

# Les effets psychologiques du stress (partie 1)

On ne connaît pas le stress sans connaître la  
fonction première du cerveau

Détecter le danger pour notre survie.

«Détecter le danger pour que le corps,  
aiguillonné par une poussée d'adrénaline et  
de cortisol, puisse réagir efficacement à la  
menace.» Sonia Lupien

# Qu'est-ce que le stress?

Mot introduit en médecine en 1936 par le Docteur Hans Selye, endocrinologue à l'Institut de Médecine et de Chirurgie Expérimentale, Université de Montréal.

- Sa définition est attachée à la physiologie et à la psychologie :  
« *Agression de l'organisme par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation.*

*Agent qui agresse ; tension nerveuse, contrainte de l'organisme face à un choc (événement soudain, traumatisme, sensation forte, bruit, surmenage) ; état d'une personne soumise à cette tension »*

# Qu'est-ce que le stress?

- Ce n'est pas une maladie, on ne peut donc pas en guérir.
- Sans stress, on meurt.
- Réaction nécessaire du corps qui nous permet de survivre, de s'adapter aux nouveaux environnements, aux changements et à l'évolution.

# Qu'est-ce que le stress?

- Le mot « **stress** » désigne la plupart du temps plusieurs concepts.
  - l'agent qui provoque la réaction (stresseur);
  - la réaction elle-même;
  - l'état résultant de la réaction.

# Stress ou anxiété?

## Stress

### Stress – Réaction – Passager

Réaction normale de l'organisme; Réactions d'adaptation de l'organisme face à l'inconnu;

Majoritairement subjectif, nourrit par les perceptions et les distorsions cognitives.

Le stress qui use et le stress dont on use.

## Anxiété

### Anxiété – Anticipation – État

On ressent les mêmes symptômes que pour le stress, mais d'une façon exagérée. L'inquiétude est vécue d'une façon excessive, intense, plus fréquente. Difficulté à reprendre les activités de la vie courante.

Souvent non liée à une situation spécifique (flottante) ou crise de panique spontanée.

Liée à une simple pensée ou à une anticipation, donc réponse de stress sans stressor.

Lorsque l'anxiété devient pathologique = altère, paralyse le fonctionnement de la personne.

# Stresseurs

Ensemble de stimuli, autant désagréables qu'agréables, auxquels nous sommes toutes et tous soumis et ce, à tous les jours.

# Actions possibles

- Menace → Activation des surrénales → Sécrétion d'hormones → Action
- Combattre ou fuir pour notre survie.
- Pour ce faire nous utilisons l'énergie fournie par les deux principales hormones de stress.

## Non-action possible devant le stress

- Figer → c'est ce qui est le plus délétère pour la santé psychique.
- Impuissance, dévalorisation, sentiment d'incompétence, etc.

# Le stress est du CINÉ

## Information la plus importante selon Sonia Lupien

**Il faut que le cerveau détecte au moins une des 4 caractéristiques suivantes pour induire une réponse de stress**

Cette exigence est universelle: peu importe l'âge, le sexe, le travail, les conditions socio-économiques, etc.

Plus une situation comportera de ces caractéristiques, plus la production d'hormones de stress sera importante.

Ces facteurs viennent influencer la gravité du stress, de l'interprétation qu'on se fait de la menace.

# Les 4 caractéristiques universelles

- **Contrôle:** impression de ne pas avoir ou de perdre le contrôle sur la situation.
- **Imprévisibilité:** situation imprévue ou comportant des éléments imprévisibles.
- **Nouveauté:** la situation est nouvelle.
- **Égo menacé:** menaçante pour l'égo, réputation, connaissances, compétences, etc.

# Les 4 caractéristiques universelles

- Chaque personne perçoit une situation comme étant stressante selon sa propre vision = sa propre recette du stress.
- La découvrir = mieux la déconstruire et la décomposer à l'aide du CINÉ = sa propre recette gestion du stress. Pourquoi notre cerveau détecte-t-il une menace de stress dans cette situation?

# TYPES DE STRESS

## Aigu

- Il est nécessaire à notre survie.
- Ce type de stress découle d'événements ou de situations spécifiques pour lesquelles notre vie ou la survie de l'espèce est en danger.
- Il stimule la sécrétion des hormones de stress ce qui permet de faire face à la situation de menace.

# TYPES DE STRESS

## Aigu

- Augmente notre efficacité, notre attention, notre performance pour contrer la menace : combattre ou fuir.
- Le cortisol va se coller aux récepteurs localisés dans les régions du cerveau responsables de la vigilance, l'attention, la mémoire et la régulation des émotions.
- Le cerveau devient alors à son maximum de concentration et de vigilance.
- Acuité visuelle devient plus grande et le temps ralentit pour permettre de mieux analyser l'adversaire.
- Lorsque les deux principales hormones de stress sont produites, nous sommes en état de stress aigu.

