

Les effets psychologiques du stress (suite et fin)

Stress et personnalité

Trois types de personnalité favorisent une plus grande réponse au stress:

1-Hostilité: cynique et colère réprimée.

2-Trait anxieux (pas le trouble)

- Ces deux premiers types beaucoup en lien avec la rumination

3-Faible estime de soi (le plus prédictif d'une grande réponse au stress): lieu de contrôle.

Stress et appartenance sexuelle

Le modèle réponse combat-fuite a été élaboré à partir d'études uniquement faites auprès d'hommes.

- Hommes devant un stress aigu= 3X plus de cortisol que chez femmes.
- Femmes selon les moments du cycle menstruel:
 - Plus de réaction dans la phase lutéale (juste avant les menstruations) que dans la phase folliculaire.
 - Alors aussi importante de celle des hommes.
 - Ne pas se méprendre avec le syndrome prémenstruel.

Modèles de réaction au stress selon le sexe

- Combat-fuite vs protection-affiliation.
- Le rôle de l'ocytocine.
- Le rôle du soutien social.

Le stress et le statut social

- Différent selon le sexe.
- Différent à l'adolescence.

Plus stressé-e-s de nos jours?

- 500 000 canadien-ne-s sont absent-e-s du travail hebdomadairement à cause de problèmes liés au stress.
- Motif de stress pour absence au travail a augmenté de 316% depuis 1995 jusqu'en 2010.

Plus stressé-e-s de nos jours?

- En grande partie oui.
- Le cerveau ne fait pas la différence entre un stress absolu (menace pour notre survie) et un stress relatif (CINÉ).
- On en revient à l'interprétation! Même pour un stress absolu. C'est l'impression qui compte.
- Déterminant dans l'amplitude de notre réponse au stress.
- Notre cerveau ne sait pas que nous sommes au XXI^{ème} siècle.

Conséquences cognitives du stress

- Une fois sécrétées ces hormones remontent au cerveau.
- Ont une préférence pour agir sur certaines régions du cerveau.
- Régions impliquées dans l'apprentissage, la concentration l'attention, la mémoire et la régulation émotionnelle.

Conséquences cognitives du stress

- «Les hormones de stress affectent l'attention sélective, c'est-à-dire la capacité du cerveau à faire la distinction entre ce qui est pertinent et ce qui ne l'est pas.»
- « Ce stress ou cette menace devient la chose la plus pertinente au monde pour le cerveau et tout le reste devient non pertinent. C'est pour ça que l'on a des problèmes de concentration»

- Labrecque, A. (2020). Troubles de la concentration: le stress de la pandémie en cause. *Québec science*. <https://www.quebecscience.qc.ca/sante/concentration-stress-pandemie/>

Conséquences cognitives du stress

- Le stress peut affecter notre façon de penser. Des fois, on peut surévaluer les obstacles et les difficultés. On peut se sentir rapidement envahi-e.
- Trous de mémoire, oublis, difficultés de concentration, prises de décision plus compliquées, manque d'attention...

Le stress et la mémoire.

Stress aigu

- Effets positifs ou négatifs selon qu'on est devant un stress aigu ou chronique.
- Rappelons le processus de mémorisation:
 - Étape 1: Vigilance, encodage: sensoriel.
 - Stress aigu: cerveau est au maximum de son niveau de vigilance.

Le stress et la mémoire.

Stress aigu

- Étape 2: Attention sélective: discernement, intentionnalité
- Seules les infos menaçantes sont pertinentes.
- Le cerveau ne laissera jamais modifier cette sélection de menace.
- Grandes implications pour le monde de l'éducation, du travail, la vie en générale.
- Effet paradoxale du stress aigu sur la mémoire.

Le stress et la mémoire.

Stress chronique

- Obstacle à détecter de l'info pertinente.
- Notamment à cause des désordres. qu'il peut causer: dépression ou épuisement professionnel, entre autres.
- Tentatives d'adaptation du cerveau au stress chronique = modification des perceptions de ce qui est menaçant ou pas.

