

LE STRESS

COURS SHS UPSSITECH- ANNEE 2022/2023

Par Elisa BABOURAM- PSYCHOLOGUE
/PSYCHOTHERAPEUTE

Dipômée de l'Université de Montpellier III (2007)
Et CONSULTANTE EN EVOLUTION PROFESSIONNELLE

PLAN DU COURS

I.DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

II.LE STRESS: DEFINITION.

III.LES DIFFERENTS NIVEAUX DE STRESS

IV.LES DIFFERENTES REACTIONS LIEES AU STRESS

V.DIFFERENCES INTERINDIVIDUELLES

VI.LES CAUSES DU STRESS

VII.REDUCTION DE L'IMPACT DU STRESS

VIII.BIOLOGIE DU STRESS

PLAN DU COURS (SUITE)

IX.LE CORPS SE MOBILISE

X.LES PHASES DU STRESS

XI.LES SIGNES EVOQUANT UN ETAT DE STRESS

XII.LES SOLUTIONS FACE AUX SITUATIONS
STRESSANTES

XIII.SOLUTIONS CENTREES SUR LES EMOTIONS

XIV.SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME

DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

Définitions:

ANXIETE:

- Inquiétudes excessives par rapport à l'anticipation de la survenue d'un danger face à une situation.
- Pas de lien avec un danger ou une menace réelle.

DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

- ➔ Anticipation négative d'un événement qui pourrait survenir dans le futur.
- ➔ Situations à venir perçues comme menaçantes ou dangereuses.

DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

Définitions:

ANGOISSE:

- Sensation diffuse de mal-être dont on ne connaît pas bien l'origine.
- Impression de danger latent.

DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

**TECHNIQUE DE GESTION DES CRISES D'ANGOISSE*

- LA COHERENCE CARDIAQUE = EFFICACE ET SIMPLE
- Consiste à aligner la respiration sur le rythme cardiaque.
- RESPIRATION CONTROLEE = Meilleure gestion des ressentis physiques et meilleure gestion des émotions car réduction de la sensation de mal être.
- COMMENT: 5 secondes d'inspiration / 5 secondes d'expiration / pendant 5 minutes. (A PRATIQUER DE PREFERENCE EN FIN DE JOURNEE) → Applications CC à télécharger.

DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

Définitions:

STRESS:

- Ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il est face à une situation qui lui demande une réponse adaptative => NOTRE CAPACITE DE FAIRE FACE A LA SITUATION DE FACON SATISFAISANTE EST MISE A L'EPREUVE.
- EX: => J'ai un examen dans un mois. => Je souhaite réussir cet examen. => Nécessité de faire face à cette situation en mobilisant les ressources nécessaires pour y arriver. = ORGANISME EN ETAT D'ALERTE.

DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

- POINT DE CONVERGENCE =
- LE SENTIMENT DE MAL ETRE généré par un sentiment d'insécurité, menace perçue, situation où il y a un enjeu, sentiment possible de danger.

DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

→ POINTS DE DIVERGENCE:

- ANXIETE: Ce sont nos pensées orientées vers des scénarios négatifs qui donnent lieu au sentiment d'un danger .
- ANGOISSE: Mauvaise appréhension , compréhension, analyse d'un vécu qui ne permet pas d'identifier clairement l'origine du mal être.

DIFFERENCE ENTRE ANXIETE, ANGOISSE ET STRESS

- QUE FAIRE:
- Anxiété et Angoisse = PSYCHOTHERAPIE TCC
- Stress : Important d'apprendre à le gérer au quotidien.
- POUR VAINCRE L'ENNEMI, IL FAUT LE CONNAITRE.

LE STRESS: DEFINITION.

- Le stress n'est pas une maladie.
- C'est une réaction physiologique et psychologique d'alarme de mobilisation et de défense de l'organisme face à une agression ou une menace.
- Ce n'est pas un trouble mais une réaction qui a une FONCTION ADAPTATIVE.= Le corps et l'esprit sont poussés à l'action.

LE STRESS: DEFINITION.

