



Stress psychologique

Chloé Duboc

Psychologue-Neuropsychologue

Composantes du stress

Stresseurs

ce qui représente
une menace

La personne

Réaction physique,
psychologique,
comportementale


Notion de perception et
d'adaptation (coping)

Conséquences


Conséquences

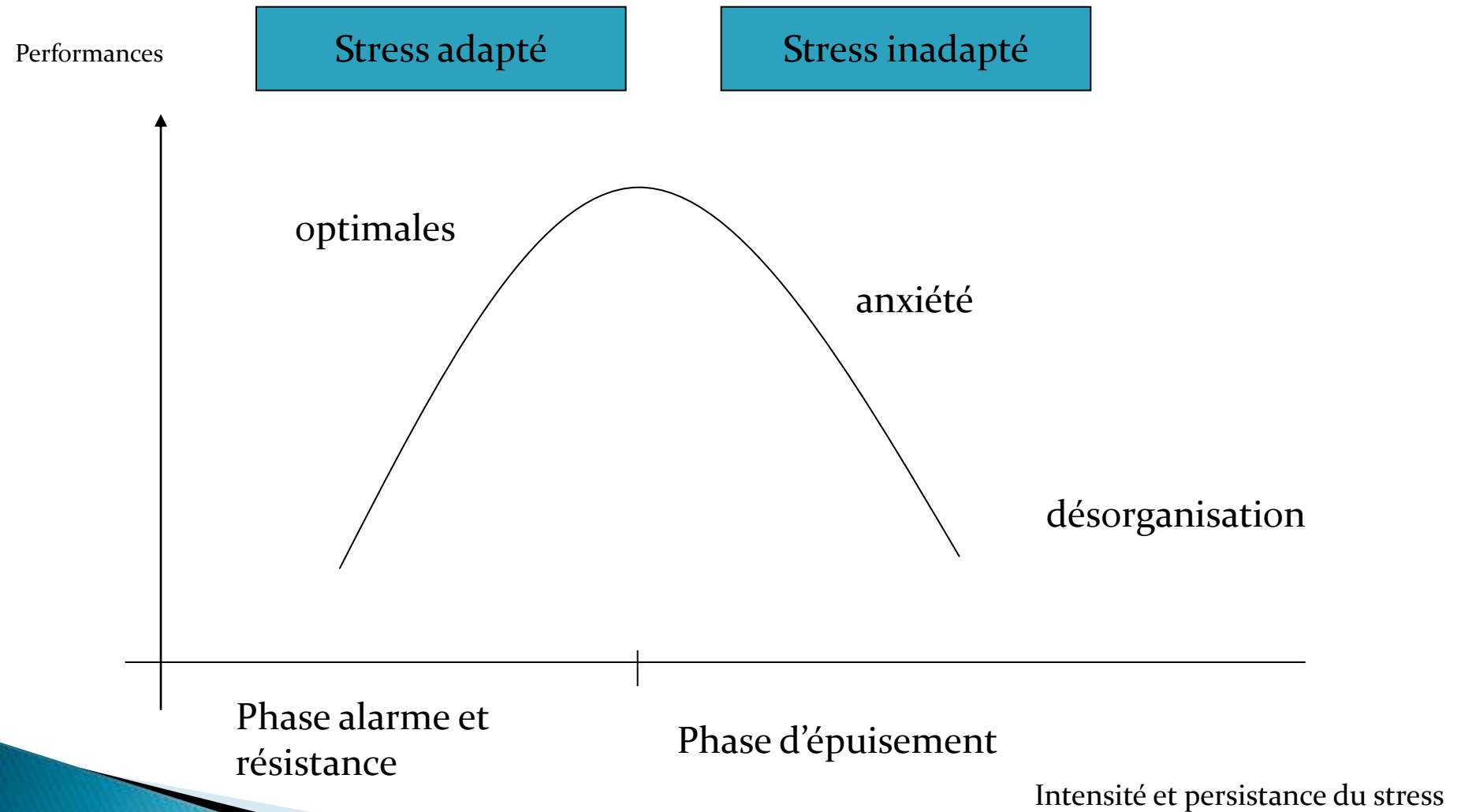
- ▶ Physiologique:
 - douleurs, tensions, fatigues, manque appétit, perturbation sommeil
- ▶ Émotion:
 - anxiété, irritation, baisse estime de soi
- ▶ Effet cognitif du stress
 - Saturation des ressources attentionnelles
 - Trous de mémoire, fatigabilité, manque de concentration
- ▶ Comportement:
 - isolement, agressivité