Le stress et la mémoire.

Stress chronique

- Prix à payer de l'adaptation du cerveau :
Mise en place d'un système de pensée plus sensible aux menaces de l'environnement.

75% des adultes souffrant d'une dépression rapportent avoir vécu dans un milieu familial aversif dans lequel les stressseurs et les menaces étaient très fréquentes

Le stress et la mémoire.

Stress chronique

- Deux conséquences:

1- Tout devient menaçant. Détection de menaces là où il n'y en a pas. Hypersécrétion de cortisol.

- Hyper vigilance, dépression...

2- Cerveau cesse de détecter des menaces. On s'en fou! Hyposécrétion de cortisol.

- Épuisent professionnel, post-trauma, fatigue chronique...

Conséquences émotionnelles du stress

- Peur, colère, irritabilité, impatiences inhabituelles ou disproportionnées par rapport à la situation.
- Peut mener jusqu'à des troubles anxieux avec de grandes crises d'anxiété, une hypervigilance, des troubles phobiques et autres troubles anxieux: panique, agoraphobie, anxiété généralisée, TOC, etc.

Conséquences émotionnelles du stress

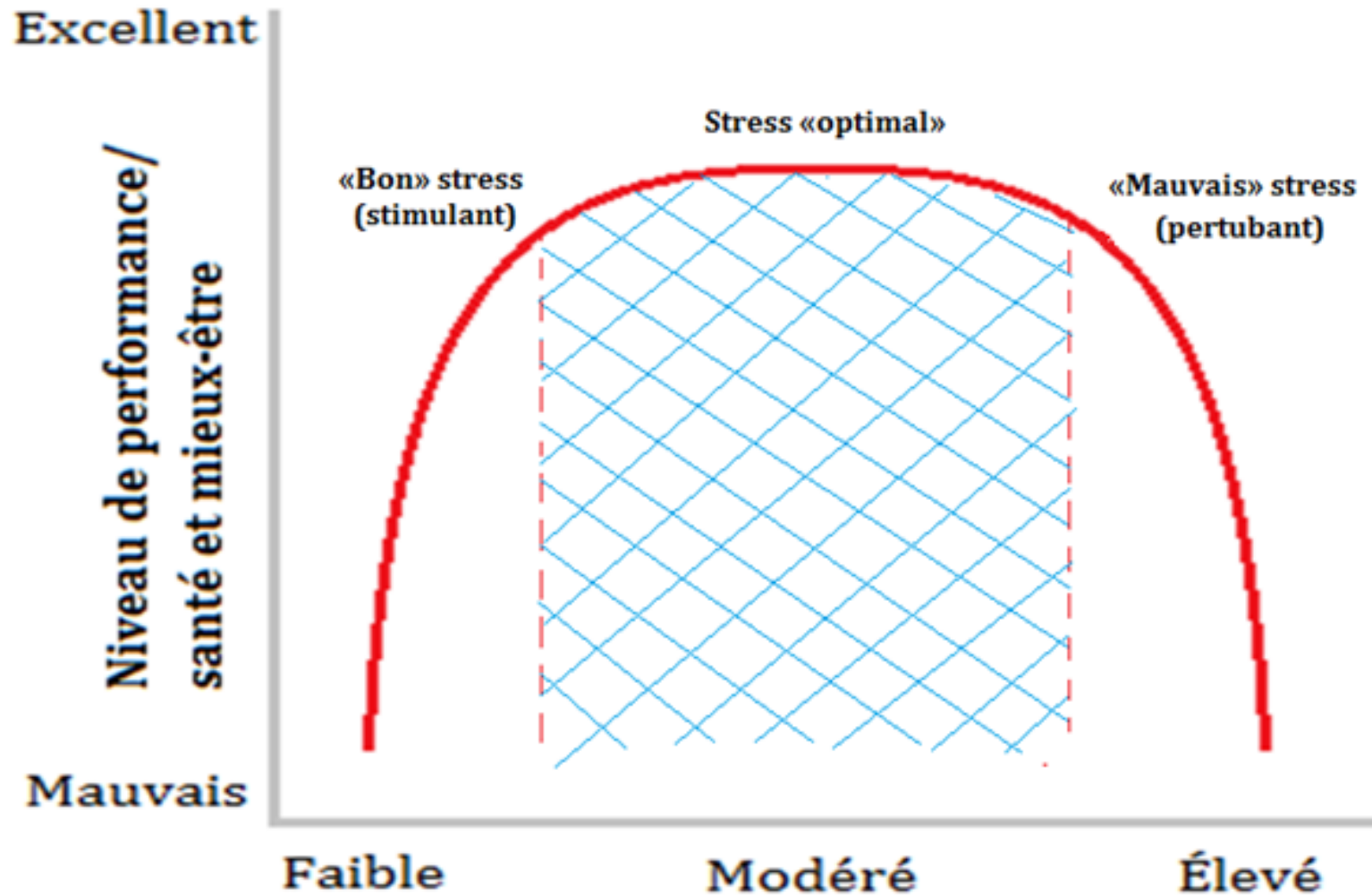
- Troubles dépressifs avec troubles de l'humeur.
- Épuisement professionnel.
- État de stress post-traumatique.
- Perte d'estime de soi.
- Perte d'intérêt pour notre entourage.
- ...

