il faut d'abord faire une pré-enquête qui nous permettra de recueillir le maximum d'information, afin de construire nos hypothèses.

Dans ce chapitre on va définir la méthode sur la quelle on s'est basée pour effectuer notre recherche ainsi que le terrain, la population d'étude et des outils de recherche qu'on a utilisés.

1-la démarche de la recherche :

1-1-La pré-enquête :

La pré-enquête représente une étape très importante dans notre projet de recherche, elle se fait par le biais de l'observation préliminaire des faits afin de recueillir le maximum d'informations qui permettent le déroulement de l'enquête, elle est une phase d'investigation préliminaire, de reconnaissance, une phase de terrain assez précoce dont le but essentiels sont d'aider à constituer une problématique plus précise surtout à construire des hypothèses qui soient valide

1-2 La méthode clinique :

Pour effectuer notre étude, nous avons adopté la méthode descriptive afin d'analyser les différents éléments de notre recherche, concernant l'état du stress liée au travail des femmes atteinte du goitre, et les facteurs qui engendrent ce stress.

C'est une démarche qui vise à envisager la conduite dans la perspective propre, relever aussi les fidèlement que possible les manières d'être de réagir d'un être humaine concret et complet, pris dans une situation, cherche à en établir le sens, la structure et la genèse, déceler les conflits qui la motivent et les démarches qui tendent à résoudre ces conflits. Cette méthode est applicable à l'homme envisagé isolément, qu'il ait des conduites dites normales ou pathologique (*V. Capdevielle, C.Doucet, 2004, p10*).

L'étude de cas fait partie des méthodes descriptives. Elle consiste en une observation approfondie d'un individu ou d'un groupe d'individus. L'étude de cas est naturellement au cœur de la méthodologie clinique et les cliniciens y font souvent référence. (*Kh. Chahraoui, H. Bénony, 2003, p125-126*)

1-3 -Présentation du lieu de la recherche :

Notre recherche a été effectuée le 02/02/2014 au sein de l'établissement public de santé et de proximité de Seddouk (EPSP SEDDOUK) dans le bureau de consultation psychologique.

L'établissement a été créé en application du décret exécutif N07/140 du 17 Mai 2007, issu de la réorganisation du secteur sanitaire d'Akbou, son siège est situé à Seddouk et il épouse le territoire administratif de quatre d'airâtes, à savoir : Seddouk, Ouzelaguene,

Béni Maouche, et Akbou .il couvre un bassin de population de 90000 habitants, répartis en 07 communes : Seddouk, Amalou, Bouhamza, M'cisna, Ouzelaguene, Tamokra, et Béni Maouche. Notre lieu de recherche EPSP SEDDOUK est fonctionnelle en 24H, elle assure les activités suivantes : Urgences Médicales Chirurgicales, Consultation médicales, les soins paramédicaux, PMI et vaccination , services de radiologie, service de laboratoire, Activités de la chirurgie dentaire, consultation de psychologique, activités de prévention.

1-4 -présentation de la population d'étude et ses caractéristiques :

Notre recherche contient 8 cas des femmes atteintes du goitre et sous traitement, on a choisi notre échantillon selon les critères suivants :

- Elle devait être des femmes atteintes du goitre
- L'âge des femmes est entre 30 et 55 ans car le goitre à cet âge à beaucoup de risque le dans cas qu'il n'est pas traité
- Elle devait être des femmes qui travaillent.

Tableau N°01 : populations d'étude et ses caractéristiques :

N° du cas	Nom du cas	Type de la maladie	Age	Profession
01	DJAMILA	Goitre nodulaire	47ans	Surveillante au lycée
02	FATIHA	Goitre plongeant	49ans	Enseignante
03	NORA	Goitre nodulaire	42ans	Coiffeuse
04	MALIKA	Goitre nodulaire	52ans	Couturière
05	Baya	Goitre simple	47ans	Enseignante
06	DJAHIDA	Goitre nodulaire	47ans	Infermière
07	HOURIA	Goitre nodulaire	55ans	Enseignante
08	KARIMA	Goitre plongeant	50ans	Avocate

Dans le but de vérifier les hypothèses relatives à notre thème « **Stress professionnel chez les femmes atteintes du goitre** », nous avons utilisé la démarche et la technique adéquate à ce thème, ceux sont les suivantes :

2- les techniques utilisées :

Nous avons utilisé l'entretien clinique pour mieux cerner notre étude de cas et être en contact avec la population étudiée. Nous avons aussi utilisé les deux échelles brèves du Cungi pour l'évaluation du stress et des stressés.

2-1-L'entretien clinique :

A) Définition de l'entretien :

L'entretien est un échange de plusieurs personnes pour un but autre que le simple plaisir de conversation. La communication est essentiellement verbale mais se trouve complétée par les communications non verbales (postures, mimique...etc.). L'entretien peut être demandé par l'intéressé (entretien clinique, conseil), par le psychologue (enquête, sondage d'opinion, étude scientifique) ou par tiers (médecins, employeur, professeur...) (*Roland Doron, Françoise Purot*).

B) L'entretien clinique :

L'entretien est un dispositif de base en psychologie clinique, à la fois outil de diagnostic, outil de thérapie et de soutien, c'est lui qui permet d'accéder aux représentations du patient, à ses émotions et à son vécu. Il sera mené en fonction du but qu'on poursuit, du cadre et notamment en réponse à la demande qui préside à l'inter vue.

L'entretien clinique est une situation d'échange entre un sujet actif, qui organise son propre mode de communication et le clinicien qui adopte une attitude de neutralité bienveillante. Cette relation se caractérise par l'asymétrie de la demande, le psychologue se plaçant surtout dans une position d'écoute du sujet qui vient en général exposer une souffrance, un conflit, une interrogation, l'entretien est à la base de la méthode clinique, l'entretien clinique prend en compte tous les aspects originaux, anamnésiques « c'est-à-dire relatifs à l'histoire de l'individu » et actuels du problème posé par le sujet. (*R. Samacher, 2005, P 381*).

Il s'agit d'une évaluation ou d'une psychothérapie, utilisée dans le cadre de la pratique, ou dans la recherche, il existe différentes formes de l'entretien clinique : directif, libre et semi directif. Dans notre recherche on a opté pour l'entretien semi directif qui est le plus approprié à notre étude.

C) L'entretien semi directif :

Dans le cadre de notre recherche, et vue la qualité des informations recherchées, on a utilisé l'entretien semi directif qui répond à certains principes de notre étude.

L'entretien semi directif est un usage complémentaire au cours duquel le clinicien /psychologue suit une trame de questions générales dont l'ordre n'est pas prédéfini, dans cet entretien le psychologue pourra décider d'explorer des axes non définis initialement mais spontanément abordés par le patient. (*J. Nevid, S. Bathus, B Greene, 2009, P60*).

C'est le plus courant. Le chercheur se sert d'un guide l'entretien pré-structuré (en fonction de ses hypothèses de recherche). Il invite donc le sujet à produire un discours aussi riche que possible à propos du thème évoqué. Il n'hésitera pas à intervenir pour faire préciser l'énoncé ou pour reprendre un point de vue évoqué par le sujet (*A. lavard, 2008, p 194*).

d) Les attitudes du cliniciens durant l'entretien de recherche :

Ce genre d'entretien permet au patient une certaine liberté d'expression. Une fois la consigne est donnée, l'investigateur doit être attentif face au sujet. Il évite de parler et surtout de

l'interroger au cours de ces associations. Il encourage cependant la parole de ce dernier d'une manière neutre (la neutralité bienveillante) par des oui, par mimiques, des gestes, signifiant son ouverture. Il doit en effet se laisser mener pendant un temps au rythme de l'autre adopté un module selon les contenus de son discours. Une attitude systématiquement mettre de l'investigateur peut être aussi nuisible qu'une activité d'intervention pour certains et même pour évoquer le sentiment d'abandon chez l'autre, par contre les interventions répétées de la part du clinicien peuvent être vécues comme intrusion, c'est pour ça que le patient doit trouver une attitude qui convient. (*P. Marty, 1990, p 19*).

E) Le guide de l'entretien :

Le guide d'entretien contient cinq axes. Chaque axe contient plusieurs questions soit principales ou secondaires, elles nous permettent de recueillir un maximum d'information sur le sujet ; les questions posées sont soit directives ou semi directives, elles répondent plus précisément à notre but de recherche, les questions seront posées soit en langues française, arabe, ou kabyle tout dépend la langue maternelle, du niveau l'instruction du sujet interrogé.

Informations personnelles.

Informations sur l'état de santé du patient et l'histoire de sa maladie.

Informations sur l'état de stress

Question concernant la profession

Situation familiale et entourage

Informations sur l'avenir.

La méthode suivie dans la présentation des cas :

La méthode d'analyse et de traitement des données recueillies peut être résumée comme suite :

Compte tenu des hypothèses de notre recherche, nous procédons dans un premier niveau à l'analyse des données de l'entretien clinique de chaque cas

✓ Application du guide d'entretien :

Puis on analyse dans un second niveau l'échelle de stress de Cungi des femmes atteints du goitre cas par cas.

En suite on présentera une conclusion qui englobe la relation entre le stress et le niveau de progression du goitre de chaque cas à part, afin de vérifier l'hypothèse précédemment posées.

Vu le niveau d'instruction des cas étudiées nous n'avons pas trouvé de difficultés dans l'application du guide d'entretien, nous avons senti une motivation de la part de ces femmes pour répondre à nos questions.

2-2- Les échelles de Cungi C :

Pour Charly Cungi, certaines échelles et questionnaires sur le stress sont longs à mettre en place et peu compatibles avec l'activité clinique courante.

De ce fait, il lui a paru intéressant de construire à partir des données de la littérature et de l'expérience clinique deux échelles d'auto-évaluation, comportant peu d'items, aisées à comprendre et à remplir par les patients, faciles à dépouiller par les professionnels explorant d'une part la manière dont un sujet perçoit ses stressseurs et la manière dont il perçoit sa réaction de stress.