# TYPES DE STRESS

## Chronique

- Il découle d'une exposition prolongée et répétée avec le ou les stressseurs.
- Le mode « alerte » est donc activé en continu.
- Les hormones sont sécrétées sans interruption, sans repos du corps et peut donc mener à l'épuisement de l'organisme.
- Il est mauvais pour la santé et nous affaiblit.
- À la longue, il peut mener à divers désordres physiques ou psychiques.
- Ce qui use, c'est la répétition, jour après jour. La présence continuelle de ces hormones va même modifier la façon dont on interprète les événements.

# Types de stress

## Absolu

- Ce sont des stressseurs dits objectifs et universels  
Toutes personnes confrontées à ces stressseurs les interprètent comme étant stressants et y réagissent de façon intense (ex.: un tremblement de terre, une guerre).

## Relatifs

- Interprétations différentes selon la personne qui les vit.  
L'interprétation relève de la subjectivité, des expériences de vie, de la situation, de la personnalité de la personne. Différentes réactions se manifestent alors selon l'interprétation faite (ex.: examen, séparation, mortalité, performance).

# À ne pas oublier

Dès que le cerveau interprète une situation comme étant nouvelle, imprévisible, sans contrôle et menaçante pour notre égo, il va produire une réponse de stress.

# Types de stress

## Eustress (bon stress)

- Celui qui nous est absolument nécessaire. Il nous permet de nous lever le matin pour réaliser nos projets, tâches, obligations, loisirs, etc. (motivation, désir de réussite, créativité, dépassement de soi, etc.)
- Celui qu'on interprète positivement.
- Ne produira jamais suffisamment d'hormones de stress pour qu'elles soient délétères.

# Types de stress

## Détresse (mauvais stress)

- Celui qui paralyse et qui crée les dysfonctionnements physiques et psychiques (angoisse, peur de l'échec, difficultés de concentration, trous de mémoire, etc.).
- En fonction de l'interprétation par la personne.

# Notre pouvoir

Force immense de l'interprétation sur la réponse au stress.

# TYPES DE STRESSEURS

## Stresseurs physiques

- Caused une tension ou une contrainte sur notre corps (ex.: blessures, maladies chroniques, douleurs, etc.)

## Stresseurs psychologiques

- événements, situations, personnes, paroles, interprétations, biais cognitifs (ex.: perte d'emploi, monoparentalité, déménagement, changement d'école, divorce, etc.)
- Ceux de notre monde actuel.

# Réactions au stress

- À la fois similaires et très diversifiées en fonctions de notre âge, sexe, de notre personnalité, de nos expériences de vie, des conditions de l'environnement, etc.
- Physiologiques et psychiques.

# Réactions au stress: les désordres

- La cause des désordres physiques et mentaux est d'ordre physiques et non pas d'un sentiment psychologique.
- Liée à la production d'hormones de stress suite à la détection du cerveau d'une menace.
- La série d'actions déclenchées alors par le cerveau a été vue avec Monique.

# Sur le cerveau de qui le stress a-t-il le plus d'impact négatif?

- Enfants?
- Adolescents?
- Adultes?
- Personnes âgées?
- Femmes?
- Hommes?
- Pour tous, ce sont les mêmes caractéristiques qui déclenchent une réponse de stress.

# Sur le cerveau de qui le stress a-t-il le plus d'impact négatif?

## Enfants:

- Cerveau en développement. Le stress continu peut retarder le développement de certaines parties ou fonctions du cerveau.
- Réactions physiologiques les plus fréquentes: de type gastro-intestinales.

# Sur le cerveau de qui le stress a-t-il le plus d'impact négatif?

Adolescents: 8ième année jusqu'à la fin de l'adolescence.

- Développement important du cerveau (besoin de beaucoup de sommeil)
- Réactions fréquentes lorsque stress important: troubles du sommeil, manque d'attention, anxiété (lobe frontal et amygdale) .

# Sur le cerveau de qui le stress a-t-il le plus d'impact négatif?

## Personnes âgées:

- Cerveau plus sensible aux effets des hormones du stress. Plus grand impact sur un cerveau qui vieillit et qui se dégrade lentement. Le stress a la capacité d'accélérer le vieillissement du cerveau.
- Réactions plus fréquentes: troubles de mémoire et confusion

# Sur le cerveau de qui le stress a-t-il le plus d'impact négatif?

## Adultes

- Cerveau moins vulnérable aux effets des hormones de stress.
- Il peut toutefois y en avoir.
- Stress chronique principalement.
- Plus de réactions diversifiées que chez les enfants, adolescents ou personnes âgées (reflux gastrique, irritabilité, migraine, sommeil, etc.)

# Références

- Lupien S. (2010). Par amour du stress. Editions du Carré. 274p.

# Pratique Satsang 5