- Pour un même agent stressateur, réactions différentes d'une personne à une autre , ou chez la même personne d'un moment à un autre.
- Le stress (niveau) dépend de la perception dont la personne perçoit la situation.
- Modification de l'impact de l'agent stressant possible par des stratégies actives et/ou cognitives.

LE STRESS:DEFINITION.

- EX.: Révisions collectives pour préparation d'un examen (stratégie active) / ou adoption de pensées du type: « Advienne que pourra. » « J'ai d'autres projets si ça ne fonctionne pas. » (stratégie cognitive)

LES DIFFERENTS NIVEAUX DE STRESS

- BON STRESS VS MAUVAIS STRESS
- LE BON STRESS = LE STRESS ADAPTATIF
- GENERATEUR DE : Motivation, désir de réussir, augmentation de l'intérêt, créativité, dépassement de soi, persévérance.
- Focalise l'attention du sujet sur la tâche à accomplir.
- Mobilise les capacités physiques et psychologiques.

LES DIFFERENTS NIVEAUX DE STRESS

- LE MAUVAIS STRESS = LE STRESS DEPASSE.
- N'aide pas à accomplir une action = est handicapant.
- 4 réactions de stress dépassé à l'intensité variable:
 - La sidération : ne permet pas l'action, on se sent incapable de réaction, figé sur place.

LES DIFFERENTS NIVEAUX DE STRESS

- La réaction d'excitation psychomotrice: excitation psychique, propos volubiles voire incohérents, agitation motrice non coordonnée, gesticulation.)
- La fuite panique individuelle: On fuit dans la panique en bousculant et renversant tout ce qui fait obstacle/ Incapacité à écouter les conseils/ peut fuir vers les danger.
- Action automatique : exécution de gestes dont la personne n'a pas conscience.

LES DIFFERENTES REACTIONS LIEES AU STRESS

- LES REACTIONS PHYSIOLOGIQUES:
- Nous préparaient autrefois à combattre ou à fuir. => L'enjeu principal était la survie.
- Accélération de la respiration.
- Accélération du rythme cardiaque.
- Pression sanguine.
- Tension des muscles. (L'envie d'uriner et les maux d'estomac sont liés à cette tension).

LES DIFFERENTES REACTIONS LIEES AU STRESS

- Aujourd'hui le stress est présent dans de nombreuses situations qui ne mettent pas en jeu notre survie (rencontre amoureuse, examen du permis de conduire, préparation d'un repas...)
- La perception d'une situation perçue comme représentant un enjeu important ou présentant une menace de notre équilibre provoque les mêmes réactions que le stress initial lié à la survie.

LES DIFFERENTES REACTIONS LIEES AU STRESS

- LES REACTIONS COGNITIVES:
- Façon de penser affectée.
- Surévaluation de la difficulté.
- Pensées négatives.
- Trous de mémoire.
- Problèmes de concentration.

LES DIFFERENTES REACTIONS LIEES AU STRESS

→ LES REACTIONS EMOTIONNELLES:

- Surprise, colère ou peur qui peuvent être difficiles à contrôler.
- Irritabilité.
- Impatience.
- Chez certaines personnes, une exposition prolongée au stress peut amener à la dépression. (Burn out dans le milieu professionnel)

LES DIFFERENTES REACTIONS LIEES AU STRESS

- LES REACTIONS COMPORTEMENTALES:
- Perte d'appétit/ Grignotage.
- Augmentation de la consommation de tabac ou d'alcool.

DIFFERENCES INTERINDIVIDUELLES

- NOUS NE SOMMES PAS EGAUX FACE AU STRESS.
- Ces différences peuvent être expliquées par:
 - La génétique (production d'hormones)
 - Les expériences dans l'enfance
 - La personnalité
 - L'environnement
 - Le niveau de santé

LES CAUSES DU STRESS

- QU'EST-CE QUI CAUSE DU STRESS?
- Tout ce qui provoque la sécrétion d'hormones du stress(adrénaline et cortisol).
- Deux grandes catégories:
- Les stressseurs physiques: chaleur, froid, humidité, maladie chronique...
- Les stressseurs psychologiques: Tout ce que nous interprétons comme menaçant ou dangereux.

LES CAUSES DU STRESS

- Les stressseurs absolus: attentat , tsunami, agression.... Survie en jeu.
- Les stressseurs relatifs: Pression au travail ressentie, remarque négative...