Ces deux échelles ont été utilisées de manière satisfaisante dans la pratique clinique.

I. Présentation des échelles :

Echelle brève d'évaluation de stress :

Le questionnaire comprend 11 items explorant 11 groupes de réactions possibles dans le stress. Le sujet évalue l'importance de la réaction avec une cotation allant de 1 très peu de réaction, à 6 réactions extrêmement important. L'étendue du score est de 11 à 66.

Echelle brève d'évaluation des stressseurs :

Le questionnaire comprend huit items explorant huit groupes de stressseurs potentiels. Le sujet évalue l'importance pour lui de chacun des items avec une cotation allant de 1 très peu d'impact, à 6 impacts extrêmement important. L'étendue de score est de 8 à 48.

La personne qui veut examiner le score de son stress et ses stressseurs, va faire une croix dans les cases correspondant à son évaluation.

Pour chacune des colonnes, on compte le nombre de croix et on multiplie par le chiffre de la colonne. Par exemple 3 croix dans la colonne 2 font 6points.

En fonction de score de chacune des deux échelles, la personne peut définir un des quatre cas de figure la concernant et se reporter aux commentaires de chacun des cas.

II. Le dépouillement des échelles :

Echelle d'évaluation de stress :

Entre 11 et 19 le niveau de stress est très bas

Entre 19 et 30 le niveau de stress est bas

Entre 30 et 45 le niveau de stress est élevé

Au-dessus de 45 le niveau de stress est très élevé

Echelle d'évaluation des stressseurs :

Entre 8 et 14 le niveau des stressseurs est très bas

Entre 14 et 18 le niveau des stressseurs est bas

Entre 18 et 28 le niveau des stressseurs est élevé

Au-dessus de 28 le niveau des stressseurs est très élevé

Quatre cas de figure sont possibles :

Score de stressseurs élevé Score de stress élevé	Score de stressseurs bas Score de stress bas
Score de stressseurs élevé Score de stress bas	Score de stressseurs bas Score de stress élevé

1) Score de stressseurs élevé

- Score de stress élevé

Dans ce cas de figure, la personne se sent très tendu, psychologiquement et physiquement.

Elle est presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

-Avantage :

Elle est en état d'alerte permanent, prête pour l'action. Généralement, elle se défend rapidement et n'aime pas que les choses traînent. Souvent elle a plusieurs chantiers en cour et a tendance à tout traiter de front.

-Inconvénients :

A moyen terme des problèmes de sommeil et se fatigue sont fréquent accompagnés de difficultés pour faire face.

L'utilisation de substances comme le tabac, l'alcool, le café, ou les calmants n'est pas rare. La diminution des performances au long apparait : trop de chose à la fois se font au détriment de la qualité. Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

-Les risques :

Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes médicaux dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires. Plus le score de l'échelle du stress est élevé plus les risques sont importants.

2) Score de stress élevé :

-Score de stress bas :

Ce cas de figure est bénéfique : il vaut mieux en effet rester calme dans l'agressivité et la tempête...sauf si l'état de stress est sous évalué, ce qui est possible. Dans ce dernier cas les problèmes sont les mêmes que dans la situation stressés et stress élevé.

Les avantages sont une amélioration de la performance et un état de santé préservé. Il s'agit souvent de l'objectif d'un programme de gestion du stress efficace à condition alors de ne pas trop augmenter la charge en stressés.

3) Score de stress bas :

-Score de stress bas

Ce cas de figure est bénéfique ...sauf si des stressés trop importants apparaissent !, le manque d'entraînement pour affronter la nouvelle situation aboutit alors généralement à un état de crise émotionnelle avec un manque d'efficacité.

De plus trop peu de stressés et trop peu de stress entraîne un syndrome de passivité caractérisé par un manque de motivation et d'intérêt pour beaucoup de choses.

4) Score de stress élevé :

- Score de stress élevé :

Aucun avantage pour ce cas de figure ! Il est très important de traiter son stress afin d'adapter la réponse aux stimulations extérieures.

III-L'administration des échelles du Cungi :

Cette étape nous a permis d'évaluer l'état du stress des femmes ainsi les stressés les plus importants pour chacune d'elle. La passation des échelles était individuel, le temps n'était pas pris en compte comme le recommande le manuel des échelles. Leur compréhension n'a posé aucun problème pour l'ensemble de ces femmes.

3- Procédures de recueil des données :

Dans ce qui suit nous allons présenter les étapes qui nous ont permis de collecter les informations, ainsi que les conditions de leur déroulement, en tenant compte de l'objectif visé.

➤ **Les conduites du déroulement :**

Afin d'effectuer nos entretiens et faire passer l'échelle du Cungi sur nos cas, nous avons à notre disponibilité un bureau de consultation dans l'EPSP de seddouk le bureau de la psychologue. puisque le niveau intellectuel de nos sujets n'est pas le même nous étions obligés de traduire nos entretiens en kabyle pour certains cas, la réalisation des entretiens s'est faite presque les après midi car les femmes qui suit en consultations demande des rendez vous à partir de 13h30.

➤ **Les étapes de déroulement :**

Pour la collecte des informations nous avons procédé par les deux étapes suivantes : La première étape est la réalisation des entretiens avec chaque femme, la deuxième étape est la passation des deux échelles de Cungi.

Nous étions par fois de rapporter tout cela, car nos sujets étaient fatigué et ne se sentaient pas en mesure de répondre à nos questions, ou parce qu'ils avaient des empêchements. Ce qui a fait que notre pratique sur le terrain a pris approximativement 3 mois.

➤ **La passation des entretiens :**

Avant la réalisation des entretiens, il nous fallait avoir le consentement de la population d'étude, pour cela nous nous sommes présenté et nous avons essayé de donner une idée générale sur notre thème de recherche ainsi que les techniques d'investigations que nous allons utilisés, dans le formulaire suivant :

Formulaire de consentement

Thème de recherche :

« stress professionnel chez les femmes atteints du goitre »

Nom des étudiantes :

Chaouche Sabrina

Cheurfa Linda

Cadre de recherche :

Préparation d'un mémoire de fin de cycle en vue d'obtention du diplôme en master en psychologie clinique.

Encadreur :

Mr : BELBESSAIR

Lieu de recherche :

L'université de Bejaia –faculté des sciences sociales

Le formulaire de consentement qui vous a été remis a pour objet de vous donner une idée générale sur la recherche et de ce qui entraîne votre participation.

N'hésitez pas à demander plus des détails ou de renseignements.

Veillez prendre le temps de lire soigneusement ce qui suit et bien comprendre toutes les informations.

1-Objectif de la recherche :

Cette recherche a pour but de connaître les liens entre l'état de stress chez les femmes atteintes du goitre et qui suivent des consultations en psychologie dans L'EPSP de Seddouk

2-cette recherche comprend :

- **Un entretien :** d'une durée de 20 à 25 mn, où vous serez invité à vous exprimer librement sur votre état de stress et les facteurs qui vous stressent le plus.
- **Un test psychologique :** qui est constitué de deux échelles de Charly et Cungi, une pour l'évaluation du stress, l'autre pour l'évaluation des stressors, qui permettront d'évaluer votre état de stress ainsi que les causes de ce dernier.

L'application des deux épreuves se fera en une séance et se déroulera au bureau de consultation dans l'EPSP.

- Votre participation à cette recherche sera et restera anonyme
- La confidentialité des informations données sera respectée
- Vous pouvez avoir accès aux résultats de votre évaluation si vous le souhaitez, n'hésitez pas à le demander.

Signature des étudiants :

signature de la candidate

Synthèse :

Dans le but d'évaluer l'état de stress professionnel chez les femmes atteints du goitre, ainsi que les causes principales de ce stress. Nous nous sommes basées sur la méthode descriptive qui est l'étude de cas. Nous avons effectué notre recherche au bureau de consultation psychologique de l'EPSP de SEDDOUK et nous avons eu huit cas comme population d'étude.

Pour la collecte d'informations, nous avons utilisé deux outils d'investigation qui sont l'entretien semi directif et les deux échelles de Charly Cungi l'une pour l'évaluation de stress et l'autre pour l'évaluation des stressseurs. La première étape pour la collecte d'informations et la réalisation des entretiens avec chacune de nos cas, la deuxième étape pour l'administration des échelles de Cungi .Ces deux étapes nous ont permis de recueillir des informations qui seront présentés et analysés dans la partie suivante.

Partie pratique

Chapitre IV : analyse des résultats et discussion des hypothèses

1. Présentation et analyse des entretiens et des échelles

- 1.1 Présentation et analyse des résultats du 1^{er} cas
- 1.2 Présentation et analyse des résultats du 2^{ème} cas
- 1.3 Présentation et analyse des résultats du 3^{ème} cas
- 1.4 Présentation et analyse des résultats du 4^{ème} cas
- 1.5 Présentation et analyse des résultats du 5^{ème} cas
- 1.6 Présentation et analyse des résultats du 6^{ème} cas
- 1.7 Présentation et analyse des résultats du 7^{ème} cas
- 1.8 Présentation et analyse des résultats du 8^{ème} cas

2. Discussions des hypothèses

Préambule :

Dans cette partie de notre travail en va parler sur nos sujet de recherche, nous allons faire la présentation, l'analyse de l'entretien et du stress dans le but de confirmer des hypothèses, ses au début de notre travail.

1.1. Présentation et analyse des résultats du 1^{er} cas :**Informations personnelles du sujet :**

Madame B.D âgée de 47 ans de Seddouk, mariée et mère de (05) enfants, son niveau d'instruction est de 3^{eme} année secondaire, elle est de grande taille et blonde, surveillante au lycée atteinte d'un goitre et d'une hypertension artérielle

Résumé de l'entretien:

Notre sujet est venu en consultation médicale accompagnée de son petit fils, les symptômes de vieillissement surviennent est apparu sur son visage et comme elle apparait une femme qui ne donne pas de l'importance sur son physique, et même des signes de stress apparaissent en elle, elle parlait beaucoup en balançant ses mains dans l'aire et d'après ce qu'elle disait qu'elle a un goitre nodulaire et une hypertension artérielle.

