

## Plutôt seul que mal accompagné : la preuve par les chiffres... quand beaucoup se disputer entraîne une mort prématurée



Etre en conflit ouvert et larvé avec un proche ou un voisin fait doubler le risque de mortalité chez les personnes d'âge moyen (entre 36 et 52 ans) selon une étude danoise publiée dans le Journal of Epidemiology and Community Health.

Avec François  
Baumann

### **Atlantico : Quel est le lien de cause à effet entre les situations de conflit et l'état de santé ?**

**François Baumann** : Le point commun, c'est le stress. Il se traduit par des manifestations biologiques, comme l'épuisement de la glande surrénale par la sécrétion excessive de cortisol **au point que l'on retrouve des glandes surrénales complètement atrophiées pouvant entraîner la mort.** Il y a dans le stress une forme chronique, à long terme, ce que suggère l'étude. Cela déclenche un certain nombre de symptômes. Le stress fait monter la tension pouvant conduire à des AVC ou d'autres maladies cardio-vasculaire et digestives. A long terme, le stress est une usure générale qui va de la fatigue pure et simple à la déprime, voire au suicide.

### **Les conflits fréquents ou intenses ont-ils des effets psychologiques néfastes pouvant conduire à la dépression et au burn-out ?**

En effet et le burn-out ne se limite pas au travail, mais à l'épuisement par exemple quand on s'occupe d'une personne atteinte d'alzheimer. Les maladies qui concernent les femmes sont plus psychologiques, comme la dépression et le suicide tandis que chez les hommes c'est plutôt cardio-vasculaire.

### **Concrètement, le risque est multiplié par deux en cas de conflit avec son conjoint, par 2,5 pour les membres de la famille ou des amis et par 3 pour les conflits de voisinage. Faut-il en déduire qu'un conflit avec un proche nous affecte moins ?**

On peut le comprendre car on a plus d'affect et d'amour pour son conjoint que son voisin et on va cicatriser plus vite. Un conflit durable est une usure alors que dans les conflits aigus on se réconcilie parfois l'oreiller. Avec les voisins, en revanche, c'est plus difficile.

### **Les hommes sont plus vulnérables aux pressions que les femmes sans que l'étude puisse fournir d'explication. Quelles pourraient être des pistes d'explication ?**

---

Les femmes viennent plus parler que les hommes, la parole a un effet curatif. Les hommes le font très peu, ils n'iront pas voir un médecin, ce n'est pas dans leur culture. **La parole aide à soulager ce genre de situation.** Il faudrait faire une étude avec des Italiens par exemple qui évacuent plus leurs tensions. Les femmes sont plus protégées par leurs hormones jusque l'âge de la ménopause tandis que les hommes sont plus vulnérables au tabagisme et à l'alcoolisme.

**Est-ce que les conflits avec des proches, la famille, son conjoint ou des voisins sont des phénomènes en extension à l'époque actuelle ? Sous quelles formes se manifestent-ils ?**

L'ambiance est plus pessimiste dans la société actuelle qui est de plus en plus dure. Le stress est présent dans le travail et ces difficultés se font ressentir dans le domaine familial. Plus il y a de tensions extérieures plus il va y avoir de tensions à l'intérieur du couple.

**Si les relations avec autrui peuvent être source de mal-être, à l'inverse, l'isolement peut-il avoir des effets néfastes sur l'état psychologique et la santé physique ?**

La solitude n'est pas rare, l'isolement l'est en revanche plus. L'isolement a d'autres perversions mais ça n'aura pas les mêmes conséquences. **Etre isolé et solitaire est une autre source de problèmes mais il vaut mieux être en solitude et être seul que mal accompagné.** Si ce sont des conflits sérieux il faut prendre les devants et arrêter cette situation pour ne pas faire perdurer la situation de crise. Cette [étude](#) peut aider en montrant les conséquences néfastes sur la santé.