



Aiglon MAKASI

Formateur des formateurs/ Capacitar-Rdc

LE STRESS EMOTIONEL

Module de formation / CAPACITAR-RDC



Mai 2024

LE STRESS EMOTIONNEL

0. ORIGINE¹

Le stress vient du latin *stringere* qui signifie «rendre raide», «serrer», «presser»

La notion de stress a été introduite par l'endocrinologue Hans Selye. Né à Vienne en 1907, Hans Selye fût le fondateur et le directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal. Il fut un des premiers chercheurs à s'être intéressé au stress dans la première moitié du XXe siècle.

Ses premières recherches ont dévoilé les principales réactions des organismes animaux face aux agressions environnementales de toute nature. Diplômé d'endocrinologie (étude des sécrétions hormonales internes), Hans Selye a montré comment les hormones corticosurrénales sont mises en circulation lors d'agressions violentes de l'organisme.

Le concept de stress et de syndrome général d'adaptation apparaît en 1925, alors qu'Hans Selye étudie la médecine à l'Université de Prague. Il définit le stress comme l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné.

Le changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne, jusque-là bien équilibrée, est susceptible de déclencher un bouleversement dans sa structure psychique et même somatique.

Pour lui, *le stress est une réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est faite*. Il existe une réponse spécifique de l'organisme, qui réagit au froid en produisant de la chaleur, à l'effort physique en sécrétant une hormone qui stimulera l'organisme, etc. Mais quelle que soit la nature du stimulus, l'organisme répond aussi d'une façon non spécifique, avec des changements biochimiques identiques, destinés à faire face à toute demande accrue imposée au corps humain. L'organisme répond aux stimuli afin de maintenir ce que les biologistes appellent un état d'équilibre ou homéostasie, c'est-à-dire la constance

¹ Origine de la notion de stress:le modele de Hans Selye et le syndrome general d'adaptation, [en ligne],disponible sur <https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/l-origine-de-la-notion-de-stress-le-modele-de-hans-selye-et-le-syndrome-general-d-adaptation> [Consulté le 15 Juillet 2023]

ou la stabilité des paramètres de l'organisme tels que la température corporelle, le taux de glucoses, etc.

Si l'ampleur de l'événement stressant ne dépasse pas les capacités de réponse normale, l'organisme n'en subira pas les conséquences. À l'inverse, si les ressources de cet organisme sont insuffisantes, s'il ne peut pas faire front à la quantité de stress qu'il doit gérer, des problèmes de tout ordre sont susceptibles de survenir.

L'organisme entre alors dans un cercle vicieux, le système d'adaptation du corps s'épuise et les conséquences du stress deviennent de plus en plus néfastes.

1. DEFINITIONS

•Le stress se définit comme une réponse non spécifique du corps à une agression qu'il subit. Il s'agit d'une réponse de notre corps pour gérer des crises. La réponse spécifique est selon la perception et le discernement par le cerveau cognitive et selon la réaction affective du cerveau émotionnel.

•Selon la définition de l'OMS, le stress apparaît lorsque nos ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui nous sont posées².

•Le stress est la réaction de l'organisme soumis à des pressions ou contraintes de son environnements.

•Le stress est une réaction d'adaptation à une perturbation mental du bien-etre. Cette réaction depend toujours de la perception qu'à l'individu de la pression qu'il resent.

Par exemple: Examen, test (agitation, peur, palpitation, diarrhé,...)

Le stress se manifeste généralement face à des evenements difficiles de la vie(examen,conflit,travail,...) considérés comme defis ou menaces).

De nombreuses situations ou événements de la vie peuvent être à l'origine du stress. Le stress peut se produire dans la sphère professionnelle à la suite d'une pression de la direction. Il peut se produire dans la sphère privée suite à des difficultés familiales ou bien tout simplement dans la vie de tous les jours lorsqu'un évènement imprévu vient menacer votre équilibre. Le stress se produit souvent lorsque nous réalisons quelque chose de nouveau, d'inattendu, lorsque nous ne sommes plus dans notre zone de confort. Il peut se déclencher

² Tout ce que vous devez savoir sur le stress, [en ligne], disponible sur <https://www.psychologue.net/stress> [Consulté le 15 Juillet 2023]

également lorsque nous avons le sentiment de ne plus avoir le contrôle de la situation. Chaque individu réagit différemment au stress. La capacité d'un individu à gérer le stress est liée à sa génétique, sa personnalité, sa situation sociale et économique, ainsi qu'à des événements qui ont pu se produire dans son enfance ou plus tard au cours du développement de l'individu. Certains événements traumatisants dans la vie d'une personne peuvent endommager sa capacité à supporter le stress. On parle dans ces cas-là de stress post-traumatique³.

Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général. Le stress agit sur l'esprit et le corps. Un léger stress n'est pas une mauvaise chose, car il peut nous aider à effectuer des activités quotidiennes. Mais trop de stress peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale. Le fait d'apprendre à gérer le stress peut nous aider à nous sentir moins accablés et à favoriser notre bien-être mental et physique⁴.

La réaction de l'organisme à une agression par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation». Le stress est une réaction normale d'adaptation de notre organisme face à un changement d'environnement.

Selon Hans Selye, le stress, c'est la vie et puisqu'il fait partie de la vie, il faut apprendre à l'appivoiser. Le stress est un phénomène naturel et utile. C'est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou des contraintes de la part de son environnement. Cela mobilise une certaine énergie qu'il est nécessaire de libérer pour retrouver un équilibre satisfaisant. C'est pourquoi, le stress est appelé aussi réaction d'adaptation⁵.

³ Comment reconnaître les trois phases du stress selon le modèle de Hans Selye ?, [en ligne], disponible sur <https://www.journaldunet.com/management/vie-personnelle/1502195-comment-reconnaitre-les-trois-phases-du-stress-selon-le-modele-de-hans-selye/> [Consulté le 15 Juillet 2023]

⁴ Stress, [en ligne], disponible sur <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress> [Consulté le 15 Juillet 2023]

⁵ Le stress: définition, [en ligne], disponible sur <https://www.ciao.ch/articles/le-stress-definition/> [Consulté le 15 Juillet 2023]

2. LES CAUSES DU STRESS⁶

Les causes du stress sont multiples et impactent chaque personne de manière différente. On peut évidemment stresser sans savoir pourquoi, car entre les facteurs environnementaux, personnels, physiques ou psychologiques, il peut être difficile de comprendre ce qui peut causer le stress.

Ainsi, si les sources de stress les plus fréquentes sont dues à l'environnement professionnel, à une mauvaise ambiance au travail, les problèmes personnels comme la santé et les finances occupent aussi une grande part dans le stress.

On peut aussi être stressé par ce qui nous environne, et même par des événements à connotation positive. Des douleurs soudaines, des changements de vie ou des imprévus sont aussi des sources de stress. Il peut déclencher un mal-être physique et psychologique, d'où le fait qu'il est important d'apprendre à le gérer pour se tranquilliser. Toutes ces causes sont regroupées en deux les événements déclencheurs heureux et malheureux.

3. SYMPTOMES DU STRESS⁷

Lorsque le stress apparaît, il se manifeste le plus souvent par:

Symptômes cognitifs :

- Baisse d'attention et difficulté à se concentrer.
- Difficultés à prendre des décisions.
- Difficultés à résoudre les problèmes.
- Inquiétude généralisée et pensées anxieuses.
- Pessimisme.
- Problèmes de mémoire: oublis fréquents.
- Réduction de la capacité d'apprentissage.

⁶ Tout ce que vous devez savoir sur le stress, [en ligne], disponible sur <https://www.psychologue.net/stress> [Consulté le 15 Juillet 2023]

⁷ Symptômes du stress, [en ligne], disponible sur https://psychologie-ge.ch/Psychologie_troubles_anxieux_symptomes_stress.html [Consulté le 15 Juillet 2023]

- Troubles du jugement, perte d'objectivité.

Symptômes émotionnels:

- Agitation.
- Angoisse, nervosité, peur, anxiété.
- Baisse de motivation.
- Colère.
- Difficulté à se détendre et se relaxer.
- Fatigue.
- Humeur dépressive, tristesse généralisée.
- Impatience.
- Irritabilité.
- Peur et épisodes de panique.
- Sentiment de solitude.

Symptômes physiques à court terme :

- Augmentation de la fréquence cardiaque, palpitations, douleurs dans la poitrine.
- Augmentation de la pression sanguine, hypertension artérielle.
- Augmentation de la tension musculaire.
- Augmentation de la production et sécrétion d'adrénaline.
- Hyperventilation (respiration superficielle à des fréquences élevées, souffle court et rapide).
- Transpiration, mains moites.

Symptômes physiques à long terme :

- Chute de cheveux et pellicules.
- Fatigue, épuisement.