La maladie de notre sujet a débuté en 2013, après avoir des manifestations et des symptômes très douloureuse : elle n'arrive pas a respiré, perte d'appétit, insomnie, fatigue, tension artériel, enflure des pieds et sa peau qui devient pale de temps en temps, maux de tête et du mal dans tous son corps surtout les épaules, le cou et ses articulation ... etc., M^{me} B.D décide alors de consulté son médecin, et ce dernier directement il lui fait une lettre d'orientation chez un endocrinologue qui lui fait de sa part une ordonnance pour faire des analyses .

Suite aux analyses sanguines qu'elle a faite, le médecin a diagnostiqué chez elle un goitre nodulaire, elle avait une réaction anormale, avec peur et inquiétude, et même elle du mal a accepter sa maladie, le médecin lui bien expliqué en quoi consiste cette maladie ainsi que son traitement car elle ignore les causes de son attient et même elle a peut d'information sur elle et puis elle dit : « **on m'a dit que si je prend le traitement d'une manière régulière je vais vivre avec et si il vois qu'il nécessite une intervention chirurgical il le ferrant mais je dois pas être peur car il ya un traitement qui donne de bonne résultat** ».

Comme elle rajoute aussi que elle à vraiment peur et même inquiète car pour elle avoir une maladie comme celle la sa la dérange et en plus elle est la seule a avoir cette maladie dans sa famille.et même elle dit que « **plusieurs choses en changé en moi, j'ai trop de maux de**

tête problème d'estomac et même le soir je n'arrive pas à dormir comme avant je me réveille plusieurs fois la nuit et quand je me réveille le matin je trouve mes yeux et mon visage enflés et tout ça me dérange »

Et concernant son travail elle dit « **je suis surveillante au lycée depuis 16 ans et ce métier était de mon choix et j'ai toujours aimé ma profession et je n'est jamais réclamer sur la moindre des choses dans mon travail mais maintenant avec ma maladie croyez moi que je me sens fatigué et je ne peux plus supporter ni le bruit des élèves, ni les collègues et personne d'autre et en plus de la fatigue j'ai douleurs au niveau de cou, des épaules et même dans mes pieds car je ne peux pas tenir debout toute la journée, alors je n'est même pas le temps pour faire mon travail car il me demande des efforts physique il faut faire le tour de la classe et les surveiller les élèves dans la cours et moi je me sens faible et fragile ».**

Et quand je reviens à la maison je dois faire mon travail de mère et de femme, et pourtant mon mari et mes enfants me soutiennent vraiment, ils et il me demande de se reposer mais moi je n'aime pas ça je me sens comme si de la pitié qu'ils ont envers moi et je m'énerve pour des futilités même pour des petites choses, alors je me trouve tout le temps en crise de nerfs et je n'arrête pas de crier sur mes enfants et si mon mari fait une chose que je n'aime pas je vais le critiquer mais malgré tout ça ils essaient de me comprendre et de me satisfaire par tous les moyens.

Et concernant sa vision sur son future elle dit « **j'espère que je vais m'adapté à ma nouvelle situation et je vais suivre mon traitement et les constructions de mon médecin et je vais éviter de me stresser pour que ma maladie stabilise et même peut être je vais avoir de la guérison et ça bien sûr à l'aide de mon dieu, mes médecin et les efforts que je devais faire ».**

Synthèse de l'entretien :

D'après les informations obtenues en appliquant le guide d'entretien sur notre sujet on a constaté que la maladie est apparue récemment car elle souffrait aussi d'une hypertension et que notre sujet présente des symptômes très douloureux tel que : fatigue, maux de tête, du mal respiré..., et comme elle nous a déclaré qu'elle est trop stressée et s'énerve pour des futilités et elle a aussi des troubles de sommeil,...etc. et même la surcharge de son travail et tous ces signes sont des signes d'un stress .

Tableau n° 02: Présentation des résultats de l'échelle du cungi du 1^{er} cas :

<u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> Cungi 1997	Non pas du tout 1	F a i b l e m e n t 2	U n p e u 3	A s s e z 4	B e a u c o u p 5	Ex t r ê m e m e n t 6
Faire une croix dans la case vous correspondant à Nom : B Prénom : D Age : 47ans Profession : surveillante au lycée						
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?				×		
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?					×	
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?			×			
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?				×		
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?			×			
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?			×			
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?					×	
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?			×			
9 Est-ce que je suis fatigué ?				×		
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?				×		
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?	×					
Total par colonne	01	00	12	16	10	00

Total général	39
---------------	----

<u>Echelle brève d'évaluation des stresseurs</u> Cungi 1997	Non	F	U	A	B	E
	pas	a	n	s	e	x
Faire une croix dans la case vous correspondant	du	i	p	s	a	t
Nom : B	tout	b	e	e	c	r
Prénom : D		l	u	z	o	ê
Age : 47ans		e			u	m
Profession : surveillante au lycée		m			p	e
		e				m
		n				e
		t				n
	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)			×			
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)	×					
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?				×		
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.			×			
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?			×			
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?				×		
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)				×		
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.					×	
Total par colonne	01	00	09	12	05	00
Total général	27					

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

Analyse de l'échelle de cungi :

Notre sujet obtient dans l'échelle de stress 39 points et dans l'échelle des stressseurs 27 points, alors notre sujet se situe dans la figure de score de stressseurs élevé et de score de stress élevé, et dans ce cas de figure le sujet probablement très tendu, psychologiquement et physiquement, et il est presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

Synthèse du 1^{er} cas :

D'après les résultats obtenus de l'échelle de Cungi et le guide d'entretien que nous avons effectué on peut déduire que Mme B.D souffre d'un stress élevé présenté par plusieurs symptômes tel que la fatigue trouble de sommeil et de la nervosité. Ses résultats nous renseignent clairement que la patiente souffre de stress engendriez par sa maladie et la surcharge de travail qui augment jour par jour.

1.2. Présentation et analyse des résultats du 2^{eme} cas :**Informations personnelle du sujet :**

Madame M.F âgée de 49ans, mariée depuis 30ans, mère de (03) enfants, elle est de seddouk, notre sujet une femme grande de taille très calme, souriante, présentable mais elle est trop stressée car elle n'arrête pas de frappé ses pieds par terre, elle enseignante au primaire.

Résumé de l'entretien :

Notre sujet de recherche viens a la consultation médicale a l'EPSP, elle paraît une femme dynamique, présentable et même gentil car elle parait avec d'autre femmes dans la salle d'attente avec gentillesse, et après avoir la rencontré pour lui expliquer notre recherche on lui a demandé si elle accepte de faire l'entretien, elle a accepté en nous disant : « **mais oui je veux bien, et j'espère que même me soulager car je suis trop inquiète et stressée depuis que ma maladie** »

Comme elle nous dit que sa maladie est apparu pour la deuxième fois car la première c'était a l'âge de 26ans elle s'est soigner et elle a fais tous ses contrôles, le médecin lui a dit que sa maladie s'est stabilisée, et il n'y pas de nécessité de s'inquiété mais finalement sa maladie se renouvela a nouveau a l'âge de 48ans et les symptômes qui sont manifesté chez elles sont : fatigue, nervosité, insomnie, maux de tête, angoisse, des battements de cœur. Elle nous rajoute

aussi qu'elle a peut d'informations sur maladie et ça ne lui suffit pas de se prévenir des dangers que peut causer cette maladie et en plus de ça elle n'est pas la seule à avoir cette maladie dans la famille comme elle dit : « **je ne suis pas la seule à cette maladie car il y a ma mère alors c'est pour ça je pense qu'il y a une relation peut être c'est le facteur héréditaire c'est la raison pour laquelle je suis atteint** ».

A propos de ses sentiments envers sa maladie elle dit : « **j'ai vraiment peur qu'il m'arrive quelque chose de grave et en plus je ne fais plus jamais confiance aux médecins car mon premier médecin m'a dit que je ne suis plus atteint, il y a rien à craindre alors que c'est faux car je suis toujours malade je crois que cette maladie qui va me tuer, je suis vraiment inquiète** ».

comme elle nous rajoute en disant qu'elle s'énerve trop et elle n'arrive pas à se contrôler surtout lorsque elle dispute avec sa petite fille, et elle dit : « **je deviens comme une folle lorsque je dispute avec ma fille car elle ne m'écoute jamais elle fait ce qu'elle veut, elle ne me met jamais accablant de ses projets alors c'est toujours la guerre entre nous deux, mais une fois que je termine je reste seule dans ma chambre et il me fallait du temps pour me calmer et croyez moi je sais que je n'énerve trop et ça c'est plus fort que moi car moi j'ai trop souffert dans mon enfance, mon père nous a quitté et moi j'étais l'enfant de ma mère et j'avais deux frères, alors j'étais obligé de travailler pour aider ma mère et partagé avec elle la responsabilité, peut être si je suis un peu dure avec ma fille c'est parce que je voulais qu'elle soit mieux que moi mais elle ne me comprend pas mais ce qui me soulage c'est que j'ai un mari formidable, il est toujours là à mes côtés et il essaye de me comprendre et il ne m'a jamais laissé tomber ni avant, ni après l'apparition de la maladie et c'est la même chose pour mes autres enfants et ma famille proche** ».

A propos de sa profession elle disait : « **je suis enseignante au primaire depuis 28 ans et je n'étais jamais la profession que j'ai espéré car j'ai pas pu continuer mes études car j'ai pris la responsabilité de travailler pour aider ma mère mais avec le temps j'ai aimé mon métier, et comme c'est un métier qui demande de trop de calories physiques et psychologiques alors c'est fatiguant comme métier et même trop chargé surtout avec ma maladie qui me gêne d'établir mon travail car il m'arrive de souffrir de douleurs et ça m'empêche de me concentrer, et en plus de tout ça il me t'arrive d'avoir des conflits avec quelque collègue sur les choses qui concernent le travail et ça me stresse vraiment et je m'énerve trop dans ces situations** » .