LES CAUSES DU STRESS

- LES PRINCIPAUX FACTEURS DE STRESS:
- Les chocs émotionnels: Deuil, séparation brutale, perte d'un emploi, agression.
- Les périodes de transition: Adolescence, entrée dans la vie active, naissance d'un enfant.
- Hyperstimulation ou hypostimulation: Grosse charge de travail, isolement, conflits...

LES CAUSES DU STRESS

- Facteurs événementiels: Prise de parole en public, mariage, entretien d'embauche.
- Facteurs environnementaux: bruit, odeurs, pollution, voisinage hostile...

REDUCTION DE L'IMPACT DU STRESS

→ STRATEGIES D'ADAPTATION:

- Les stratégies émotionnelles = centrées sur l'appréhension du problème et la gestion du ressenti.
- Les stratégies centrées sur le problème = centrées sur la prise en charge du problème de façon active.

BIOLOGIE DU STRESS

- L'axe de réponse au stress = AXE HYPOTHALAMO-PITUITO-SURRENALIEN.
- Agent stressant => envoi de messagers chimiques par l'hypothalamus à la glande pituitaire.
- Envoi d'un 2^e messenger chimique par la circulation sanguine aux glandes surrénales => Ordre de sécrétion de cortisol.

BIOLOGIE DU STRESS

- CORTISOL: Hormone principale du stress =
Rôle équilibre glucose sanguin et libération
de sucre pour alimentation de l'organisme
en énergie.
- Envoi énergie muscles, cerveau, cœur.
- Récepteurs du cortisol = partout dans
l'organisme.
- Ex: Si nécessité de s'enfuir en courant,
envoi de l'énergie au niveau des récepteurs
des jambes.

BIOLOGIE DU STRESS

- Deux niveaux de cortisol:
- Niveau de cortisol au repos (basal): Niveau habituel de cortisol quotidien pour le fonctionnement normal de l'organisme.
- Niveau de cortisol réactif: Niveau atteint lorsque le système de réponse au stress est activé face à un agent stressant.

BIOLOGIE DU STRESS

- ADRENALINE: 2^e hormone du stress.
- Augmente le rythme cardiaque, la respiration, et la circulation sanguine vers les muscles.
- Le cortisol aide l'adrénaline à se maintenir en convertissant la graisse en sucre.

LE CORPS SE MOBILISE

→ L'énergie se transforme et se renouvelle:

= Les gras entreposés dans les cellules sont converties en sucres pour une source immédiate d'énergie.

= Le foie produit des sucres pour le renouvellement de cette énergie.

LE CORPS SE MOBILISE

→ Le système cardio-vasculaire pompe:

= Les battements cardiaques augmentent => Afflux sanguin vers les muscles.

= Contraction des artères => Augmentation de la pression artérielle.

= Dilatation des veines => Facilitation de l'afflux sanguin vers le cœur = oxygénation.

LE CORPS SE MOBILISE

- La respiration s'approfondit:
 - Les poumons, la gorge et les narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air.
 - Respiration accélérée et approfondie = Oxygénation dans le sang augmentée.

LE CORPS SE MOBILISE

→ Les sens s'aiguisent:

- Les pupilles se dilatent pour une meilleure vision.
- Les poils se hérissent pour une meilleure sensibilité au toucher.
- Sécrétion de l'endorphine (analgésique naturel) pour endormir la douleur en cas de blessure et pouvoir rester concentré.

LE CORPS SE MOBILISE

- La digestion est interrompue:
- Les vaisseaux sanguins de l'estomac, de l'intestin et des reins se contractent.
- La bouche s'assèche, la vessie et les reins ne fonctionnent plus normalement.

LE CORPS SE MOBILISE

→ La peau change:

- Les vaisseaux sanguins sous la peau se resserrent pour éviter de perdre trop de sang en cas de blessure.
- Activation des glandes sudoripares = rafraichissement par la transpiration.