- Maladies de la peau: eczémas, herpès, urticaires,...
- Maux de tête, migraine.
- Perte ou prise de poids.
- Règles irrégulières (femme).
- Tensions musculaires et mal de dos.
- Troubles cardio-vasculaires.
- Troubles digestifs: Ulcère, nausées, vomissements, diarrhée ou constipation.
- Troubles du sommeil: Insomnie.
- Vulnérabilité aux infections: Angines, grippe,...

Symptômes comportementaux :

- Augmentation de la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues ou médicaments.
- Baisse de la libido: absence de désir sexuel.
- Baisse de productivité.
- Changements d'humeur, réaction démesurée face aux changements.
- Comportement compulsif : se gratter, se ronger les ongles, s'arracher des mèches de cheveux, achats incontrôlés ou excessifs.
- Difficultés relationnelles.
- Fuite des responsabilités.
- Hyperactivité.
- Isolement.

3. SORTES DE STRESS

Il existe 3 sortes de stress **le stress aigu, le stress chronique et le stress épisodique** qui entraînent des effets différents sur le corps et dans le cerveau.

Le stress aigu fait partie de la vie quotidienne et t'aide à faire face aux situations sur lesquelles tu as peu de contrôle. Il survient à un moment précis et reste ponctuel. Il te permet de répondre de manière plus efficace et adaptée aux situations nouvelles et/ou imprévisibles ! Par exemple : faire un exposé devant toute ta classe, éviter de justesse un accident de la route. **Le stress chronique** est une exposition au stress de manière répétée et pendant une longue durée. Il mobilise beaucoup d'énergie et à la longue affaiblit corps et esprit. Il peut mener à l'épuisement ainsi qu'à des problèmes de santé (manque de motivation, envie de rien, fatigue, tristesse, états dépressifs...) ⁸

Le stress épisodique, qui commence ou s'arrête par épisodes, est souvent dû à des exigences et à des objectifs irréalistes. On le trouve chez les personnalités de type A, qui ont tendance à être plus compétitives et exigeantes. Des épisodes de stress répétés peuvent conduire à la dépression, à l'anxiété et à l'inquiétude, ce qui, à long terme, peut entraîner une maladie coronarienne. ⁹

Stress aigu ou chronique – un bon et un mauvais stress? ¹⁰

L'impact psychologique du stress est dépendant de la durée du stress :

Le stress aigu est mobilisateur : l'attention est focalisée sur l'agent stressant, les sens sont en alerte, les hormones sont produites et la situation est plus ou moins vite gérée.

Le stress chronique est affaiblissant : il découle d'une exposition prolongée et répétée avec l'agent stressant et donc un mode « alerte » activé en continu. Les hormones sont sécrétées sans interruption, sans repos du corps et peut donc mener à l'épuisement de l'organisme.

L'exposition prolongée ou répétée à l'agent stressant épuise les capacités énergétiques de l'organisme, le taux de glucose dans le sang est au plus bas, les cellules ne sont plus nourries : l'état d'épuisement est atteint. L'état

⁸ Le stress: définition, [en ligne], disponible sur <https://www.ciao.ch/articles/le-stress-definition/> [Consulté le 15 Juillet 2023]

⁹ Qu'est-ce que le stress et comment le gerer?, [en ligne], disponible sur <https://www.bbc.com/afrique/articles/cpw4xy2y1zeo> [Consulté le 15 Juillet]

¹⁰ Le stress, [en ligne], disponible sur <https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/le-stress/> [Consulté le 15 Juillet 2023]

d'épuisement devient un terrain propice au développement des maladies. Les cellules sont fragilisées et le système neuro-hormonal est dérégulé, le cholestérol sanguin n'est plus régulé.

Le stress chronique impacte fortement la bonne santé de l'organisme. L'épuisement entraîne des maladies cardiaques, une pression artérielle constamment élevée, des taux de cholestérol augmentés, du diabète, des ulcères à l'estomac, une diminution des défenses immunitaires etc. L'état de stress chronique se répercute aussi sur l'état émotionnel, comportemental et sur la cognition : déprime, agressivité constante, fatigue émotionnelle, énervement. Des troubles psychologiques peuvent surgir et perturber la prise de décision : difficulté de concentration (pensées mobilisées sur l'agent stressant), troubles de la mémoire, anxiété exacerbée, émotivité, agitation, sommeil perturbé.

Selon Hans Selye, le stress, c'est la vie et puisqu'il fait partie de la vie, il faut apprendre à l'appivoiser.