Conséquences comportementales du stress

Le stress peut parfois nous amener à modifier nos habitudes de vie.

- Perte l'appétit ou trop grignoter.
- Augmentation de consommation de cigarette, drogue et/ou alcool... « s'auto-médicamentation »
- Troubles du sommeil: difficultés d'endormissement, sommeil fragile, réveils précoces, sommeil non réparateur.
- Troubles relationnelles.
- ...

Niveau de stress, performance et mieux-être



Comment gérer le stress?

- «Aucune méthode scientifiquement prouvée n'existe qui pourrait aider la totalité de gens à contrôler le stress de leur vie.» encore moins les stressseurs.
- C'est en le connaissant et en le comprenant que nous apprenons à vivre avec, à l'apprivoiser, à s'en faire un allié, un complice.
- Accepter ce qui est et accepter de s'adapter lorsque nécessaire, choisir nos batailles.

Comment gérer le stress?

- La capacité d'adaptation à la situation stressante est intimement liée à la personne, son expérience, sa mémoire, son état de santé, sa perception de la situation.
- La gestion du stress doit donc être individualisée. La ligne commune pour contrer les effets néfastes du stress, réside dans l'action.
- L'activité peut être physique ou psychique.

Comment gérer le stress?

Quatre étapes :

- Savoir écouter son corps et son psychisme pour détecter les premiers signes des effets néfastes du stress ;
- Apprendre à reconnaître les stressseurs qui nous entourent (perception individuelle) ;
- Comprendre nos réactions face aux stressseurs ;
- Trouver une activité « canalisatrice de stress » correspondant à chaque stressseur.

Comment gérer le stress?

Quel est l'élément stressueur?

Est-ce que vous sentez que vous perdez le CONTRÔLE de la situation?

Est-ce qu'elle est IMPRÉVISIBLE?

Est-ce qu'elle est NOUVELLE?

Est-ce qu'elle menace votre ÉGO?

Comment gérer le stress?

Attention

- Plusieurs méthodes de croissance ou développement personnel sur le stress pourrait nuire davantage qu'aider.
- C'est une hypothèse sérieusement avancée pour expliquer pourquoi tant de gens sont stressés de nos jours, sans compter la surprotection faite aux enfants (on les empêche ainsi de développer leur résistance au stress).

Pratique

Méditation