Et la vision sur son avenir, elle espère pouvoir guérir et se débarrasser du stress et sa nervosité, et comme elle disait : « **j'espère que cette fois, je vais bien me renseigner sur**

ma maladie pour me prévenir des dangers qu'elle peut causer et même je vais voir l'avis d'un autre spécialiste pour qu'il m'explique bien mon état de santé ».

Synthèse de l'entretien :

D'après avoir appliqué le guide d'entretien on a constaté que notre sujet de recherche présente des signes tel que nervosité, trouble de sommeil, fatigue, l'irritabilité dans le lieu du travail et ces signes sont des signes d'un stress professionnelle.

Tableau n°03:Présentation des résultats du l'échelle de Cungi du 2^{eme} cas :

<u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> Cungi 1997	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	E x t r ê m e n t
	1	2	3	4	5	6
Faire une croix dans la case vous correspondant						
Nom : D						
Prénom : F						
Age : 49ans						
Profession : enseignante au primaire						
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?			×			
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?			×			
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?				×		
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?			×			
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?		×				
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?	×					
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?					×	
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?			×			
9 Est-ce que je suis fatigué ?						×
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?	×					
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?	×					
Total par colonne	03	02	12	04	05	06

Total général	32
---------------	----

<u>Echelle brève d'évaluation des stresseurs</u> Cungi 1997	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	E x t r ê m e m e n t
Faire une croix dans la case vous correspondant	1	2	3	4	5	6
Nom : D Prénom : F Age : 49ans Profession : enseignante au primaire						
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)	×					
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)	×					
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?		×				
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.					×	
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?		×				
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?	×					
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)	×					
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.			×			
Total par colonne	04	04	03	00	05	00
Total général	16					

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

Analyse de l'échelle de Cungi :

Notre sujet obtient dans l'échelle de stress 32 points et dans l'échelle des stressseurs 16 points, qui veut dire que notre sujet s'inscrit dans la figure de score des stressseurs bas et de score de stress élevé et dans ce cas de figure il est très important de traiter son stress afin d'adapté la réponses aux stimulations extérieures

Synthèse du 2^{ème} cas :

D'après les résultats obtenus de l'échelle de Cungi et le guide d'entretien que nous avons effectué on peut déduire que Mme M.F souffre d'un stress élevé présenté par plusieurs symptômes tel que la fatigue trouble de sommeil, et nervosité. Ses résultats nous renseignent clairement que la patiente souffre de stress engendriez par sa maladie et la surcharge de travail qui augment jour par jour.

1.3. Présentation et analyses des résultats du 3^{ème} cas :**Informations personnelle du sujet :**

Il s'agit de B, N Agée de 42ans. L'ainé de fratrie de Cinque enfants dont deux garçons et trois filles, mariés à l'âge de 22 ans mère de 4 enfants.

C'est une femme de taille moyenne, yeux marron, blonde. Bien entretenue, elle est très calme, durant l'entretien elle parle d'une voix basse, elle souffre de goitre nodulaire depuis 10 ans.

Résumé de l'entretien :

Dans les antécédents médicaux de madame B.N on ne trouve aucune maladie apparente et ce jusqu'au 2005 à l'âge de 32 ans après la naissance de sa dernière fille. Après avoir la manifestation des symptômes de la colère, la fatigue et les causes de cette maladie selon elle c'est le déséquilibre alimentaire, elle disait qu'elle n'avait pas suffisamment d'informations sur cette maladie, elle pense que c'est une maladie héréditaires. Par ce qu'elle disait sa mère a aussi subi la même maladie, la forme du goitre l'a trop gêné « **je me sens gênés je ne peux pas faire ma chaîne pour une fête** ».

D'après notre entretiens aussi avec madame B.N, on constate qu'elle a des maux de tête et un trouble de sommeil qu'il s'agit de mal à respirée pendant la nuit et elle nous déclarent comme suite : « **je respire difficilement et je me réveille plusieurs fois** » elle s'énervait pour des futilités, et sa réaction pendant les situations stressants c'est de marcher et ca

comme elle dit : « **j'aime bien marcher et j'aime pas rester dans une seule place** » elle a la patience d'écouter les autres et des idées suicidaires elle n'a pas l'espoir de guérir totalement avec la proscrit de traitement.

Après avoir échoué Son baccalauréat, elle a décidé d'ouvrir un salon de coiffure. Elle a occupée ce poste à l'âge de 32 ans ce métier est de son choix, elle s'est débordée par son travail comme elle dit : « **je ne supporte pas des fois les clientes j'en ai assez** », elle s'énerve beaucoup dans le travail surtout avec les femmes qui en demande des choses a faire « **faite moi comme ça non ce n'est pas comme ça** » son travail implique des taches répétitives « **chaque jour je travail avec les chevaux c'est trop** » elle n'a pas le temps pour faire le travail sa maladie a une influence négative sur son travail.

Notre sujet de recherche est une femme qui a de bonne relations avec son mari, une relation très affectueuse, mais après l'apparition de cette maladie a remarqué que leur relation a considérablement changé elle disait : « **la relation entre nous a vraiment changé, je ne peux pas le supporter** ». Mais elle nous a déclaré le soutien moral de sa famille surtout son père et ses sœurs, de l'autre coté ses enfants ne l'avaient jamais laissé tomber. D'après ses déclarations on a constaté qu'elle s'entendait a merveille avec son entourage. Tout le monde étaient a ses cotée, elle nous a dit aussi : « **j'ai trouvé a coté de moi mes amies, mes collègues et ma famille ses derniers me rassuraient en dépit de tout ce que j'ai affronté** ». Et elle voit son avenir et celui de ses enfants et être une bonne santé et elle nous rajoute qu'elle va combattre pour vivre plus longtemps pour être au sien de sa famille.

Tableau n °04 : Présentation des Résultats de l'échelle du Cungi de 3^{ème} cas :

<u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> Cungi 1997	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	E x t r ê m e m e n t
	1	2	3	4	5	6
Faire une croix dans la case vous correspondant						
Nom : B Prénom : N Age : 42ans Profession : coiffeuse						
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?			×			
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?				×		
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?				×		
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?					×	
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?	×					
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?			×			
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						×
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?	×					
9 Est-ce que je suis fatigué ?						×
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?	×					

11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?	×					
Total par colonne	04	00	06	08	05	12
Total général	35					

Echelle brève d'évaluation des stresseurs Cungi 1997	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	E x t r ê m e m e n t
Faire une croix dans la case vous correspondant	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)			×			
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)			×			
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?			×			
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.	×					
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?			×			
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?	×					
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)	×					
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.	×					

Total par colonne	04	00	12	00	00	00
Total général	16					

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

L'analyse de l'échelle :

Après la passation des deux échelles brèves de Cungi, Mme B.N a obtenu 35 points pour l'échelle du stress, c'est-à-dire le niveau de stress est élevé et 16 points pour l'échelle de stresser c'est-à-dire que son niveau de stress est bas. Donc madame B.N se situe dans le **4eme cas de figure scores de stresser bas score de stress élevé.**

Les deux échelles brèves de stress est de stresser de Cungi nous indique que le stresser le plus important c'est le travail qui prend la plus par de temps de notre sujet.

Synthèse du 3^{eme} cas :

D'après les résultats obtenus de l'échelle de Cungi et le guide d'entretien que nous avons effectué on peut déduire que Mme B.N souffre d'un stress élevé présenté par plusieurs symptômes tel que la fatigue trouble de sommeil. Ses résultats nous renseignent clairement que la patiente souffre de stress engendré par sa maladie et la surcharge de travail qui augmente jour par jour.

1.4 Présentation et analyse des résultats du 4^{eme} cas :

Information personnelle du sujet 4^{eme} cas :

Mme R. M âgée de 52 ans, mariée à l'âge de 31 ans, mère de 4 enfants 2 filles et 2 garçons, demeurant à Seddouk ayant un niveau scolaire deuxième année de lycée. Elle est couturière de profession. Son mari est décédé depuis 10 ans.

C'est une femme voilée, yeux noirs, brune de peau, petite et ronde de taille, bien habillée et respectueuse.

D'après notre entretien avec notre sujet de recherche on a constaté qu'elle est coopérative mais d'un moment à l'autre nous remarquons que elle est stressée d'après bien sûr sur quelques comportements elle touche ses cheveux, ses lèvres .atteint d'un goitre nodulaire.

Résumé de l'entretien :

Notre sujet de recherche est venu en consultation médicale seule, bien habillée, et d'après notre entretien on a noté que sa maladie est apparue depuis 05ans cela dit à l'âge de 45 ans.

D'après les antécédents médicaux de notre sujet aucune maladie n'a été enregistrée. Après avoir la manifestation des symptômes des battements de cœur, la fatigue et le stress, elle n'a pas été hospitalisée a cause de cette maladie. « **J'ai peut d'information, je dois me renseigner de plus** » elle déclare qu'elle pense que c'est une maladie héréditaire. « **Ma mère et ma sœur ont été atteint par la même maladie** », « **j'en déduis que cette maladie est mortelle** ».

Elle n'a pas une maladie particulière. Elle souffre de maux de tête, de trouble de sommeil « **je n'arrive pas a dormir ce qui m'obligeais à prendre des hypnotiques et du doliprane** ». Elle a rajouté aussi qu'elle s'énervait pour des futilités.

La maladie ne lui permet pas de faire son travail, tant de fois elle n'arrivait même pas a accomplir ses taches. Mise appart le travail elle est sociable, elle n'a pas des idées suicidaires mais bien au contraire elle est très optimiste par l'idée de guérison avec un traitement sans oublier l'aide de Dieu.