Le stress est un phénomène naturel et utile. C'est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou des contraintes de la part de son environnement. Cela mobilise une certaine énergie qu'il est nécessaire de libérer pour retrouver un équilibre satisfaisant. C'est pourquoi, le stress est appelé aussi réaction d'adaptation. Le stress est donc normal mais c'est sa répétition et son intensité qui peuvent devenir problématiques car ca peut nuire à nos performances et à nos capacités.

4. LES DIFFÉRENTS TYPES DE STRESS¹¹

Il existe différents types de stress, distingués par leur origine. Nous sommes tous impactés différemment par ces stimuli, et il arrive que les facteurs de stress se combinent, faisant du stress un trouble protéiforme :

- **Stress physique**
- **Stress psychologique**
- **Stress professionnel**
- **Stress dû à d'autres facteurs**
- **Stress positif**

Le stress physique regroupe tout ce qui concerne notre environnement et a une incidence sur notre humeur, comme les bruits forts, la lumière, les changements de pression, etc. Il englobe également nos propres problèmes physiques et de santé.

Certainement l'un des plus présents dans la société, le stress psychologique est celui qui se crée en réaction à nos soucis quotidiens : problèmes financiers, amoureux, familiaux, décès, maladie... Il comprend aussi les thématiques larges, qui traversent la société, comme la peur du terrorisme, le réchauffement climatique ou la peur de la guerre.

Extrêmement pervers par sa banalité, le stress au travail est très présent dans nos quotidiens. Une multitude de facteurs font que l'on peut être stressé au travail : peur de faire des erreurs, difficultés à tenir les délais, problèmes de hiérarchie, mauvaise ambiance au travail... Tout ceci sont des facteurs d'angoisse qui peuvent conduire à un burnout.

Il existe aussi d'autres facteurs de stress qui peuvent aussi englober des événements plus variés, comme le stress du permis de conduire, de l'arrêt du tabac, des difficultés sexuelles, ou encore un stress se présentant avant des événements positifs, comme un départ en retraite, une remise de diplôme, une grossesse, un voyage...

¹¹ Tout ce que vous devez savoir sur le stress, [en ligne], disponible sur <https://www.psychologue.net/stress> [Consulté le 15 Juillet 2023]

Enfin, le stress positif est celui qui nous permet d'accomplir de grandes choses sous la pression. Il se déclenche lors de situation d'urgence ou de synergie forte, et nous fait voir les choses avec clarté et sérénité, nous guidant vers la réussite.

5. LES PHASES DU STRESS¹²

Le stress peut atteindre toute personne, épisodiquement ou parfois quotidiennement devenant un véritable handicap dans la vie quotidienne. Le stress correspond à un ensemble de réactions de l'organisme qui apparaissent lorsque l'organisme est soumis à un changement de situation brutale : on l'appelle syndrome général d'adaptation. Le corps réagit contre ce qu'il ressent comme une agression ou une pression. Selon les travaux de Hans Selye datant de 1975, il existe 3 phases dans la réaction au stress: la phase d'alarme, la phase de résistance et la phase d'épuisement.

Lorsqu'il est confronté à une situation de stress, l'organisme déclenche une cascade de réactions en 3 étapes:

• La phase d'alarme

Dès lors qu'il a détecté la menace, l'organisme se prépare à la fuite ou au combat. Dans cette phase, tous les sens sont en alerte : tes forces de défense sont mobilisées, un peu comme une armée en marche. Tu mobilises toute ton énergie pour réagir. Augmentation de la pression artérielle, accélération du rythme cardiaque... Tout est mis en place pour approvisionner les muscles en oxygène. Nos sens et nos réflexes sont alors décuplés pour nous préserver.

• La phase de résistance ou lutte

Plus tardivement (10 min après le facteur déclenchant), on observe une réponse au stress qui va compléter la réponse immédiate. : la tension se prolonge et le stress pose problème. L'organisme tente de s'adapter pour se préserver de l'épuisement au prix d'une grosse consommation en énergie.

L'organisme commence à mobiliser ses réserves énergétiques pour fournir au cerveau et aux muscles, l'énergie suffisante pour répondre à l'agression

¹² Le stress: définition, [en ligne], disponible sur <https://www.ciao.ch/articles/le-stress-definition/> [Consulté le 15 Juillet 2023]

(augmentation du taux de sucre dans le sang). L'organisme anticipe la dépense énergétique accrue provoquée par une situation stressante.