Caractéristiques du stress

- ▶ Aigus, ponctuel: un accident, un examen
 - ▶ Chronique: surcharge de travail, ambiance familiale tendue
 - ▶ internes : culpabilité, maladies, anxiété...)
 - ▶ externes (sociaux, environnementaux, financiers, familiaux): isolement, hyperstimulation
- 

Caractéristiques du stressueur

- ▶ **C**ontrôle de la situation: maladie, ambiguïté...
 - ▶ **I**mprévisibilité: accident, licenciement...
 - ▶ **N**ouveauté de la situation: nouveau travail, ...
 - ▶ Menace de l'**E**go: conflit conjugal, évaluation...
- 



Stress adapté/inadapté

- ▶ Pourquoi un stress devient inadapté?
 - Caractéristiques du stress
 - mais pas que...puisque chacun réagit différemment
 - Rôle: de la perception que l'on en a et la façon dont on va gérer/s'adapter/faire face (coping)


Le stress devient inadapté lorsqu'il y a un décalage entre la perception de ce qui est demandé et la perception des ressources

Stress : coping, adaptation

- ▶ Lazarus, 1984
- ▶ Interaction de plusieurs facteurs :
 - Individuel
 - Environnement
 - ressources individuelles et sociales

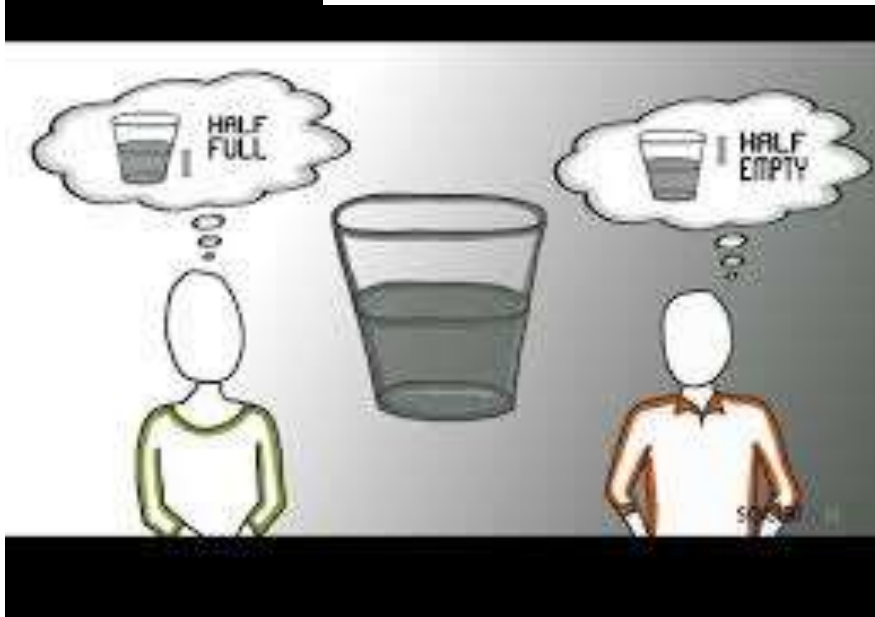
Le stress psychologique est déterminé par la perception individuelle de la relation avec l'environnement.

Parlons de perception...

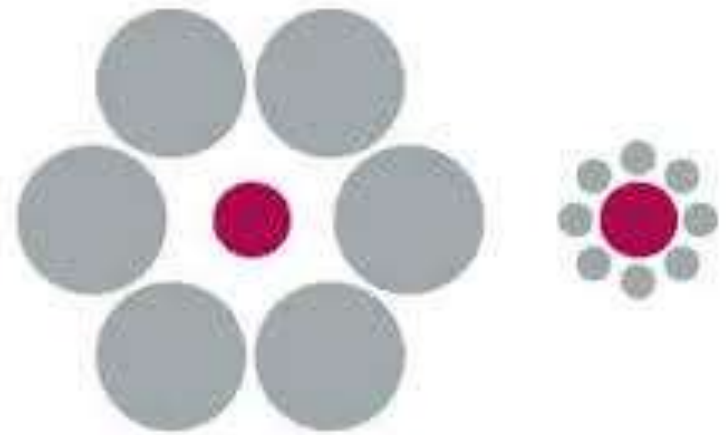
- ▶ Représentation de la situation
 - ▶ Perception de ses ressources
 - ▶ Image de soi
- 

Qu'est ce qui influence notre perception de l'environnement?