Elle est une coutrière depuis 25ans cela été son choix. Elle a une grande surcharge dans son travail « **je travail jour et nuit pour finir un tas de demandes** ». Sa situation stressante l'a même poussé à avoir de sérieux conflits avec les stagiaires « je trouve qu'elles ne sont pas sérieuses cela m'ennuyait ». Elle se trouve face à des taches répétitives. « **Le goitre m'irritait à accomplir mon travail** » a rajouté la patiente. Elle avait de sérieux problèmes au travail.

La relation entre elle et son mari avant l'apparition de sa maladie était trop bonne mais juste après tout a changé et elle est devenu très nerveuse « **je ne peux pas parler avec lui** ». Mai après « **mon marie Allah ya rahmou** ». comme elle nous déclarent qu'elle évitait le monde et qu'elle préférerait rester seule parce que le plein monde la rendait fatigué. Mais notre sujet trouve un grande soutien par ces enfants, « **Toute ma famille était a mes cotés et surtout mes enfants** ». Son enfant aîné qui vit en France la soutenait plus que tout le monde « **il m'appelle toujours et il me soutien souvent et il me dit n'est pas peur maman tu va guérir et rien ne t'arrive mais surtout ne te stress pas** ».

Notre sujet est connu par sociabilité dans sa vie professionnelle et elle très compréhensive ce qui l'a même aidé à convaincre même ses clientes favorites qui la contredisaient toutefois. En dépit de tout elle reste une femme très sensible qui semble être trop faible face aux critiques d'autrui.

Et concernant sa vision sur sa futur vie elle dit « **j’imagine un avenir stable et calme si j’aurais la chance de guérir** », elle pense que sa vie a un sens comme elle est avec sa familles et ses enfants.

Synthèse pour l’entretien :

A travers notre entretien avec notre sujet de recherche on a constaté que la patiente depuis l’apparition de sa maladie et la surcharge de travail souffre de stress professionnelle et présent chez elle les symptômes de stress comme les maux de tête, trouble de sommeil, les battement de cœur. Elle exprime aussi sa nervosité pour des choses futiles.

Tableau n°05 : Présentation des résultats de l’échelle de Cungi pour 4^{eme} cas :

<u>Echelle brève d’évaluation du stress</u> Cungi 1997 Faire une croix dans la case vous correspondant Nom : R Prénom : M Age : 52ans Profession : couturière	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	Ex t r ê m e m e n t
	1	2	3	4	5	6
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d’autrui ?				×		
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?				×		
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j’ai fait ou de ce que les autres ont fait ?				×		
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?				×		
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?					×	
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?					×	
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?					×	
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de			×			

tête, des allergies de l'eczéma ?						
9 Est-ce que je suis fatigué ?					×	
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?	×					
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?	×					
Total par colonne	02	00	03	16	20	00
Total général	41					

<u>Echelle brève d'évaluation des stresseurs</u> Cungi 1997	Non	F	U	A	B	E
Faire une croix dans la case vous correspondant	pas	a	n	s	e	x
Nom : R	du	i	p	s	a	t
Prénom : M	tout	b	e	e	u	r
Age : 52ans		l	u	z	c	ê
Profession : couturière		e			o	m
		m			u	e
		e			p	m
		n				e
		t				n
	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)					×	
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)	×					
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?					×	
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.	×					
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?						

6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?			×			
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)	×					
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.	×					
Total par colonne	04	00	03	00	10	00
Total général	17					

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

L'analyse de l'échelle :

Après la passation des deux échelles brèves de Cungi Mme R. M a obtenu 41 points pour échelle brève d'évaluation du stress. C'est –à-dire que son niveau du stress est élève et 17 points pour l'échelle des stressseurs c'est-à-dire que son niveau de stressseurs est bas. Donc Mme R. M se situe dans le **4^{ème} score de stressseurs bas score de stress élèves.**

L'échelle de brève d'évaluation des stressseurs et de stress nous indique que stressseurs les plus importants pour Mme R. M sont la surcharge de travail et les problèmes lié à la santé.

Synthèse du 4^{ème} cas :

En se référant aux résultats de l'entretien et de test qu'on a effectué, on peut conclure que Mme R. M souffre d'un état de stress élevé manifesté par les difficultés engendrées dans sa vie quotidienne, à cause de sa maladie et les problèmes liés au travail et qu'elle possède un environnement familial favorable par le soutien de sa famille surtout ses enfants qui ont accepté sa maladie.

1.5 Présentation et analyse du 5^{ème} cas :

Information personnel du sujet :

Madame N.B âgée de 47ans, mariée depuis 23ans et mère de (04) enfants, notre sujet de recherche est grande de taille, brune avec des yeux noire, elle est enseignante au lycée.

Résumé de l'entretien :

La maladie de notre sujet est débuté en 2010, est c'était a l'âge 43ans, Après avoir la manifestation des symptômes de la colère, la fatigue et les causes de cette maladie selon elle c'est le déséquilibre alimentaire, elle disait qu'elle n'avait pas suffisamment d'informations sur cette maladie, elle pense que c'est une maladie héréditaires. Par ce qu'elle disait sa grand-mère a aussi subi la même maladie, la forme du goitre l'a trop gêné « **je me sens gênés car j'ai du mal a respiré, et sa m'étouffe** ».

Comme elle rajoute qu'elle n'a pas une maladie particulière. Elle souffre de maux de tête, de trouble de sommeil « **je n'arrive pas a dormir ce qui m'obligeais à prendre des hypnotiques et du doliprane** ». Elle a rajouté aussi qu'elle s'énervait pour des futilités, elle n'arrive pas a se contrôler car elle est stressé presque tout le temps comme elle dit : « **je ne supporte pas lorsque une personne de mon entourage me critique ou me fait une remarque, et en plus depuis l'apparition de ma maladie est moi je me sens très nerveuse et anxieuse** ».

A propos de ses sentiment elle dit : « **j'ai vraiment peur car pour moi c'est très difficile de ne pas penser a la mort surtout lorsque je respire mal, dans ce moment je ne pense juste a la mort et même je reste des journées et moi juste des mauvaise idées** ».

A propos de sa vie professionnelle elle nous dit : « **je suis enseignante au lycée depuis 22ans et ce métier étais de son choix car c'est son rêve d'enfance comme elle dit : « j'ai toujours rêvé d'être une enseignante car quand j'étais au lycée j'ai admiré mon enseignante de math et je rêver être comme elle, car elle était un modèle de gentillesse et de compréhension** ». Et comme aussi elle rajoute : « **c'est un métier qui demandes de trop de calories physique et psychologiques alors c'est fatigant comme métier et même trop chargé surtout avec ma maladie qui me gêne d'établir mon travail car il m'arrive de souffrir de douleurs et ça m'empêche de me concentré, et en plus de tout ca il me t'arrive d'avoir des conflits avec quelque collègue sur les choses qui concerne le travail et la je me stresse vraiment et je m'énerve trop dans ses situations** ».

Notre sujet de recherche est une femme qui a de bonne relations avec son mari, une relation très affectueuse, mais après l'apparition de cette maladie a remarqué que leur relation a considérablement changé elle disait : « **la relation entre nous a vraiment changé, je ne peux pas le supporter, et je ne sais pas pourquoi car on se dispute pour la moindre de choses** ». Mais elle nous a déclaré le soutien moral de sa famille surtout son père et ses sœurs, de l'autre coté ses enfants ne l'avaient jamais laissé tomber. D'après ses déclarations on a constaté qu'elle s'entendait a merveille avec son entourage. Tout le monde étaient a ses

cotée, elle nous a dit aussi : « **j'ai trouvé au près de moi mes amies, mes collègues et ma famille car ces derniers me rassuraient et me soutiennent** ».

Et concernant sa vision sur sa futur vie elle dit « **j'imagine un avenir stable et calme si j'aurais la chance de guérir** », elle pense que sa vie a un sens comme elle est avec sa familles et ses enfants.

Synthèse de guide d'entretien :

A travers notre entretien avec notre sujet de recherche on a constaté que la patiente depuis l'apparition de sa maladie et la surcharge de travail souffre de stress professionnelle et présent chez elle les symptômes de stress comme les maux de tête, trouble de sommeil, les battements de cœur. Elle exprime aussi sa nervosité pour des choses futiles.

Tableau n° 06:Présentation des résultats de l'échelle du Cungi de 5^{eme} cas:

<u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> Cungi 1997	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	Ex t r ê m e m e n t
	1	2	3	4	5	6
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?				×		
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?				×		
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?		×				
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?				×		
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?			×			
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?				×		
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?				×		

8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?				×		
9 Est-ce que je suis fatigué ?					×	
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?		×				
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?		×				
Total par colonne	00	06	03	24	05	00
Total général	38					

<p><u>Echelle brève d'évaluation des stresseurs</u> Cungi 1997</p> <p>Faire une croix dans la case vous correspondant</p> <p>Nom : N Prénom : B Age : 47ans Profession : enseignante au lycée</p>	Non	F	U	A	B	E
	pas	a	n	s	e	x
	du	i	p	e	u	t
	tout	b	e	z	c	r
		l	m		o	ê
		e	e		u	m
		n	n		p	e
		t				m
						e
						n
						t
	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)				×		
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)				×		
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						×
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.				×		

5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?		×				
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?			×			
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)						
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.	×					
Total par colonne	01	02	03	12	00	06
Total général	24					

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

L'analyse de l'échelle :

Après la passation des deux échelles brèves de Cungi Mme N. B a obtenu 38 points pour l'échelle brève d'évaluation du stress. C'est –à-dire que son niveau du stress est élevé et 24 points pour l'échelle des stressés c'est-à-dire que son niveau de stressés est bas. Donc M^{me} N.B se situe dans le **1^{eme} score de stressés élevé score de stress élevé**.

L'échelle de brève d'évaluation des stressés et de stress nous indique que stressés les plus importants pour Mme N.B sont la surcharge de travail et les problèmes liés à la santé.

