

# Les réactions psychologiques au stress

Dr SEGHIR

## 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 « stringere », 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/ Stress positif et stress négatif

L'homme a besoin dans sa vie quotidienne d'un niveau minimal de stress. Des objectifs accessibles, des échéances réalistes, des changements voulus, ajustés au plan de vie, aux valeurs, aux circonstances et aux capacités personnelles. Le stress est en ce cas une énergie positive qui mobilise les ressources, la motivation et la performance. C'est ce que l'on appelle l'eustress.

Des situations ressenties comme menaçantes, contraignantes ou déplaisantes, l'impression de ne pas disposer des ressources nécessaires pour y répondre, de nombreuses demandes émanant simultanément de l'environnement ou durant une trop longue période conduisent à la détresse. Ce stress négatif induit une diminution des performances et mène à l'épuisement. C'est ce que l'on appelle le distress ou stress dépassé.

#### V/ Les différentes formes de stress

##### **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.

##### **Selon leur durée :**

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

## Selon l'origine :

- Le stress de base

Permet de s'adapter à une nouvelle situation (nouvelle relation affective, rupture sentimentale, nouveau travail, déménagement, etc.). Ce sont des situations non familières aux quelles 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, laissés pour compte, etc.) Ces confrontations avec la souffrance d'autrui peuvent être à l'origine d'une souffrance psychologique plus ou moins importante et appelée traumatisme vicariant.

- Le burn-out

Le burn-out ou épuisement professionnel découle de l'épuisement des mécanismes d'adaptation au stress subi dans le cadre du travail. Les situations à risque sont notamment celles où le personne perçoit un déséquilibre entre les besoins de ses tâches professionnelles et les moyens dont elle dispose pour les réaliser, une ambiguïté et/ou un conflit des rôles, une difficulté à communiquer avec ses collègues ou ses supérieurs hiérarchiques, une charge de travail trop lourde, etc.

- Le stress cumulatif

Le stress additionne tout : les petits tracas de la vie quotidienne, 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.) et que la personne présente 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.

## VI/ Clinique du stress dépassé

### Au niveau relationnel

Irritabilité, hyperesthésie relationnelle, méfiance injustifiée, froideur relationnelle avec cynisme.

Une augmentation des demandes émotionnelles auprès de la famille, des amis et des collègues (le besoin de parler sans discontinuer et d'être écouté, d'être pris en charge, etc.), ou bien, apathie, évitement des relations familiales, amicales, sociales, professionnelles et le repli sur soi.

### Au niveau professionnel

Détérioration progressive de l'efficacité professionnelle (difficulté de concentration, hyperactivité stérile, rigidité dans la manière de penser, résistance excessive au changement, etc.)

### Au niveau comportemental

Troubles du sommeil, (insomnies, réveils nocturnes précoces), boulimie ou anorexie), une tendance à recourir à des substances psycho actives (alcool, psychotropes, drogues), des comportements à risque pour la personne elle-même et/ou pour autrui (conduite automobile dangereuse, comportement provocateur, rapports sexuels non protégés, etc.).

### Au niveau somatique

Asthénie, maux de tête et de dos, troubles gastro-intestinaux, gripes répétés ou prolongés, problèmes dermatologiques, palpitations, vertiges, etc.)

Le stress peut être à l'origine ou aggraver le développement d'une maladie somatique telle que l'hypertension, l'infarctus du myocarde, l'asthme, les ulcères, les colites, l'eczéma, le psoriasis, le diabète, les problèmes thyroïdiens, etc.

### Au niveau émotionnel

Modification de la vision de soi, du monde et des autres (attitude négative envers soi-même, son conjoint, le travail, les collègues, etc.), les troubles de l'humeur (variation importante de l'humeur, exacerbation de la sensibilité, crises de larmes et de colère, état dépressif, angoisses, etc.)

### Réactions spécifique au stress traumatique

**Les reviviscences** : le sujet a l'impression de revivre la scène traumatisante (souvenirs récurrents, flash-back, cauchemars, impression que l'événement va se reproduire).

**Les évitements** : la personne évite tout ce qui rappelle l'événement traumatique (les lieux, les personnes, les conversations, etc.).

**Les altérations de la personnalité** : altération de l'intérêt porté aux autres (attitude de dépendance dans les relations affectives ou au contraire, ou indépendance exacerbée, refus d'établir des relations affectives durables, impression d'anesthésie émotionnelle) et au monde extérieur (perte de curiosité pour les activités, réduction des activités, perte de motivation, monde extérieur perçu comme artificiel ou déréel).