• **La phase d'épuisement**

Dans le cas où la situation stressante se prolonge dans la durée, l'organisme entre dans une phase d'épuisement. Débordé par la situation et la dépense énergétique trop importante, l'organisme commence à s'affaiblir.

L'organisme est débordé. C'est le stade ultime du stress, toutes tes réserves d'énergie sont consommées, tes mécanismes de défense dépassés. Les résistances et tensions s'installent jusqu'à l'épuisement entraînant des problèmes de santé, des troubles psychiques (envie de rien, déprime, états dépressifs...).

C'est cette dernière phase qui va être associée au stress chronique. L'épuisement se répercute sur les organes et le système immunitaire. L'organisme devient alors un terrain propice au développement de certains troubles : syndrome métabolique, risques cardiovasculaires, troubles anxieux, dépression, etc.

6. LES CONSÉQUENCES DU STRESS¹³

En dehors des symptômes émotionnels et physiques qu'il peut causer, le stress chronique a un impact non négligeable sur la santé physique comme sur la santé mentale à long terme. Le stress est en effet un facteur de risque important pour plusieurs pathologies :

- il augmente la pression artérielle et le risque de développer une maladie cardiaque ;
- il favorise les comportements addictifs, comme l'alcoolisme ;
- il peut causer des maladies digestives, comme un ulcère à l'estomac ;
- il peut être à l'origine de dérèglements gynécologiques, comme un retard de règles ;

¹³ Stress:causes,symptomes,consequences sur la santé,solutions efficaces et comment le gerer, [en ligne],disponible sur <https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/stress-causes-symptomes-consequences-sur-la-sante-solutions-efficaces-et-comment-le-gerer-2150168> [Consulté le 15 Juillet 2023]

- il favorise le développement d'une dépression ou d'une phobie ;
- il peut déclencher des troubles dermatologiques et des problèmes de peau, comme le psoriasis, l'eczéma ou l'herpès ;
- il affaiblit le système immunitaire, et rend la personne concernée plus sensible à certains virus et infections.

Certains professionnels de santé estiment même que le stress fait partie des facteurs favorisant l'apparition d'un cancer. L'Institut Curie, qui est le premier centre français de lutte contre le cancer, a par exemple une équipe dédiée à la recherche sur le stress et le cancer.

7. LA PREVENTION DU STRESS¹⁴

Pour éviter de souffrir d'un stress trop important, l'idéal est de mettre en place des habitudes de vie au quotidien qui permettent d'être moins soumis au stress, et de mieux gérer ses émotions négatives :

- Faire de son sommeil une priorité : la fatigue rend le corps comme le mental plus vulnérables, il est donc essentiel d'avoir un sommeil de qualité pour éviter de souffrir de stress chronique.
- Avoir une activité physique régulière : le sport aide le corps à libérer des hormones favorisant le bien-être, et à relâcher la pression.
- Éviter de consommer des produits stimulants: par exemple, le café et l'alcool favorisent des états fébriles et de fatigue importante, ce qui rend plus vulnérable au stress.
- Favoriser les activités créatives : l'écriture, promenade en pleine nature, la peinture ou encore la musique permettent de prendre un temps pour soi et de s'apaiser.
- Favoriser les activités intellectuelles et artistiques: musique, danse, activité du rire, ca favorise la bonne humeur et la détente.

¹⁴ Stress:causes,symptomes,consequences sur la santé,solutions efficaces et comment le gerer, *[en ligne]*,disponible sur <https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/stress-causes-symptomes-consequences-sur-la-sante-solutions-efficaces-et-comment-le-gerer-2150168> [Consulté le 15 Juillet 2023]

- Pratiquer des exercices de relaxation: ces exercices nous aident à nous apaiser car ils apportent le calme au corps et à l'esprit.

Le stress émotionnel est important et inévitable dans notre vie, car il nous pousse à des réactions adaptées (différentes des addictions) afin d'avancer dans la vie.

NB: Le stress n'est pas dans l'évènement mais dans notre réaction face à l'évènement, c'est pourquoi il faut agir moins sur les causes du stress (souvent difficiles à maîtriser) mais il faut contrôler son attitude qu'on adopte face au stress.

Sachez que 90% des maladies seraient provoqués par le stress, selon les scientifiques de l'université de Californie. Nous avons la responsabilité de nous prendre en charge en intégrant les exercices de capacitar dans notre vie pour bien gérer nos stress.

Conçu par **Aiglou MAKASI**

Formateur des Formateurs de CAPACITAR RDC