Synthèse du 5^{eme} cas :

En se référant aux résultats de l'entretien et de test qu'on a effectué, on peut conclure que Mme N.B souffre d'un état de stress élevé manifesté par les difficultés engendrées dans sa vie quotidienne, à cause de sa maladie et les problèmes liés au travail et qu'elle possède un environnement familial favorable par le soutien de sa famille surtout ses enfants qui ont accepté sa maladie.

1.6 Présentation et analyse des résultats du 6^{eme} cas :

Informations personnelles du sujet :

Madame B. Dj âgée de 47 ans de Seddouk, mariée et mère pour (03) enfants , notre sujet à un niveau d'étude de 3^{eme} année secondaire, elle est de grande taille, yeux marron et des cheveux châtain, elle est infirmière et souffre d'un goitre nodulaire .

Résumé de l'entretien:

La maladie de notre sujet a débuté en 2012, après avoir des manifestations et des symptômes très douloureuse : elle n'arrive pas à respirer, perte d'appétit, insomnie, fatigue, tension artérielle, enflure des pieds, maux de tête et du mal dans tout son corps surtout les épaules, le cou... etc., M^{ème} B. Dj décide alors de consulter un médecin, et ce dernier directement il lui fait une ordonnance pour faire des analyses.

Suite aux analyses sanguines qu'elle a faites, le médecin a diagnostiqué chez elle un goitre nodulaire, elle avait une réaction normale car elle sait que le goitre est une maladie qui a son traitement comme elle dit : « **je sais de qui s'agit 'il, cette maladie peut se stabiliser si je prends mon traitement ou bien je vais faire l'intervention** ».

Comme elle rajoute aussi que elle a vraiment peur et même inquiète car pour elle avoir une maladie va influencer sur sa vie quotidienne et surtout son travail et plus elle est la seule à avoir cette maladie dans sa famille. et même elle dit que « **plusieurs choses en changé en moi, j'ai trop de maux de tête problème d'estomac et même le soir je n'arrive pas à dormir comme avant je me réveille plusieurs fois la nuit et quand je me réveille le matin je trouve mes yeux et mon visage enflés et tout ça me dérange** »

Et concernant son travail elle dit « **je suis infirmière depuis 16 ans et ce métier était de mon choix et j'ai toujours aimé ma profession et je n'est jamais réclamer sur la moindre des choses dans mon travail mais maintenant avec ma maladie croyez moi que je me sens fatigué et je ne peux plus supporter lorsque les malades me réclament et lorsque il m'appelle plusieurs fois pour vérifier les sérums , avec mon état de santé même mes garde je ne peux pas les faire d'une bonne manière je me fatigues, mon corps je le sens très faible ,alors je n'est même pas le temps pour faire mon travail car il me demande des efforts physiques et même psychique car je me stresse trop dans mon travail et de fois avec la charge du travail je m'inquiète de faire des erreurs avec mon état stressant** ».

Et quand je reviens à la maison je dois faire mon travail de mère et de femme, et pourtant mon mari et mes enfants me soutiennent vraiment, ils et il me demande de se reposer mais moi je ne peux pas voir le désordre alors je travaille tout le temps à la maison et au travail et je m'énerve pour des futilités même pour des petites choses, alors je me trouve tout le temps en crise de nerfs et je n'arrête pas de crier sur mes enfants et mari malgré tout ça ils essaient de me comprendre et de me satisfaire par tous les moyens.

Et concernant sa vision sur son futur elle dit « **j'espère que je vais m'adapter sur ma nouvelle situation et je vais suivre mon traitement et les constructions de mon médecin et je vais éviter de me stresser pour que ma maladie stabilise et même peut être je vais**

avoir de la guérison et ça bien sur a l'aide de mon dieu, mes médecin et les efforts que je devais faire ».

Synthèse pour l'entretien :

A travers notre entretien avec Madame B. DJ on a constaté que notre sujet, depuis l'apparition de sa maladie et la surcharge de travail souffre de stress professionnelle et présenté chez elle les symptômes de stress comme les maux de tête, trouble de sommeil, le battement de cœur. Elle exprime aussi sa nervosité pour des choses futile.

Tableau n°07 : Présentation des résultats de l'échelle du Cungi de 06^{eme} cas:

<u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> Cungi 1997	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	E x t r ê m e m e n t
	1	2	3	4	5	6
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?				×		
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?				×		
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?				×		
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?				×		
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?			×			

6 Ai-je des problèmes de sommeil ?					×	
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?					×	
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?		×				
9 Est-ce que je suis fatigué ?					×	
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?		×				
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?	×					
Total par colonne	01	04	03	16	15	00
Total général	39					

<u>Echelle brève d'évaluation des stresseurs</u> Cungi 1997	Non	F	U	A	B	E
	pas	a	n	s	e	x
Faire une croix dans la case vous correspondant	du	i	p	s	a	t
Nom : B	tout	b	e	e	u	r
Prénom : Dj		l	u	z	c	ê
Age : 47ans		e			o	m
Profession : infirmière		m			u	e
		e			p	m
		n				e
		t				n
	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)		×				
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)		×				
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						×
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne			×			

l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.						
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?			×			
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?				×		
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)			×			
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.	×					
Total par colonne	01	04	09	04	00	06
Total général	24					

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

L'analyse de l'échelle :

Après la passation des deux échelles brèves de Cungi Mme B. Dj a obtenu 39 points pour échelle brève d'évaluation du stress. C'est –à-dire que son niveau du stress est élevé et 24 points pour l'échelle des stressseurs c'est-à-dire que son niveau de stressseurs est bas. Donc Mme B.Dj se situe dans le **1^{eme} score de stressseurs élevé score de stress élevés.**

L'échelle de brève d'évaluation des stressseurs et de stress nous indique que stressseurs les plus importants pour Mme. Dj sont la surcharge de travail et les problèmes lié à la santé.

Synthèse du 6^{eme} cas :

En se référant aux résultats de l'entretien et de test qu'on a effectué, on peut conclure que Mme B. Dj souffre d'un état de stress élevé manifesté par les difficultés engendrées dans sa vie quotidienne, à cause de sa maladie et les problèmes liés au travail et qu'elle possède un environnement familial favorable par le soutien de sa famille surtout ses enfants qui ont accepté sa maladie.

1.7Présentation et analyse des résultats du 7^{eme} cas :

Information personnelle du sujet:

Madame D. H âgée de 55ans mariée depuis 32ans, mère de 06 enfants, Elle est grande de taille, blonde aux yeux bleu, présentable et très simple et modeste. Elle est enseignante de math au collège.

Résumé de l'entretien :

La maladie de notre sujet est débuté très longtemps c'était à l'âge de 35ans, Elle n'avait pas d'autre maladie juste le goitre, Après avoir des symptômes qui sont manifesté chez elle est qui sont : Fatigue, maux de tête, mal aux épaules et au niveau de cou, et comme elle a signalé qu'elle ignoré les causes de sa maladie ont disant : « **Je ne sais pas comment je l'est eu et j'ignore carrément les causes de mon attient et je tien vraiment à comprendre la maladie et je veux aussi me renseigné, comme ça je vais au moins savoir les conséquences pour me prévenir** » .

A propos de ses sentiment Enver sa maladie elle disait : qu'elle a peur et même elle est stressé malgré qu'elle avait cette maladie c'est bien longtemps mais jusqu'à maintenant elle est inquiète surtout sa voix n'est pas comme avant elle a peur de perdre sa voix, elle rajoute qu'elle a des problèmes de sommeil lorsque elle dispute avec quelqu'un de son entourage le matin alors elle a des difficultés a dormir la nuit, elle n'arrête pas de penser a ce qui c'est passé le journée, comme elle dit : « **je n'arrive pas a dormir le soir quand je passe une mauvaise journée** » .

Notre sujet de recherche nous déclarent aussi : « **je suis colérique, sensible aux critiques des autres, alors lorsque une personne me fait une remarque ou une critique je deviens nerveuse, je me contrôle pas, et je ne supporte au point que mon mains tremblent** ».

Concernant son travail elle dit : « **je suis enseignante au collège de math, depuis 30ans, et ce métier étais de mon choix ,mais maintenant avec ma maladie j'ai trop de difficultés pour établir mon travail surtout avec la surcharge et des taches répétitive et comme moi je me sens presque toutes la journées fatigués, je ne peux pas crié trop fort mais dé fois les élèves me force a faire ça alors je ne peux plus supporté et même je crois que je vais prendre un congé qui va duré un peu longtemps, peut être je vais m'éloigner un peu des situations stressante** ».

Et concernant sa vision sur son future elle dit « **j'espère que je vais m'adapté sur ma nouvelle situation et je vais suivre mon traitement et les constructions de mon médecin et je vais éviter de me stressé pour que ma maladie stabilise et même peut être je vais avoir de la guérison et ça bien sur a l'aide de mon dieu, mes médecin et les efforts que je devais faire** ».

Synthèse de l'entretien :

A travers notre entretien avec Madame D. H on a constaté que notre sujet, depuis l'apparition de sa maladie et la surcharge de travail souffre de stress professionnelle et présent

chez elle les symptômes de stress comme les maux de tête, trouble de sommeil, le battement de cœur. Elle exprime aussi sa nervosité pour des futilités.