La personnalité: optimiste ou pessimiste



L'illusion d'Ebbinghaus



Le contexte

les habitudes

les valeurs

Les buts

Perception de nos ressources

- ▶ Quel contrôle ai-je sur la situation?

Je peux changer les choses

Contrôle interne

J'ai une part d'influence sur mes succès et mes échecs
Attentif à eux, à leur santé et recherche une aide médicale
Plutôt indépendant
persévérant

J'ai pas de chance

Contrôle externe

Les succès et les échecs sont le fait du hasard, des autres
Facilité à abandonner quand ça ne marche pas
Peu d'initiation
Peu de sentiment d'action possible sur sa santé
Résigné « c'est comme ça' »

Quelle est ma capacité à y faire face?



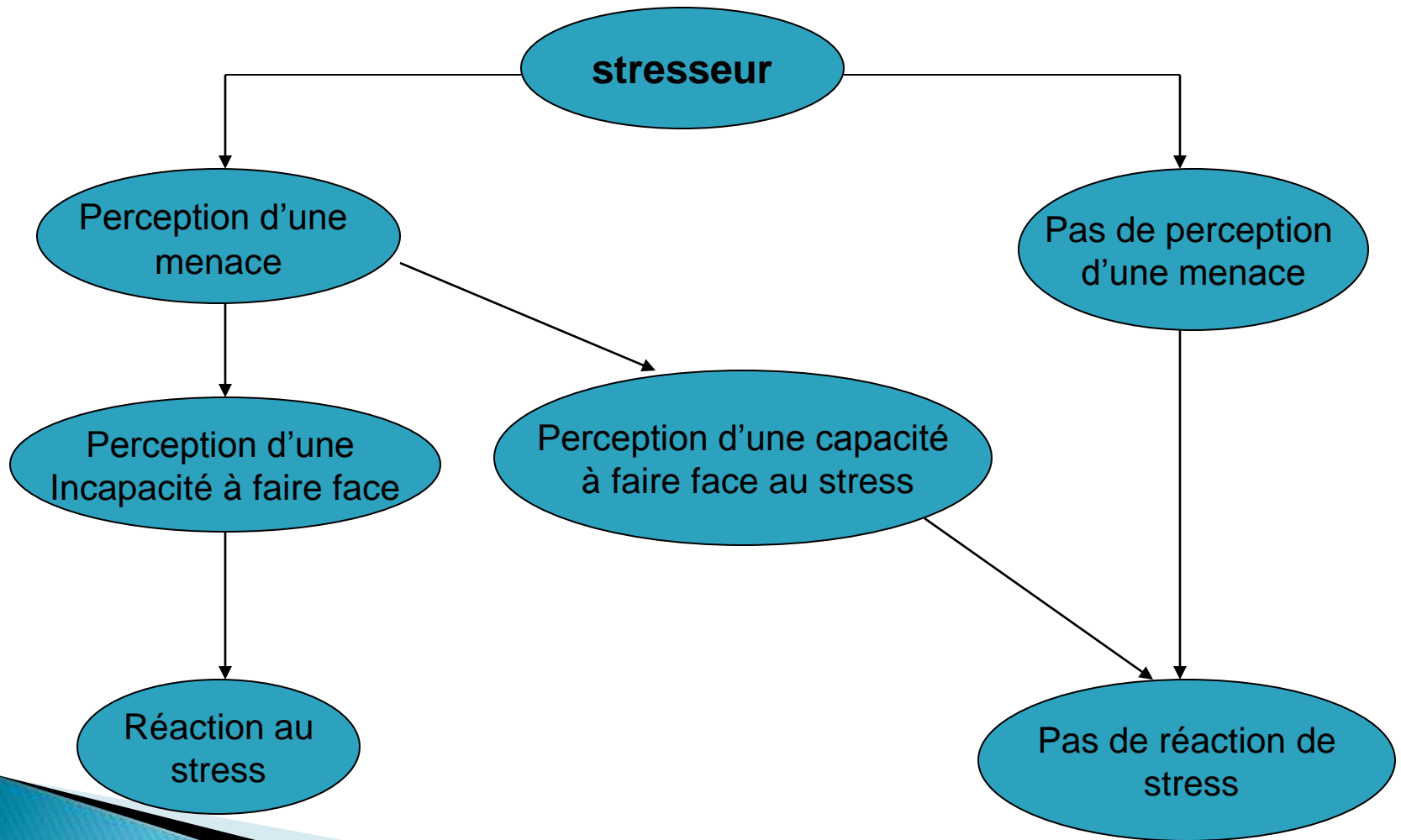
- ▶ Quelles sont mes ressources propres
- ▶ Sur quelle aide puis-je compter?

