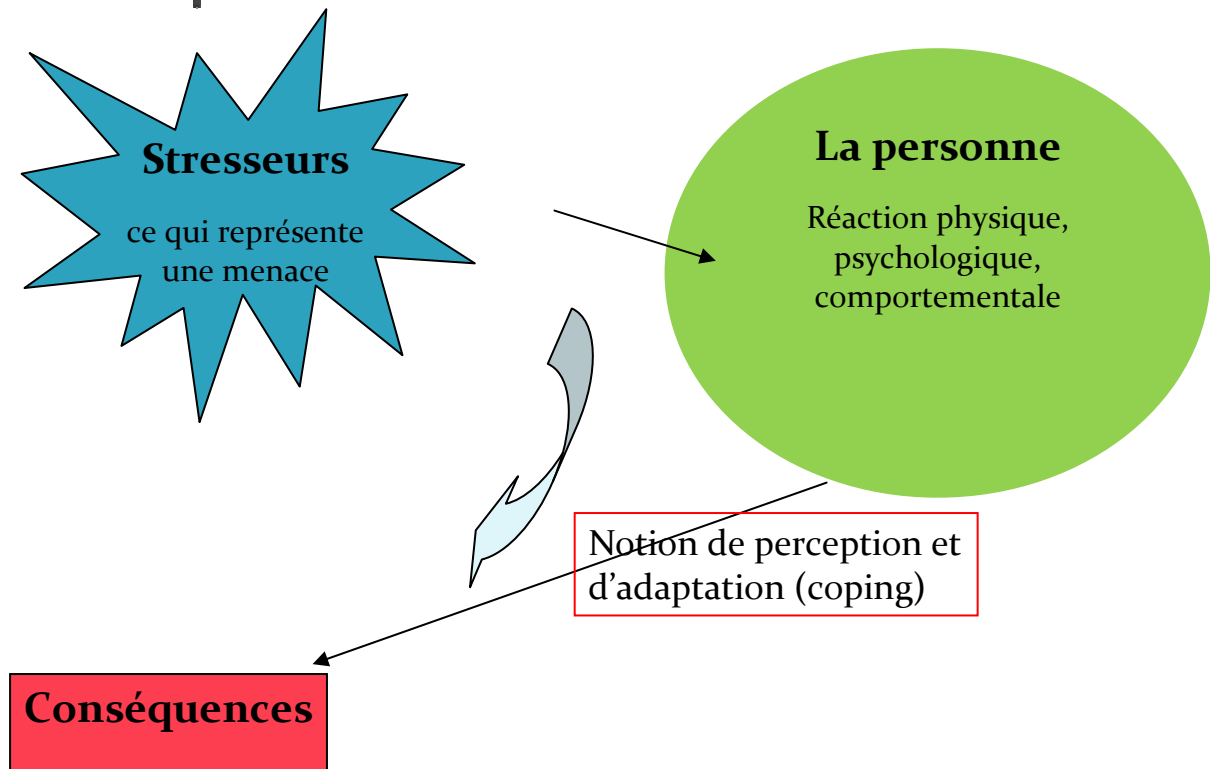


# Composantes du stress



Ce schéma illustre 3 composants de la réaction de stress que nous expliquerons au cours de cet article.

Commençons par identifier quelles peuvent être les conséquences du stress sur notre organisme. Ces signes peuvent être physiologiques, émotionnels, cognitifs ou comportementaux. Par exemple, le fait de ressentir des tensions, de la fatigue, d'avoir un sommeil perturbé ou encore d'être facilement irritable, de manquer de concentration ou de se replier sur soi-même peut signifier que vous êtes dans une situation de stress à laquelle vous réagissez par une ou plusieurs de ces manifestations.

