

Qu'est-ce que le stress ?

Hélène WEBER

En biologie, le stress correspond à l'ensemble des réactions de l'organisme soumis à des pressions ou contraintes de l'environnement.

Dans le cadre de cette vidéo, nous allons voir que ces réactions sont d'ordres physiologique mais également psychologique, et qu'elles nous donnent beaucoup d'informations sur les représentations qui peuvent affecter notre motivation et notre bien-être dans le cadre universitaire.

1) Le stress est tout d'abord un phénomène aux nombreuses répercussions physiques et psychologiques

Lorsque vous êtes sujet à des maux de dos, que vous avez des crises de boulimie, des palpitations ou que vous vous sentez régulièrement très fatigué, cela peut être en lien avec un excès de stress vécu dans votre quotidien.

De la même façon, le fait de vous isoler, de rencontrer des difficultés de concentration, d'être sujet à des épisodes de colère ou de déprime doivent être pris en compte.

Dans ce module, nous vous proposons une grille de symptômes qui permet de vous auto-évaluer. Imprimez-la et entourez les signes qui vous concernent. Notez que ce sont à la fois la fréquence et l'intensité des symptômes qui doivent vous alerter.

N'oubliez pas que le stress est une réaction et que tous ces symptômes sont donc des indicateurs qu'il s'agit de déchiffrer.

2) En tant que phénomène physiologique, le stress provoque la sécrétion d'hormones : la cortisol et la noradrénaline

Un taux raisonnable de ces hormones dans le sang permet le passage à l'action.

Dans le langage courant, on parle de « bon stress » : celui qui vous fait donner le meilleur de vous-même dans le cadre d'un examen ou d'une compétition sportive.

Un taux excessif de ces hormones dans le sang a cependant pour effet de mettre le corps en situation de survie.

Les fonctions vitales sont privilégiées et les autres mises en veille. C'est le cas notamment des fonctions cognitives, assumées par le cortex préfrontal, ce qui provoque inhibition, trous de mémoire et perte de moyen.

Le phénomène de stress survient lorsque l'on fait face à un danger imminent.

Pourtant, bien que le danger ne soit pas de même nature lorsque l'on est confronté à une bête sauvage ou à un examen d'anglais, les réactions de l'organisme sont strictement identiques.

Le problème est que si cela vous permettra éventuellement de vous enfuir à toute jambe face au tigre, vous ne serez plus bon à rien pour résoudre une équation différentielle.

3) D'où l'importance de s'intéresser aux enjeux psychologiques et cognitifs du stress

Le terme « cognitif » renvoie aux connaissances et à la façon dont nous traitons les informations.

Deux questions permettent de donner du sens à l'origine de votre stress.

La première question est la suivante : cette situation comporte-t-elle un risque ?

Lorsque vous passez un examen, la réponse à cette question est le plus souvent positive. La plupart des étudiants fait des études dans le but d'obtenir un diplôme et de trouver du travail. Un examen raté remet en cause l'atteinte de cet objectif.

Le risque d'échouer et de décevoir son entourage est bien réel.

Pour diminuer la pression qui lui est inhérent, vous pouvez travailler à dédramatiser les conséquences d'un éventuel échec.

Pour ce faire, imaginez que le pire est survenu et trouvez dès maintenant votre « meilleure solution de rechange ».

Que pourriez-vous faire si vous deviez redoubler votre première année ?

Que pourriez-vous faire si vous deviez vous réorienter ?

Que faire si dès le milieu du premier trimestre, vous saviez que ces études ne sont pas faites pour vous et que vous n'avez plus envie d'aller en cours ?

N'hésitez pas à solliciter la médecine universitaire pour prendre rendez-vous avec un psychologue. Echanger avec un professionnel permet souvent d'y voir plus clair.

La deuxième question qui se pose est la suivante : ai-je les moyens de faire face à cette situation ?

Vous pouvez être motivé pour passer votre examen, mais ne pas vous sentir en capacité de le réussir.

Dans ce cas, il vous appartient de vous entraîner et de persévérer. La confiance vient avec l'expérience.

Par exemple, si vous devez présenter un exposé à l'oral, demandez à un ami ou à un proche de vous écouter faire votre présentation. Une bonne préparation fera grandir votre confiance en vos capacités.

4) Le stress est enfin un bon indicateur de nos représentations et contradictions internes

Lorsque vous accordez de l'importance aux conséquences de l'échec à un examen ou que vous êtes insuffisamment préparé, les croyances limitantes de type « c'est trop tard », « je ne suis pas intelligent », « je suis feignant » ou encore « je n'y arriverai jamais » peuvent vous envahir et vous faire perdre tous vos moyens.

Ces phrases que vous vous répétez en boucle, au-delà du fait qu'elles sont bien souvent complètement erronées, freinent votre capacité à agir et vous empêchent d'avancer.

Il se peut également qu'elles mettent en évidence vos « pilotes internes », ces messages qui, à force d'être répétés, influencent inconsciemment notre comportement depuis notre enfance.

Taibi Kahler, docteur en psychologie et spécialiste de « l'analyse transactionnelle », un courant de la psychologie, en a mis cinq en évidence :

- Fais plaisir
- Sois parfait
- Sois fort
- Dépêche-toi
- Fais des efforts

Peut-être vous reconnaissez-vous dans ces injonctions parce qu'elles font parties de vous.

Si c'est le cas et que vous sentez que cela constitue l'une des causes de votre stress, sachez qu'il s'agit aussi de représentations qu'un travail de thérapie peut vous aider à atténuer.