

REACTIONS PSYCHOLOGIQUES FACE AU STRESS

ETAT DE STRESS

Définition :

Le stress :

-Le stress est un processus complexe comprenant des contraintes physiologiques et psychologiques de l'individu soumis à une agression, une menace une contrainte physique, psychique ou une situation imprévue traumatisante (par exemple conflits, rupture , problème de santé ..)

-Le stress n'est pas seulement une souffrance mais c'est également une lutte pour préserver l'équilibre statique de nos tissus

Le stressor :

Ils sont nombreux et variés, ils peuvent provenir :

-D'agressions extérieures physiques (température , bruit, pollution, blessure...)

Psychosociales : difficultés relationnelles, familiales, conjugales, financières, professionnelles, événement de vie traumatique..)

-D'agression internes : En cas de malaise physique (en rapport ou non avec la maladie) Ou malaise psychique (troubles psychiatrique)

Caractéristiques individuelles face au stress :

Les réactions a un stressor sont variables d'un sujet à l'autre en fonction : l'hérédité , l'âge , antécédents pathologiques , de l'histoire familiale , personnelle et surtout de la structuration mentale , plus particulièrement de la capacité a contrôler mentalement les situations vécues

LES TYPES DU STRESS :

selon le caractère positif ou négatif du stress :

Le stress positif : par lequel une personne se sent récompensée d'avoir relevé un défi avec succès , c'est donc le résultat de l'action qui détermine l'impact sur l'individu

Le stress tolérable : conséquence d'événements graves de la vie , mais ou la personne affectée possède de bons système de soutien et réussit a réagir de façon constructive

Le stress toxique : impliquant le même style d'événements graves ainsi que l'accumulation des luttes quotidiennes mais sans bons systèmes de soutien

Le soutien social est ainsi vital pour soulager les effets du stress tolérable et l'empêcher de devenir toxique

selon la durée du stress :

- micro-stress-répété : en rapport avec la vie moderne (le bruit , la course contre le temps ...)
 - événement unique : dont l'intensité et la permanence sur le plan émotionnel de l'individu sont implorantes
- (deuil , séparation)

Le syndrome général d'adaptation :

Ce syndrome comprend deux volets l'un psychologique ,l'autre physiologique

le volet psychologique = le coping :

Coping de l'anglais <<to cope>> <<faire face>>

C'est l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, mis en œuvre pour gérer le stress

Les stratégies de coping peuvent être orientées vers la résolution du problème (recherche de solution, demande d'aide envers collègues ...) et ou vers la gestion des émotions engendrées par le stress (stratégies passives d'évitement ; de décharge ; d'agressivité, de fuite, de déni)

le volet physiologique :

Comprend plusieurs phases :

Une phase d'alarme : réaction aigue (choc, fuite, agression)

Des moyens de défense sont mobilisés pour réagir rapidement à l'agent stressant

Une phase de résistance ou d'adaptation :

Le corps mobilise ses réserves énergétiques pour augmenter sa capacité de résistance qui s'élève au dessus de la normale