LES PHASES DU STRESS

- LA PHASE D'ALARME: Mise en jeu des mécanismes de défense de l'organisme par l'intermédiaire d'une sécrétion accrue d'hormones corticosurrénales. S'accompagne d'un état de choc avec augmentation de la tension artérielle, hausse de la température centrale, accélération du rythme cardiaque.

LES PHASES DU STRESS

- LA PHASE D'ADAPTATION: Phase pendant laquelle les mécanismes mis en jeu dans la phase précédente se compensent ou s'inversent avec diminution de la tension artérielle.
- L'EPUISEMENT: Si les facteurs du stress persistent, les mécanismes d'adaptation sont dépassés et cèdent. Le stress peut être à l'origine de maladies aiguës (ulcères) ou chroniques (hypertension artérielle).

LES SIGNES EVOQUANT UN ETAT DE STRESS

→ LES SIGNES PHYSIQUES:

- Etourdissement
- Hypertonie (augmentation du tonus musculaire)
- Malaise vagal
- Tachycardie
- Oppression respiratoire
- Eczéma
- Baisse des défenses immunitaires

LES SIGNES EVOQUANT UN ETAT DE STRESS

→ LES SIGNES PSYCHIQUES:

- Anxiété
- Irritabilité
- Baisse de l'estime de soi
- Sentiment de saturation

LES SIGNES EVOQUANT UN ETAT DE STRESS

- Distraction
- Oublis
- Tics
- Troubles de l'addiction
- Troubles du sommeil
- Hyperactivité
- Repli sur soi
- Anorexie/boulimie.

LES SOLUTIONS FACE AUX SITUATIONS STRESSANTES

→ GESTION DU STRESS=

- Solutions centrées sur les émotions.
- Solutions centrées sur le problème.

→ Gestion en 3 temps:

AVANT => PENDANT => APRES

SOLUTIONS CENTREES SUR LES EMOTIONS

→ SOLUTIONS CENTREES SUR LES EMOTIONS AVANT L'EVENEMENT:

=> Améliorez votre hygiène de vie:

- Dormez suffisamment, reposez vous (sans médicaments si possible) et mangez équilibré.
- Evitez la caféine, le tabac et l'alcool qui calment le stress à court terme mais renforce l'angoisse à moyen terme.
- Cultivez une bonne ambiance familiale, sortez avec des amis, etc...

SOLUTIONS CENTREES SUR LES EMOTIONS

- Prenez soin de vous.
- Prenez du temps pour vous.
- Pratiquez un sport que vous aimez.
- Détendez vous.(promenades, yoga, sauna,etc...)
- Trouvez des centres d'intérêts en dehors du travail.
- Essayez de ne jamais nier ou de minimiser votre stress.

SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME

→ SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME AVANT L'EVENEMENT:

- Identifier la source du stress (Surcharge de travail, mauvaise connaissance du matériel, conflit avec un supérieur/un collègue, mauvaises conditions de travail)

SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME

- Tentez d'agir dessus (Communiquez avec des collègues, amis ou proches pour avoir des avis/conseils/pistes d'éclaircissements, communiquez avec la personne concernée, proposez des solutions, faites le point sur les ressources disponibles....)
- Mettez à l'écrit votre plan d'action.
(différentes étapes, ressources nécessaires=> matérielles, humaines, biologiques..., délais à respecter: fixer des dates)

SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME

- Réalisez des exercices de respiration.
- Faites les tâches à accomplir avec méthode et rigueur sans précipitation.

SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME

→ SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME
PENDANT L'EVENEMENT:

- Faites des exercices de respiration.
- Essayez de vous concentrer au maximum.
- Déléguez certaines tâches si possible.
- Trompez votre cerveau avec une pensée positive.

SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME

→ SOLUTIONS CENTREES SUR LE PROBLEME APRES L'EVENEMENT:

- Faire un débriefing avec un collègue ou un ami.
- Prendre conscience de notre capacité à savoir gérer les situations stressantes en verbalisant à autrui la résolution du problème.

MERCI POUR VOTRE ECOUTE!

→ ON SE RETROUVE VENDREDI PROCHAIN AVEC
AU PROGRAMME:

« LES GRANDES EXPERIENCES DE LA
PSYCHOLOGIE SOCIALE »

Contact: elisa.babouram@gmail.com