

# LE STRESS

*Psychologie en direct, par K. Huffman, M. Vernoy J. Vernoy*

Selye, 1936 définit le stress comme « l'ensemble des réactions non spécifiques de l'organisme à toute demande d'adaptation qui lui est faite ». Le stress est une réaction physique qui peut survenir par suite de stimuli internes (cognitifs) ou externes (environnants).

Selye parle de deux types de stress :

- eustress c'est le stress agréable, souhaitable, comme celui que procure l'exercice physique
- détresse c'est le stress désagréable, insupportable, comme celui que crée une longue maladie

Le corps est presque toujours en état de stress, que ce soit un stress plaisant ou déplaisant, modéré ou excessif.

L'absence complète de stress ne peut être qu'une absence de stimulation externe, ce qui conduit éventuellement à la mort.

On appelle agent stressant tout stimulus qui déclenche la réaction de stress.

**Les effets physiologiques du stress** Dans des conditions normales de faible stress quotidien, le système parasympathique a tendance à décélérer la fréquence cardiaque et à abaisser la tension artérielle, alors qu'il intensifie les mouvements musculaires de l'estomac et des intestines. Ainsi l'organisme peut conserver son énergie, absorber les éléments nutritifs et maintenir son fonctionnement normal. Dans des conditions stressantes le système sympathique prend le relais : il accélère les fréquences cardiaques et respiratoires, hausse la tension artérielle et musculaire, ralentit les mouvements de l'estomac, contracte les vaisseaux sanguins et libère certaines hormones telle que l'adrénaline et le cortisol, qui, à leur tour, libère dans le circuit sanguin les gras qui fournissent de l'énergie.

En 1936 Selye parle du *syndrome général d'adaptation*, qui est une réaction physiologique généralisée, provoquée par de graves agents stressants.

Cette réaction compte trois phases :

- la phase d'alarme, quand l'organisme réagit à l'agent stressant en activant le système nerveux sympathique, ce qui fait que l'organisme dispose d'une grande énergie, sa vigilance est accrue et il est prêt à combattre l'agent stressant, mais sa résistance à la maladie s'affaiblit.
- si l'agent stressant demeure présent, l'organisme entre dans la phase de résistance. Au cours de cette phase l'alarme s'estompe et l'organisme s'adapte à l'agent stressant ; son taux de résistance à la maladie croît au-delà des taux normaux.
- l'exposition prolongée à un agent stressant entraînera tôt ou tard une phase d'épuisement. Au cours de cette phase finale les signes de révélateurs de

l'alarme réapparaissent, la résistance à la maladie décroît, l'énergie nécessaire à l'adaptation s'épuise et la mort met fin au processus.

Les principales causes de stress :

1. Les changements de la vie, comme par exemple le mariage, le décès, le changement de résidence, etc. sont porteurs de stress. Selon Holmes et Rahe (1967) l'exposition à de nombreuses situations stressantes en peu de temps peut avoir des conséquences défavorables pour la santé. Si le surcroît de stress excède la faculté d'adaptation de l'organisme, il pourra s'ensuivre une maladie d'intensité moyenne ou grave. Holmes et Rahe ont conçu une échelle regroupant 43 situations classées selon l'importance de leur contribution aux problèmes de santé. Ils ont attribué à chaque situation une cote exprimée en « unités de changement », établissant ainsi une échelle d'évaluation de l'ajustement social. Miller et Rahe, 1997 ont révisé l'échelle et ont augmenté à 87 le nombre d'événements porteurs de changement, incluant le sexe, l'âge, l'état civil et l'éducation en tant que facteurs déterminants. Mais la perception d'un même événement varie d'un individu à l'autre : une situation peut paraître très stressante pour une personne, mais peu stressante pour une autre (Lazarus et Folkman, 1984). Selon Lazarus, une situation est stressante si elle impose au sujet une demande excédant les ressources dont il dispose pour y faire face.
2. Le stress chronique peut être représenté par une union conjugale orageuse, des conditions de travail mauvaises ou par un climat politique défavorable, ou l'exposition régulière au bruit des avions, qui peut produire des changements cardiaques et hormonales importantes (Evans et collab. 1995). La réaction de chacun face aux agents stressants chroniques dépend de l'évaluation cognitive qu'il fait de la situation.
3. Les tracasseries de l'existence ou le stress quotidien, sont représentés par des soucis, insignifiants en eux-mêmes, mais qui deviennent importants par accumulation, comme par exemple les difficultés de trouver une place pour se garer, l'agglomération des bus ou de grands magasins. Certains experts (Pearlin 1980) croient que les tracasseries peuvent occasionner plus de stress que les événements marquants de la vie. Il se pourrait en effet que les individus soient affectés par les événements marquants justement parce que le nombre de tracasseries qui les assaille augmente sensiblement lorsque ces événements se produisent (de Longis et coll., 1982).
4. La frustration est un état émotionnel négatif résultant le plus souvent de l'impossibilité d'atteindre un objectif. La frustration est étroitement liée à la motivation. Plus on est motivé à faire quelque chose qu'on est empêché de réaliser, plus on est frustré et stressé.
5. Les événements catastrophiques type tremblement de terre, guerre, crimes, accidents de la route, etc. qui conduisent au syndrome de stress post-traumatique