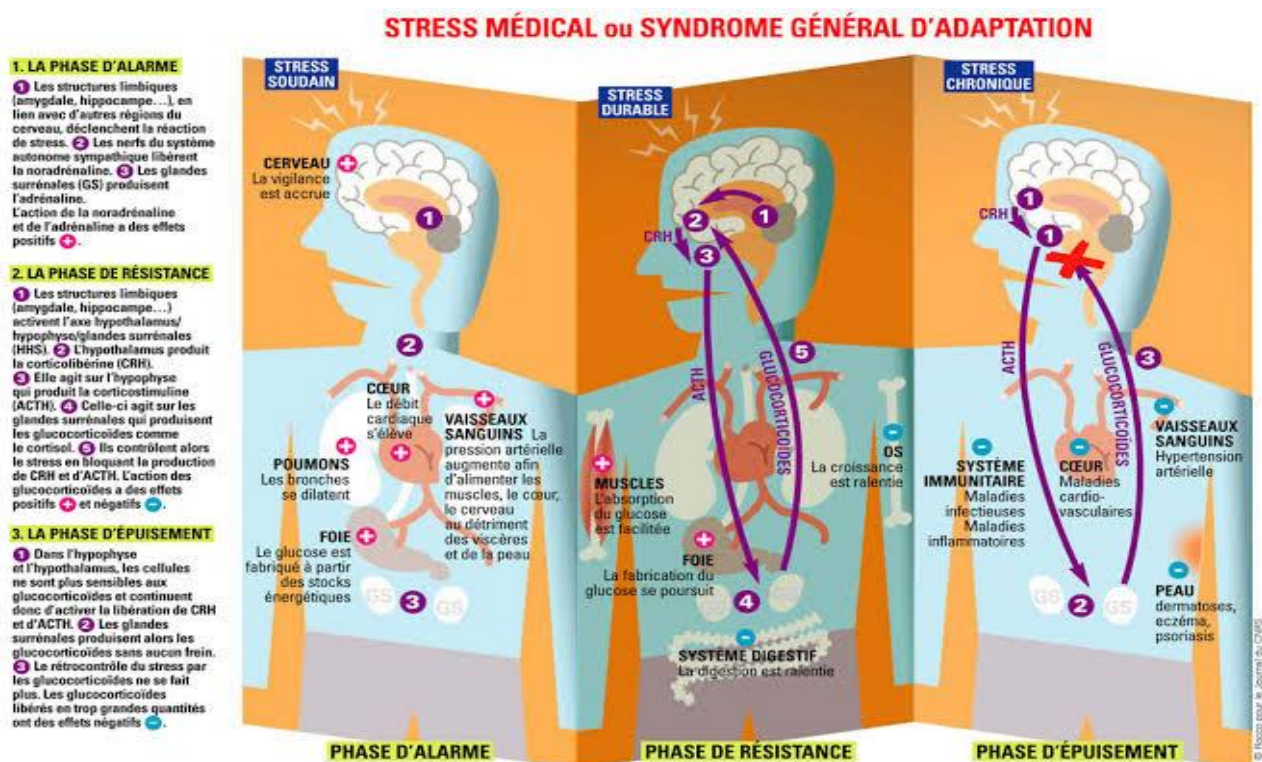
Une phase d'épuisement :

Les symptômes correspondant à la phase d'alarme réapparaissent mais sont irréversibles pouvant conduire à la mort ou à la survenue d'une maladie organique ou psychologique (dépression, anxiété)

Biologie de l'adaptation au stress :

Le maintien de l'homéostasie de l'organisme vivant est assuré par quatre grands systèmes de communication :

- le système nerveux central SNC
- le système nerveux autonome SNA
- le système endocrinien
- le système immunitaire



Sur le plan psychologique :

la réaction adaptative se manifeste par des effets notables d'élévation du niveau de vigilance, de focalisation de l'attention, d'activation des capacités, d'évaluation, de mémorisation et de raisonnement, de facilitation du contrôle émotionnel et d'indication à l'action, le tout aboutissant à l'élaboration d'une décision et l'adoption d'attitudes et de gestes adaptés

Réaction inadaptée :

Observée chez des sujets psychologiquement vulnérables, mais elle peut être aussi observée chez les sujets normaux dont les agressions exceptionnellement violentes, ou trop prolongées ou répétées à des courts intervalles de temps

- **Sidération** : c'est une inhibition sur tous les plans
- **Agitation** : c'est un état d'excitation psychique
- **Fuite panique** : une réaction de course affolée et éperdue, c'est une fuite impulsive
- **Comportement d'automate** : les sujets qui adoptent cette réaction semblent avoir un comportement normal, un observateur exercé remarquera que leurs gestes sont répétitifs et inutiles.

Conséquences du stress :

- **Troubles mineurs** : sensation continue de fatigue, des migraines fréquentes, trouble du sommeil
- **Troubles psychosomatiques** : ulcère gastrique, hypertension artérielle
- **Troubles cognitifs mineurs** : trouble de mémoire, difficultés de concentration et d'attention
- **An niveau relationnel** : apparition d'attitudes inhabituelles (irritabilité, colère, attitude négative ou pessimiste...), apathie (repli sur soi), agressivité verbale ou physique, évitement des relations familiales et/ou amicales et/ou sociales et/ou professionnelles
- **Troubles anxieux** : syndrome d'hypervigilance, trouble de l'anxiété généralisé, attaques de panique et des crises d'angoisse, état de stress aigu, syndrome de stress post-traumatique
- **Troubles dépressifs** : humeur triste, perte de l'appétit, perte d'estime de soi, perte d'intérêt pour l'environnement
- **Troubles sexuels** : baisse de la libido
- **Au niveau professionnel** : détérioration progressive de l'efficacité professionnelle
 - **Syndrome d'épuisement professionnel** (burn out) : c'est la conséquence d'un stress professionnel chronique, le sujet peut se plaindre d'une fatigue continue et d'épuisement mental, se sentir démotivé et incompetent, aspirer à s'échapper de cette situation professionnelle insatisfaisante, se montrer irritable et souffrir de troubles psychosomatiques
- **Conduites addictives**