Connaissance et image de soi

- ▶ Dépendance au regard de l'autre
- ▶ Perception de mes compétences
- ▶ Capacité à prendre des risques
- ▶ Idéal de soi



La réponse automatique



Déterminants du processus d'adaptation

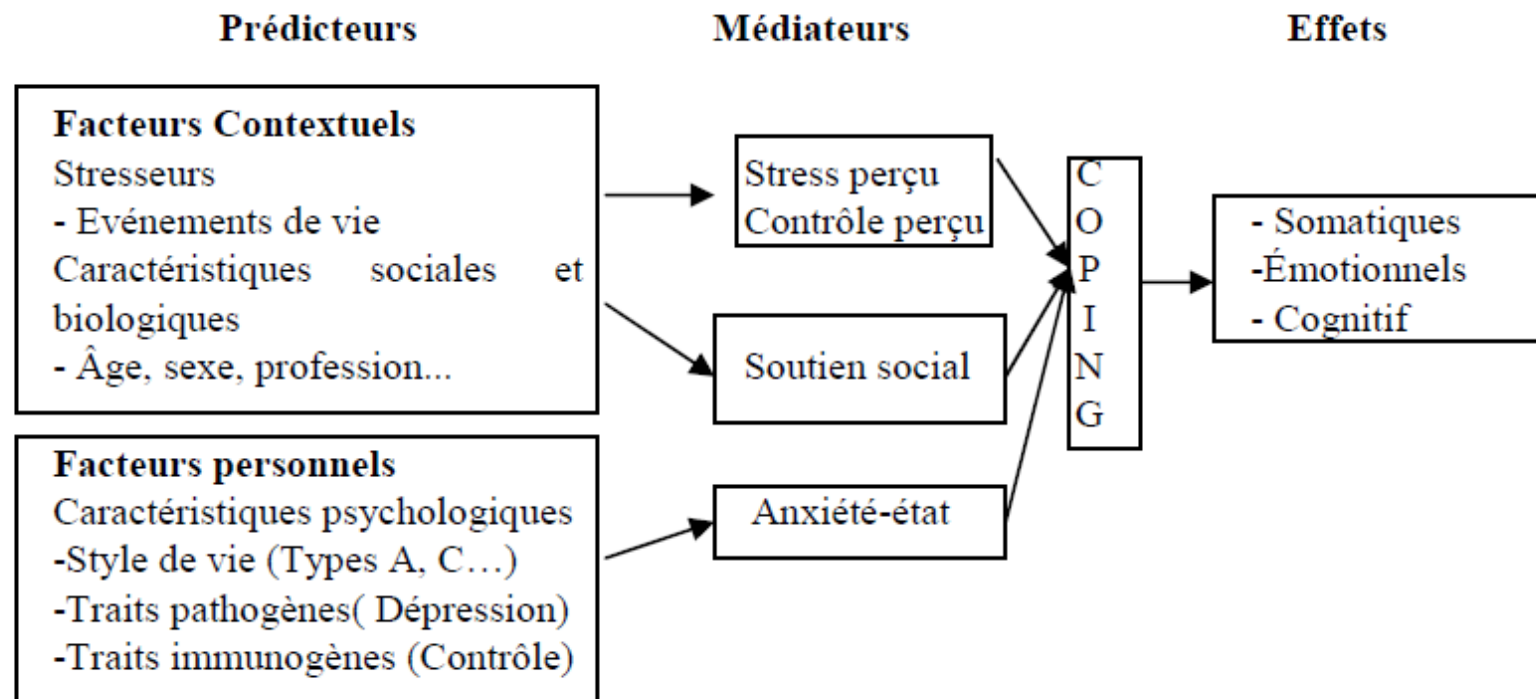



Figure 1 : Schématisation du modèle de Lazarus et Folkman, 1984


Faire face : Coping

- ▶ Efforts cognitifs et comportementaux fournis par l'individu pour maîtriser, diminuer ou supporter les stressseurs internes ou externes.


