

D. Le stress, adaptation et la santé

Introduction au stress : Quiz *Vérifie ton indice de stress*

- Le **stress** : le sentiment d'anxiété ou de menace ressenti quand on évalue ou que l'on considère qu'une situation dépasse sa capacité psychologique à réagir adéquatement.
- En fait, il existe un processus d'évaluation des situations potentiellement stressantes :
 - on fait une première évaluation (subjective) et on détermine la capacité de répondre aux exigences qu'elle comporte.

Ex. Quand une situation déclenche une peur incontrôlable, l'évaluation initiale est qu'elle est stressante. Elle demande trop de ressources émotionnelles et psychologiques.

- Une situation stressante a trois diagnostics : le mal/la perte; la menace; et le défi
 1. Le mal/la perte : Cause des émotions négatives (la peur, la dépression ou l'anxiété). Plus les émotions sont intenses, plus la situation est évaluée comme stressante.

Ex. accident cause un bras cassé

2. La menace : On s'attend qu'une situation signifiera un mal/une perte. Provoque aussi des émotions négatives (la peur, l'anxiété ou la colère). L'anticipation d'une situation stressante peut-être aussi menaçante que l'événement lui-même.

Ex. lorsqu'on a très peur du sang et on doit passer une prise de sang.

3. Le défi : On va tirer bénéfice d'une situation mais qu'on a besoin de puiser des ressources physiques et psychologiques pour y faire. Il cause généralement des émotions positives (l'excitation et l'enthousiasme). En général, il causera moins de stress que les deux autres diagnostics.

Ex. reprendre son test de conduite

- Cependant, toutes les évaluations ne permettent pas toujours de poser un diagnostic clair.
- Il existe du bon stress et du mauvais stress.
 - Bon stress : peut être contrôlé et géré; nous stimule et nous aide à chercher l'équilibre.
 - Mauvais stress : caractérisé par une perte de contrôle; nous fait peur; nous rend tendu et peut nous rendre malade.
- Le stress provoque des réactions physiologiques et psychologiques

Les réactions physiologiques

- C'est une réponse neuro-hormonale, à trois étapes.
- La phase d'alarme : la réaction de survie immédiate dans laquelle l'individu mobilise très rapidement ses ressources.
- La phase de résistance (réaction de combat ou de fuite) : l'ensemble des réponses biologiques permettant à l'individu de résister dans le temps.
 - Implique le cerveau, les poumons, le cœur, le foie, les pupilles, les poils et les muscles

- La phase d'épuisement : L'individu est incapable de faire face au stress.
 - Cause des malaises, telles que : les douleurs musculaires, la fatigue/l'insomnie, des maux de têtes/migraines, changement d'appétit, problèmes intestinaux

PHASE 1. L'alarme



L'individu sollicite ses ressources (énergétiques) pour s'adapter. D'où accélération du rythme cardiaque, chute de tension et du tonus musculaire, etc...

Mais à ce stade, l'individu fait face.

PHASE 2. La résistance



L'individu tente de résister. Ses réserves s'épuisent, sans résultat. C'est là que surviennent l'anxiété, les troubles du sommeil, une plus grande émotion...

A ce stade, l'individu fait toujours face mais dans une situation de tension.

PHASE 3. L'épuisement

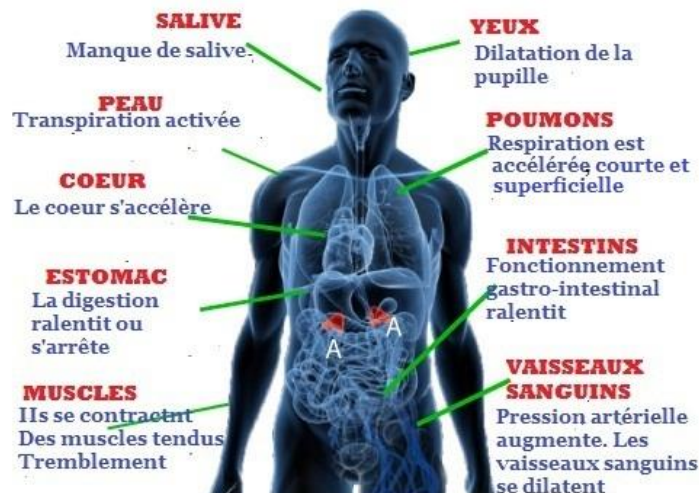


L'individu s'épuise chaque jour un peu plus Il ya une usure prématurée du système cardio-vasculaire. Le stress est maintenant chronique. Commencent les troubles psychologiques (mal de vivre, perte d'envie, pleurs) et les comportements excessifs : alcool, médicaments, etc...

A ce stade, l'individu ne fait plus face...

image: lestress2013.blogspot.fr

RÉPONSE: COMBAT FUITE



Les réactions psychologiques

- Il existe des réactions à court terme :
 - Les réactions peuvent être émotionnelles :
 - L'anxiété est la réaction la plus commune;
 - La colère, qui découle de la frustration;
 - La peur, si la situation pose un vrai danger à la survie de l'individu.
 - Les réactions peuvent être cognitives :
 - La difficulté à concentrer ou à penser;
 - La méfiance envers les autres.
- Il existe des réactions à long terme :
 - Le stress prolongé influence la santé mentale
 - Il semble avoir un lien entre le stress et les symptômes de maladies mentales.

Autres situations stressantes

- Les tracasseries : des petits événements frustrants qu'on vit à chaque jour. Ex. tension dans une relation personnelle
- Les changements de vie : événements positifs ou négatifs qui ont des conséquences importantes dans le quotidien. Ex. décès, grossesse, début/fin de l'école
- Les frustrations : sentiments éprouvés quand on ne peut pas atteindre un but. Elles sont déterminées par des limites personnelles (ex. manque de patience ou d'habiletés) et/ou par des limites sociales/environnementales (ex. travailler 18 h par jour et pas pouvoir compléter les tâches). Les frustrations peuvent mener à l'épuisement professionnel.
- L'épuisement professionnel : une profonde fatigue physique et émotionnelle liée au sentiment de ne pas réussir dans un travail.
- La violence : vivre (ou être témoin de) une situation qui met sa vie en danger ou qui entraîne une blessure grave. Elle peut entraîner le syndrome du stress post-traumatique.

Ted Talk : *How to make stress your friend*

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

La gestion de stress

- Propose un minimum de six façons dont on peut réduire ou gérer le stress