

Le stress et la biologie de l'adaptation

I/ Introduction

Lorsqu'un individu est soumis à une agression ou une menace quelle qu'elle soit, il y répond par une réaction que l'on nomme « stress ».

Cette réponse de l'organisme en situation difficile est donc naturelle, normale et utile à la survie. Elle le met en alerte et libère les moyens énergétiques qui lui permettent de contrer l'agent stressant.

Cet ensemble de réactions d'adaptation est appelé stress protecteur ou bien encore stress adaptatif.

Un même événement déclenchant a des répercussions différentes chez des individus, en fonction de leur âge, de leur personnalité et de leur environnement psychosocial.

II/ Définition :

Le terme stress est un mot anglais, dérivant du latin « stringère », serré, qui évoque une situation de pression et de contrainte.

Le stress est un processus complexe comprenant la réponse physiologique, biologique et psychologique de l'individu soumis à une agression, une menace, une contrainte physique ou psychique, une situation imprévue traumatisante.

En 1936, Hans Selye le définissait comme une « réponse non spécifique, variable d'un individu à l'autre, à une agression physique, agression responsable d'une réaction hormonale et neurovégétative à l'origine d'un véritable syndrome général d'adaptation »

III/ La réaction de stress normal :

La réaction de stress normal se déroule en 4 phases :

1. **Une phase d'alarme** : des moyens de défense sont mobilisés pour réagir rapidement à l'agent stressant. Le stress cause l'apparition de réactions physiques et psychologiques accélération du rythme cardiaque et respiratoire, contraction musculaire augmentation de la vigilance avec un sentiment de détresse ou d'oppression.
2. **Une phase de résistance** : lorsque l'agent stressant persiste, la défense est maintenue et les réserves d'énergie nécessaires sont reconstituées. Les premiers signes physiques de la réaction d'alarme ont disparu. Le corps s'adapte et la résistance s'élève au-dessus de la normale.
3. **Une phase d'épuisement** : lorsque l'exposition au stress se poursuit trop longtemps, les défenses s'effondrent. La personne n'est plus capable de répondre adéquatement à la situation stressante et des symptômes caractéristiques apparaissent (dépression, anxiété).
4. **Une phase de récupération** : lorsque l'agent stressant est géré, la tension baisse, la personne se détend et peu à peu, les réserves énergétiques se reconstituent

IV. 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 de courts intervalles de temps.

La sidération :

- C'est une inhibition sur tous les plans.
- Le sujet est incapable de percevoir, de s'orienter, de comprendre, de penser et d'exprimer ce qu'il ressent.

- Il est frappé d'une inhibition de la volonté, d'une suspension de sa faculté de décider, de prendre une initiative.
- Il n'écoute pas l'exhortation donnée par les autres, il semble transporté dans un autre monde.

L'agitation :

- C'est un état d'excitation psychique, de désordre affectif et d'anarchie volitionnelle, (hyperactivité stérile).

La fuite panique :

- Une réaction de course affolée et éperdue. C'est une fuite impulsive.

Le comportement d'automate :

- Les sujets qui adoptent cette réaction semblent avoir un comportement normal.
- Un observateur exercé remarquera que leur geste sont répétitifs et inutiles, ou dérisoires, peu adapté à la situation, visage inexpressif, écouter sans entendes.

IV/ Les différentes formes de stress :

A/ Selon la nature du stress :

- **Les stress cognitifs** : dus à des traumatismes psychiques : émotions violentes, peur intense, chagrins intenses à l'occasion des événements dramatiques de la vie.
- **Les stress non cognitifs** : dus à des traumatismes et blessures physiques, infections, douleurs intenses, bruits soudains ou prolongés, chaleur ou froid excessif.

B/ Selon leur durée :

- **Des stress aigus**, ponctuels.
- **Des stress intermittents** : liés à des séquences d'événements répétés.

- **Un stress permanent** : Lié à plusieurs facteurs.

Familiaux : Décès ou maladie grave d'un proche, Conflit dans la vie conjugale, Séparation, rupture, divorce.

Condition de vie : Perte d'emploi, faillite, Mutation, endettement, Précarité, misère

Maladies : Infarctus, cancer, AVC

Accidents corporels : Accident de voiture, Perte d'autonomie

Autres : Insécurité, Harcèlement

C/ Selon l'origine :

- **Le stress de base**

Ce sont des situations non familières auxquelles nous devons nous adapter.

- **Le traumatisme vicariant**

Résulte d'une surcharge émotionnelle. Se voit chez les sujets en charge de personnes en détresse (malades, blessés, cas sociaux, etc.)

- **Le burnout**

Le burnout ou épuisement professionnel découle de l'épuisement des mécanismes d'adaptation au stress subi dans le cadre du travail.

- **Le stress cumulatif**

Le stress additionne tout : les pressions professionnelles, les situations à risque, les événements de vie, etc. c'est le stress cumulatif. Il résulte :

Soit d'une exposition prolongée à un stress parfois mineur, prévisible et répétitif.

Soit de l'accumulation d'une série d'événements difficiles. Cette forme est favorisée par le manque de possibilités de récupération (manque de sommeil, de vacances, de périodes de récupération, de loisirs, etc.), des facteurs personnels de vulnérabilité (expériences antérieures très stressantes ou traumatiques non assimilées, difficultés sentimentales ou familiales, etc.).

- **Le stress traumatique**

Le stress traumatique peut apparaître lorsqu'une personne a vécu un événement traumatique, (incident critique). Un tel événement constitue une menace pour la vie, l'intégrité physique et/ou mentale d'une personne ou d'un groupe de personnes. Cette confrontation à la mort comme réelle ou possible produit une peur intense et/ou un sentiment d'impuissance et/ou d'horreur.

Les réactions surviennent dans les heures ou les jours qui suivent l'évènement traumatique.

V. Conclusion :

Le stress donne à chacun la possibilité de mobiliser l'ensemble de ses capacités pour apporter le meilleur de lui-même, donc il n'est pas nécessairement toujours pénible et néfaste.