Stratégies pour faire face

- ▶ Physiologiques
 - ▶ Émotionnelles
 - ▶ Cognitives
 - ▶ comportementales
- 


Physiologiques

- ▶ Technique de respiration
 - ▶ Cohérence cardiaque
 - ▶ Actions sur les habitudes de vie: alimentation, sommeil, activité physique
 - ▶ Alcool
 - ▶ Recherche de sensations
- 

Emotionnelles

- ▶ Evitement
 - ▶ Résignation/acceptation
 - ▶ Expression des émotions
 - ▶ Maitrise de soi
 - ▶ culpabilisation
- 

Cognitives


- ▶ Recherche de sens
 - ▶ Rationalisation, absence d'affects
 - ▶ Évaluation des ressources
 - ▶ Recherche d'informations
 - ▶ Poser des limites
- 

Comportementales


- ▶ Résolution de problèmes
- ▶ Recherche d'informations: de quoi ai-je besoin?
- ▶ Support social: qui peut m'aider?
- ▶ Comment vais-je m'y prendre?

→ Objectif: augmentation de ses ressources


Générales

- ▶ Recherche de bien-être
 - ▶ Spiritualité « technique de pleine conscience »
 - ▶ Développement de relation interpersonnelle
- 

Stratégies dysfonctionnelles

- ▶ Négation de l'événement/des émotions
 - ▶ Mise à distance
 - ▶ Évasion/ idéalisation
 - ▶ Évitement
 - ▶ Fuite
 - ▶ Isolement
 - ▶ Manque de nuance
- 

Stratégies adaptatives

- ▶ Acceptation de la crise
 - ▶ Mis en contexte du pb
 - ▶ Recherche d'info/d'aide
 - ▶ Support social
 - ▶ Partage des émotions négatives
 - ▶ Résolution de pb
 - ▶ Regard positif
 - ▶ Gestion des réactions physiologiques
 - ▶ Habitudes de vie saine
- 


Différents coping

Situation non maîtrisée		
REFUS de ne pas maîtriser	REFUS	RECONNAISSANCE de la non maîtrise
Essai	évitement	Reflexion/ quel est le pb ? de quoi ai-je besoin ?
Echec		Mobilisation des ressources adéquates
Stress Sentiment d'incompétence	Stress d'anticipation ou d'évocation	Sentiment de réussite

Quelles limites?

- ▶ Il ne s'agit pas d'apprendre à dire « NON » mais de savoir dire « OUI » pour ce qui correspond à nos valeurs, nos attentes, nos buts....

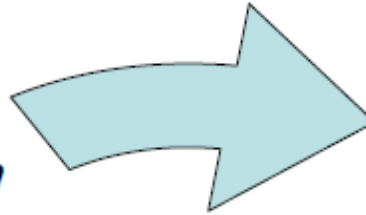
L'enjeu face en stress

- ▶ Mettre en place de nouveau mode de fonctionnement, en travaillant sur les trois volets, cognitif, émotif, comportemental
 - ▶ Si contrôle possible: privilégier les stratégies centrées sur le problème
 - ▶ Sinon: lâcher-prise
- 

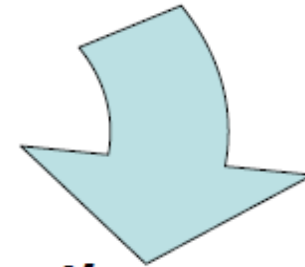
**Agent
Stresseur**



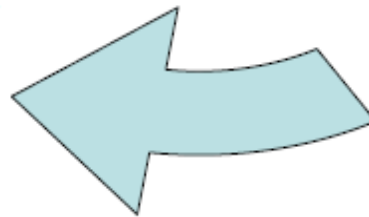
Évaluation
de la situation



Émotion
Anxiété, colère...




Sensations corporelles :
*Accélération du
rythme cardiaque
et de la respiration (hyperventilation)*



Interprétations :
distorsions cognitives



Identifier la réaction

- ▶ Signe physique/émotion: ce que je ressens
 - ▶ Comportements: ce que je fais (anticipation, nervosité, colère...)
 - ▶ Dimension cognitive: ce que je me dis (jugements, anticipations, ..)
- 

questionnaires

- ▶ Inventaire des symptômes du stress
- ▶ <http://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/conseils-soutien/echelle-evaluation-stress.pdf>
- ▶ https://espace.cern.ch/medical-service-fr/site_documents/%C3%89valuer%20son%20stress%20F.pdf
- ▶ <http://sophrologues.org/karinejaubertie/files/2012/11/EVALUATION-STRESS-CUNGI.pdf>
- ▶ <http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/sante-mentale-echelles-mesure-outils-evaluation/echelle-mesure-stress-percu-perceived/>

Bibliographie

- ▶ Savoir gérer son stress en toutes circonstances,
Charly Cungi
- ▶ http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file_fr/guideautosoinstressjuin2013fr.pdf