Tableau n°08 : Présentation des résultats de l'échelle du Cungi de 07^{ème} cas :

<p><u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> Cungi 1997</p> <p>Faire une croix dans la case vous correspondant</p> <p>Nom : D Prénom : H Age : 55ans Profession : enseignante</p>	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	E x t r ê m e m e n t
	1	2	3	4	5	6
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?				×		
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?					×	
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?			×			
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?					×	
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en			×			

général ?						
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?			×			
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?				×		
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?				×		
9 Est-ce que je suis fatigué ?						×
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?		×				
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?	×					
Total par colonne	01	02	09	12	10	06
Total général	40					

<u>Echelle brève d'évaluation des stressseurs</u> Cungi 1997 Faire une croix dans la case vous correspondant Nom : D Prénom : H Age : 55ans Profession : enseignante	Non	F	U	A	B	E
	pas	a	n	s	e	x
	du	i	p	s	a	t
	tout	b	e	e	u	r
		l	u	z	c	ê
		e			o	m
		m			u	e
		e			p	m
		n				e
		t				n
						t
	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)				×		
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)	×					
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?			×			

4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.	×					
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?					×	
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?				×		
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)			×			
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.	×					
Total par colonne	03	00	06	08	05	00
Total général	22					

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

L'analyse de l'échelle :

Après la passation des deux échelles brèves de Cungi Mme D. H a obtenu 40 points pour échelle brève d'évaluation du stress. C'est –à-dire que son niveau du stress est élevé et 22 points pour l'échelle des stressés c'est-à-dire que son niveau de stressés est bas. Donc Mme D.H se situe dans le **1^{ème} score de stressés élevé score de stress élevés.**

L'échelle de brève d'évaluation des stressés et de stress nous indique que stressés les plus importants pour Mme D. H sont la surcharge de travail et les problèmes lié à la santé.

Synthèse du 7^{ème} cas :

En se référant aux résultats de l'entretien et de test qu'on a effectué, on peut conclure que Mme D. H souffre d'un état de stress élevé manifesté par les difficultés engendrées dans sa vie quotidienne, à cause de sa maladie et les problèmes liés au travail et qu'elle possède un environnement familial favorable par le soutien de sa famille surtout ses enfants qui ont accepté sa maladie.

1.8 Présentation et analyse des résultats du 8^{ème} cas :

Information personnelle du sujet :

M^{me} N .K âgée de 50ans, est une femme mariée depuis 30 ans, avocate, mère de 03 enfants. Karima est une femme d'une belle taille, yeux noisette, blonde de peau. Bien vêtue, sage, dynamique et trop stricte. Elle souffre d'un goitre prolongeant depuis 15ans.

Résumé de l'entretien :

Durant l'entretien M^{me} N.K à acceptée facilement de répondre à nos questions. Elle nous parlait aisément.

Cette dernière ne souffrait d'aucune maladie avant l'apparition du goitre. Cette maladie a été manifestée par des symptômes suivants : troubles de respiration, fatigue, et des troubles de sommeil, et les causes de sa maladie selon elle revient au problème alimentaire ; **« j'ai l'habitude de manger des plats trop Sallé ».**

Concernant les informations sur sa maladie M^{me} N.K, profite de toutes les sources d'information sur sa maladie **« je consulte souvent des spécialistes et sur Internet ».** **« J'ai jamais été hospitalisé depuis mon atteinte contrairement a ma grand-mère qui a été a l'hôpital pendant des jours va qu'elle souffrait du goitre nodulaire ».** **« Cette maladie m'angoisse depuis son apparition »** a mentionnée M^{me} N. K.

A propos de l'état du stress de notre sujet de recherche, M^{me} N. K souffrait de maux de tête et de problèmes digestifs ainsi que des problèmes de sommeil **« j'ai des insomnies ».** Elle s'énerve pour des futilités. Elle a une réaction particulière pendant une situation stressante **« je pleure ».** En outre elle n'a jamais eu des idées suicidaires, elle sait supporter sa maladie et a toujours l'espoir de guérir. Du moment que sa profession est faite a écouter autrui M^{me} K. est prête à prêter l'oreille a tout un chacun.

Après avoir eu son bac elle a aptée pour une option science juridique qui est son rêve depuis toujours. Après 07ans d'études elle aura son bureau personnel en tant qu'avocate. Chaque jour M^{me} K a une nouvelle enquête a entreprendre cela dit que son travail est trop chargé . **« Le goitre me gêne à mesure que je parlait difficilement au tribunal ».**

Quant à sa situation familiale M^{me} K jouissait d'une bonne relation avec son conjoint avant et après l'apparition de sa maladie. Elle été soutenu par tout ses proches surtout sa meilleure amie. Rien n'a changé après sa maladie, Karima a resté la femme appréciable et sociable, ce qui amène à dire que sa situation était favorable donc les critiques des autres n'ont aucune influence sur elle.

Elle perçoit un avenir réussit au prés de sa petite famille. Elle souhaite la guérison de sa maladie. **« Je prie Dieu le tout puissant de m'accorder le courage à endurer toutes difficultés ».**

Synthèse pour l'entretien :

Après avoir effectué l'entretien avec notre sujet de recherche on a obtenu que Mme K. depuis la manifestation de sa maladie et l'augmentation des tâches de travail souffre d'un stress lié au travail. On remarque chez elle des symptômes de stress qui s'exprima par plusieurs signes qui sont très variés : les troubles de sommeil, problèmes de digestion, la fatigue ainsi que sa nervosité pour des futilités.

Tableau n°09 : Présentation des résultats de l'échelle Cungi 08^{eme} cas :

<p><u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> Cungi 1997</p> <p>Faire une croix dans la case vous correspondant</p> <p>Nom : N Prénom : K Age : 50ans Profession : Avocate</p>	Non pas du tout 1	F a i b l e m e n t 2	U n p e u 3	A s s e z 4	B e a u c o u p 5	E x t r ê m e m e n t 6
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?				×		
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?			×			
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?					×	
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?					×	

5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?				×		
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?						×
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?					×	
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?						×
9 Est-ce que je suis fatigué ?						×
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?			×			
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?	×					
Total par colonne	01	00	06	08	15	18
Total général	48					

<u>Echelle brève d'évaluation des stresseurs</u> Cungi 1997	Non	F	U	A	B	E
	pas	a	n	s	e	x
Faire une croix dans la case vous correspondant	du	i	p	e	a	t
Nom : N	tout	b	e	z	u	r
Prénom : K		l	u		c	ê
Age : 50ans		e			o	m
Profession : Avocate		m			u	e
		e			p	m
		n				e
		t				n
	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)					×	
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)	×					
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et					×	

existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.	×					
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?			×			
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?	×					
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)					×	
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.	×					
Total par colonne	04	00	03	00	15	00
Total général	22					

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

L'analyse de test :

Les résultats obtenus par les deux échelles brèves de Cungi, Mme K. a la fin des résultats a obtenu 48 points pour l'échelle brève d'évaluation du stress. C'est à dire que son niveau de stress est très élevé et 22 points pour l'échelle des stresser c'est-à-dire que son niveau de stresser est très élevé avec un score de stress élevé. danc madame « k » se situe dans le 1^{ere} score stresser élevé et score de stress élevé.

L'échelle de Cungi nous indique que les stresser les plus sérieux pour Mme K sont les tâches répétitives dues au travail et la détérioration de sa santé physique.

Synthèse du 8^{eme} cas :

D'après les résultats de l'entretien et du test qu'on a réalisé, on peut conclure que Mme K souffre d'un état de stress élevé déclaré par les problèmes liés a la santé physique et somatique. Mme N.K a acquit un grand soutien de la part des membres de sa petite famille surtout ses enfants, son marie ainsi que ses amies et pour son avenir, elle souhaite un avenir réussit.

2. Discussion des hypothèses :

2.1. Discussion de la première hypothèse :

Après l'analyse et l'interprétation des données recueillies par l'utilisation des techniques et de l'échelle afin de confirmer ou infirmer notre hypothèse posée au départ

Nous sommes à la fin de ce chapitre qui avait pour but la vérification des hypothèses selon laquelle notre première hypothèse « les femmes atteintes d'un goitre souffrent d'un stress professionnel ».

La première observation qu'on peut tirer de cette recherche concerne le niveau du stress élevé constaté chez la majorité des cas, la moyenne de toute la population étudiée pour l'évaluation du stress est (39-21) c'est-à-dire que les femmes atteintes d'un goitre souffrent d'un stress élevé, cela confirme notre première hypothèse. Pour mieux la renforcer on peut s'appuyer sur la théorie transactionnelle de Lazarus et Folkman qui postule que : « le stress est une transaction entre la personne et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée par

l'individu comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être» (C.Levy et al, *Ibid*, p484).

2.2. Discussion de la deuxième hypothèse :

L'observation qu'on peut tirer de cette recherche concerne le niveau de stress élevée constater chez la plupart des cas étudiée et d'après les résultats obtenus dans l'entretien ont montré que les conditions d'exercices était difficiles , ces résultats expliqué par l'échelle de stress professionnel de Cungi dont ce dernier enregistre un score élevé chez la plupart de nos cas et que il existe une relation entre le niveau élevé de stress et les conditions dont les femmes souffrent d'un goitre exercent leurs fonctions, chaque catégorie qui manifeste un stress élevé se retrouve désinvesti et instable dans le travail, surtout avec leurs maladie. Notre niveau moyen de stress se varié entre (39-21), notre échelle de stress enregistre les résultats suivant les catégories qui relèvent désinvesti dans le travail à cause des conditions de travail et qui répond insatisfaites, fatigue, épuisement, nervosité, répétition des taches et le surcharge dans le travail.

Les scores de l'échelle ont confirmé notre hypothèse que la population est stressées au niveau élevé et par fois au niveau très élevé.

conclusion

Depuis son existence, l'humanité s'est préoccupée de la relation qui existe entre les changements environnementaux et la perte de santé. Actuellement le stress est reconnu pour être impliqué dans de nombreuses maladies, dites pluricausales dans lesquelles il joue un rôle que certains qualifient de permissif, d'autre déclencheur de la maladie.

Dans notre pays, le stress est un phénomène mature, il touche pratiquement à toutes les strates sociales, tous les secteurs de travail, que ça soit public ou privé, dans le domaine la santé, éducation, et au sein des entreprises, c'est ce que nous avons pu découvrir par notre recherche, en étudiant le stress professionnel chez les femmes atteintes de goitre.

Le goitre se situe parmi les pathologies thyroïdiennes est qui se caractérise par une hypertrophie c'est-à-dire l'augmentation du volume de la glande thyroïde. Et si la personne ne prend pas des préventions ça peut risquer quelque chose de grave et même si elle évolue elle peut redevenir un cancer, c'est la raison pour laquelle la plupart des femmes ont toujours peur de cette maladie.

