

# *Réaction psychologique face au stress*

## Généralités et définition

- Tout individu soumis à une agression ou à une menace réagit par une réaction psychologique de stress
- Le mot anglais « stress » est emprunté au vocabulaire des métallurgistes, qui désignaient ainsi le comportement d'un métal soumis à des forces de pression, d'étirement ou de torsion
- En 1950, H. Selye (physiologiste) adopte le terme de stress pour désigner ce qu'il appelait depuis 1936 « le syndrome général d'adaptation » ou réaction physiologique standard de l'organisme soumis à une agression quelle que soit la nature de cette agression (physique, psychologique, biologique)

## Sources de stress

- La frustration est la cause principale du stress
- La vie scolaire et les situations d'examen, la vie professionnelle et les tensions qu'elle engendre, les situations de catastrophe et la désorganisation des réactions qu'elles entraînent, ainsi que les changements de vie majeurs constituent les sources principales de stress

## Réaction de stress normal

- **Sur le plan physiologique :**
  - **Réaction d'alarme** : c'est la phase de mobilisation des ressources hormonales, au cours de laquelle apparaissent les premières manifestations : accélération des rythmes (cardiaque et respiratoire), augmentation de la tension artérielle, élévation du taux de sucre sanguin, fuite de la masse sanguine de la périphérie vers les organes nobles, boule à la gorge ou à l'estomac... Ces réactions sont provoquées par la libération d'hormones, comme l'adrénaline, et l'activation du système nerveux sympathique
  - **Phase de résistance** : correspond à une période de compensation avec une décharge des moyens de défense lors du prolongement de l'agression. Elle va permettre de préserver l'organisme de l'épuisement en compensant les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress
  - **Phase d'épuisement** : lorsque l'organisme est débordé et sollicité en permanence par la situation de stress qui se prolonge et s'intensifie, les défenses s'effondrent, les réserves psychiques et biologiques sont épuisées. La personne n'est plus capable de répondre adéquatement à la situation stressante et des symptômes caractéristiques apparaissent
  - **Phase de récupération** : lorsque l'agent stressant est géré, la tension baisse (sensation de soulagement), la personne se détend et peu à peu, les réserves énergétiques se reconstituent
- **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, 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 les exhortations données par les autres, il semble transporté dans un autre monde
- **Agitation** : c'est un état d'excitation psychique, de désordre affectif et d'anarchie volitionnelle (hyperactivité stérile)
- **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 ou dérisoires, peu adaptés à la situation, visage inexpressif, écouter sans entendre

## 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
- **Conduites addictives** : alcool, tabac, benzodiazépine
- **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

## 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