A l'origine de ce stress, un événement, que nous appelons stresseur et qui constitue une menace pour vous. Il peut s'agir de situations ponctuelles ou durables. On peut caractériser ces situations selon 4 critères. Par exemple, selon si vous avez un contrôle important ou non sur la situation, le stress engendré va être plus ou moins intense. Le caractère imprévisible ou non de l'événement impactera également votre réaction de stress. Un 3<sup>e</sup> critère est la nouveauté de la situation. Enfin, le dernier critère est l'enjeu que cela représente pour votre estime de vous-même.

Face à un stresseur, chacun de nous va analyser rapidement la situation et va évaluer l'importance de la menace pour lui-même et les ressources qu'il a pour faire face. Notre réaction de stress, dépend donc grandement de la perception que nous avons sur la situation et sur nous-mêmes.

Lazarus définit le stress comme nocif lorsqu'il existe un décalage entre la perception de ce qui est demandé et la perception des ressources.

Nous percevons tous différemment notre environnement en fonction de notre personnalité (optimiste/pessimiste), du contexte de l'événement dans lequel survient le stress, de nos valeurs (ce à quoi nous accordons de l'importance), de nos habitudes.

Notre analyse de la situation dépend aussi de la perception que nous avons de nous-mêmes et de nos ressources : est ce que je considère que j'ai un contrôle ou non sur ce qui arrive, quelle estime ais-je de moi-même ? Sur quelles ressources puis-je compter ?

De toutes cette évaluation vont découler les actions que nous allons mettre en œuvre pour faire face à la situation et tenter de supporter ou maîtriser les stressés. Ces stratégies de coping. Ces attitudes sont d'ordres physiologiques (agir sur la respiration, modifier les habitudes de vie, rechercher des sensations fortes...), émotionnelles (fuir la menace, exprimer ses émotions de colère, de peur, d'angoisse...), cognitives (rechercher du sens, rationaliser, rechercher des informations pour résoudre le problème, rechercher d'autres ressources...), rechercher du bien-être, se tourner vers des formes de spiritualité, développer des relations interpersonnelles...

Parmi toutes ces stratégies, certaines seront adaptées ou non. L'enjeu face à une situation de stress, serait de prendre conscience des stratégies que nous mettons en place, de vérifier si elles sont adaptées ou non à la situation et éventuellement d'en développer de nouvelle. Le questionnaire COPE peut permettre de prendre conscience des stratégies que nous utilisons couramment.

## BIBLIOGRAPHIE

- ▶ Savoir gérer son stress en toutes circonstances, Charly Cungi
- ▶ [http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file\\_fr/guideautosoinstressjuin2013fr.pdf](http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file_fr/guideautosoinstressjuin2013fr.pdf)
- ▶ Pour compléter : <http://www.acsm-ca.qc.ca/dossier-stress.html>
- ▶ [https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy\\_Qc\\_Sept2013\\_Dossier\\_04\\_Cote.pdf](https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy_Qc_Sept2013_Dossier_04_Cote.pdf)

## QUESTIONNAIRES

- ▶ Echelle du stress perçu  
<http://www.atusante.com/risques-professionnels/sante-mentale/sante-mentale-echelles-mesure-outils-evaluation/echelle-mesure-stress-percu-perceived/>
- ▶ Evaluation des symptômes du stress : <http://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/conseils-soutien/echelle-evaluation-stress.pdf>
- ▶ Evaluation du stress et des stressés  
<http://sophrologues.org/karinejaubertie/files/2012/11/EVALUATION-STRESS-CUNGI.pdf>  
[https://espace.cern.ch/medical-service-fr/site\\_documents/%C3%89valuer%20son%20stress%20F.pdf](https://espace.cern.ch/medical-service-fr/site_documents/%C3%89valuer%20son%20stress%20F.pdf)

## POUR ALLER PLUS LOIN/

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress\\_ame\\_corps\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=stress_ame_corps_do)  
<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.php>  
[http://www.cmha.ca/fr/mental\\_health/maitrisez-votre-stress/#.VNNSgCy9G9Z](http://www.cmha.ca/fr/mental_health/maitrisez-votre-stress/#.VNNSgCy9G9Z)