Le stress chez les femmes atteintes du goitre peut survenir dans différents contextes, mais il est souvent aggravé à cause de la difficulté du travail tel que : la surcharge, la réédition des tâches et aussi des problèmes de santé physique.

Dans ce travail, on a posé des questions toutes en exigeant des réponses, nous avons consulté des ouvrages, des articles, des revues, des thèses, on a investigué le terrain par une pré-enquête, on a observé et analysé plusieurs cas concernant les deux variables traitées et qui sont : les femmes atteintes d'un goitre souffrent-elle d'un stress professionnel

Comme réponse à moitié sujet de problématique nous avons proposés deux hypothèses, que nous avons essayé de vérifier sur le terrain, et elles sont comme suite :

Les femmes atteintes d'un goitre souffrent vraiment d'un stress professionnel

Les femmes atteintes d'un goitre souffrent-elle d'un stress professionnel élevés

Plusieurs facteurs déclenchent le stress professionnel chez les femmes atteintes du goitre tel que la surcharge, nervosité, conflits avec les collègues, et la détérioration de la santé physique qui influence négativement sur eux

Conclusion

A terme de ce travail de recherche, bien qu'il soit délicat, cela nous a permis d'avancer et d'acquérir plus de connaissance sur le plan : théorique, méthodologique, et scientifique.

Enfin, on espère avoir contribué à la connaissance de la problématique de stress professionnel chez les femmes atteintes du goitre.

Et comme projet on propose de s'intéressé a :

L'agressivité chez les femmes atteintes du goitre

La dépression chez les femmes atteintes du goitre.

Annexe

Guide d'entretien :

Axe 01 : les données personnelles

- ❖ Nom :
- ❖ Prénom :
- ❖ Situation matrimoniale :
- ❖ La durée du mariage :
- ❖ Le nombre d'enfants :
- ❖ Profession :

Axe 02 : les informations sur la santé du patient et l'histoire de la maladie :

1. Quand la maladie vous est apparue ? et quel était votre âge ?
2. Est-ce que vous étiez atteints par une autre maladie ? Et quel type de maladie ?
3. Qu'elles sont les premiers symptômes qui sont manifesté chez vous ?
4. A votre avis qu'elles sont les causes de votre maladie ?
5. Est-ce que vous avez des informations sur votre maladie ? Sont-elles suffisantes ?
6. Est-ce que vous étiez hospitalisé à cause de cette maladie ?
7. Est-ce que vous avez des personnes de votre famille qui sont atteints par cette maladie ?
8. Qu'elles sont vos sentiments envers cette maladie ?

Axe 03 : les informations sur l'état du stress

1. Avez-vous des maux de tête ?
A. Avant B.pendant C.après
2. Avez-vous des problèmes digestifs ?
3. Avez-vous des problèmes de sommeil ? et de quoi s'agit 'il ?
4. Est-ce que sa vous arrive de s'énervez pour des futilités ?
5. Quel sont vos réactions pendant la situation stressante ?
6. Avez-vous la patience d'écouter les autres ?
7. Avez- vous des idées suicidaires
8. comment vous envisager votre future avec cette maladie ?
9. Est-ce-que vous avez de l'espoir de la guérison si vous prenez le traitement ?

10. Est-ce-que vous avez de l'espoir d'une guérison totale ?

Axe 04 : questions concernant notre sujet face au travail

1. Vous exercez quoi comme profession ?
2. Depuis quand vous occupez ce poste ?
3. Est –ce-que ce métier est de votre choix ?
4. Est –ce-que vous avez une surcharge dans votre travail ?
5. Est-ce-que vous avez des conflits avec les collègues du travail ?
6. Est-ce-que votre travail implique des tâches répétitives ?
7. Avez-vous suffisamment de temps pour faire le travail surtout avec votre atteinte ?
8. Est-ce-que votre maladie influence d'une façon négative dans votre travail ?

Axe 05 : situation familiales et entourage

1. Quel est votre relation avec votre marié avant l'apparition de votre maladie ?
2. Est-ce-que vous ressentez que votre marie a changé de comportements envers vous juste après l'apparition de votre atteints ?
3. Est-ce-que votre maladie influee sur vos relations ?
4. Est-ce-que vous avez reçu du soutien de votre entourage ?
5. Que-elles sont les personnes qui vous ont soutenue ?
6. - votre vie familiale, est-elle valorisante pour vous
7. vos parents faisaient-ils un effort pour vous comprendre ?
8. vous sentiez-vous aimé et apprécié par vous parents ?
9. avez-vous l'impression d'avoir une influence positive sur votre entourage (personnel, professionnel, en général) ?
10. en général, avez-vous l'impression d'être accepté et apprécié par les autres ?
11. avez-vous l'impression, que les gens n'aiment pas votre façon de faire les choses ?
12. êtes-vous couramment blessé par les critiques de l'entourage ?

Axe 06 : la vision de l'avenir

- 1-comment imaginez-vous l'avenir ?
- 2-pensez-vous que votre vie à un sens ?
- 3-que souhaitez-vous dans l'avenir ?

<p><u>Echelle brève d'évaluation des stressseurs</u> Cungi 1997</p> <p>Faire une croix dans la case vous correspondant</p> <p>Nom : Prénom : Age : Profession :</p>	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	E x t r ê m e m e n t
	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)						
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)						
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.						
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?						
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?						
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)						
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.						
Total par colonne						
Total général						

<p><u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> Cungi 1997</p> <p>Faire une croix dans la case vous correspondant</p> <p>Nom : Prénom : Age : Profession :</p>	Non pas du tout	F a i b l e m e n t	U n p e u	A s s e z	B e a u c o u p	E x t r ê m e m e n t
	1	2	3	4	5	6
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?						
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?						
9 Est-ce que je suis fatigué ?						
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire ?						
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?						
Total par colonne						
Total général						

Source : Docteur Charly Cungi-10 avenue Gantin- 74150 Rumilly-France-Cungi@ifforthecc.org

bibliographie

Bibliographie :

Les dictionnaires :

- 1- « **le grand robert de la langue française** », Paris 1997.
- 2- « **Grand dictionnaire de psychologie La rousse** ». Bordas.1999.
- 3- Norbert Sillamy, « **dictionnaire de psychologie (L.Z)** », Bordas, Paris, 1980.
- 4- « **la rousse encyclopédique** », 1995.
- 5-Garnier belamane, « **dictionnaire de termes techniques de médecine** », Ed Paris 1985.
- 6-Professeur A. Domant, « **Nouveau la rousse médicale** ». Ed Paris 1981.

Les ouvrages :

- 1- Belarif (E), 2004, « **facteurs liés au stress professionnel en milieu hospitalier** », un mémoire de fin d'étude, institut national d'administration sanitaire, Maroc.
- 2-Ben Miloud. M, Bakhir.F, 2002, « **glande endocrine maladie du métabolisme** », Hydra, Alger.
- 3-Boudarene Mahmoud, 2003, « **Le stress entre bien être et souffrance** ». Berit édition, Alger.
- 4-Bouvard Patrick, 2003, « **Le stress cet ami caché** », Edition d'organisation, Paris.
- 5-Chahraoui Khadija, Herve benomy, 2003 « **Méthodes d'évaluation et recherche en psychologie clinique** ». Ed dunod, Paris.
- 6-Capdvielle Valérie, Doncet Caroline, 2004, « **psychologique clinique et psychopathologie** », Armand Colin, Paris.
- 7-Estryn- Behar, Madeleine, 1997 « **stress et souffrance des soignants à l'hôpital Ester** ».
- 8- Ferreri (M), 1983, « **le stress de la psychopathologie à l'approche thérapeutique** », Paris, Chir,
- 9- Elizabeth, Grebot, 2009, « **le stress idées reçues** », Ed Cavalier Bleu, Paris.
- 10 -Elizabeth, Grebot, 2008, « **stress et burnout au travail identifier** », prévenir, guérir, Ed Paris
- 11- Guillan pocach, 2004, «**psychologie humaine** ». Ed Masson, Paris.
- 12- Gérard Label, 2011, « **guide d'autosoins pour la gestion du stress** », Ed.
- 13- G raziani(P), et Swendsen (J), 2005, «**le stress : émotion et stratégie d'adaptation** » Ed Armand colin,Paris

La liste bibliographique

- 14-Jean Louis Wéman, 2010, « **les maladies de la Thyroïde** », Ed Masson.
- 14-Khati, (M), 2006, « **Guide des soins infirmier** », offices des publications universitaires, Édition, Alger.
- 16-Leger Aubein, 1990, « **la pathologie Thyroïde diagnostique et traitement** », Ed Flamanion, Paris.
- 17-Levy Claude, 2003, « **la psychologie du travail** », Ed d'organisation ; Paris.
- 18- Louche Claude, 2007 « **Introduction à la psychologie du travail et des organisations. Concepts de base et application** », Armand Colin, Paris.
- 19- Fischer (P), Ghanania (R), 2008, « **Endocrinologie d'diabétologie** », Ed E.S.T.M, Paris.
- 20-Paul (H) Bourgeons (M), 1995, « **stress et coping, nodules** », PUF Paris.
- 21-STORA. (JB), 1993, « **le stress que sais-je ?** », PUF, Paris, Pro.

Les revues :

- 1- Choque, (S.J), 2007, « **Soignants Stress, apprendre à le gérer** ». Ed Welters, France.
- 2- Laby Lawier. (JM), Avril 2009, « **le travail humain** », PUF. Volume.72, n2, un conseil national du travail Belge.

Les sites internet :

<http://WWW.Champsy,stress> professionnel, les échelles de Cungi,Org@/Ev.

<http://WWW.endocrino,Ophra@/Ev>.

<http://www.meta.fgovibe.com>

<http://www.comp.ch.com> Centre médicale de psychothérapie.