

C H A P I T R E

# 01

COMPRENDRE  
LE PHÉNOMÈNE



## 1 - Définition, origine et fonction du stress

Etymologiquement, le mot « stress » provient du latin « **stringere** » : mettre en tension. Le mot stress dérive du latin *stritus* qui donne en Français « **striction** », évoquant le serrement ; ce fameux serrement de gorge, entre autres.

Le stress est un véritable phénomène. Il est tellement important qu'il a donné lieu à des travaux médicaux et scientifiques nombreux. Il en existe aujourd'hui plus de 300 définitions différentes. Parmi les plus retenues, on retrouve celles-ci :

Encyclopaedia Universalis      Réaction de l'organisme à un agent d'agression ou à un traumatisme quelconque.

Encyclopédie Encarta      Agent ou processus physique, chimique ou émotionnel qui s'exerce sur l'organisme et provoque une agression ou une tension pouvant devenir pathologique.

Dictionnaire Larousse      Réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions (agréables ou désagréables) qui nécessitent une adaptation.

Dictionnaire de médecine      Agression contre un organisme vivant ; par extension : réactions biologiques et psychologiques d'un organisme face à une situation nouvelle de quelque origine qu'elle soit, dangereuse ou agréable.

De ces différentes définitions, nous pouvons extraire des points essentiels à la description du stress. Le mot stress définit autant **la situation subie par l'organisme**, que la **réaction de ce dernier à cette situation** :

## Comment mieux gérer son stress ?

- ✓ La situation entraînant le stress peut être due à un **agent physique, chimique ou émotionnel** ; elle peut être agréable ou non.
- ✓ La réaction à cette situation peut être **biologique et psychologique**.
- ✓ Cette réaction, ou « syndrome d'adaptation », est **commune à tout facteur de sollicitation** et en même temps **propre à chaque individu**.

Définition de Hans SELYE,  
« découvreur » du *syndrome*  
*général*

**Le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite ou une réponse d'adaptation à des demandes très disparates appelées facteurs de stress ou stressors.**

Hans SELYE, est un chercheur physicien canadien, c'est le plus célèbre des chercheurs ayant travaillé sur le stress. Il a consacré sa vie à l'étude du stress et à ses répercussions. De la définition qu'il donne au stress, il apparaît très clairement que tout stimulus extérieur (le chaud, le froid, l'activité physique), comme tout stimulus de modification interne (une baisse du taux de sucre sanguin, une augmentation de la température, une agression microbienne, une émotion forte) représente un stress pour l'organisme. En ce sens, le stress c'est une stimulation. Le stress est un **phénomène biologique naturel, un système réflexe de réponse et d'adaptation**. Comme la chair de poule répond au froid.

Physiologiquement, le stress est caractérisé par des sécrétions hormonales, adrénaline, noradrénaline, et corticoïdes. Elles sont responsables, à leur tour, de diverses manifestations extérieures, bonnes ou mauvaises.

N'importe quelle demande, physique, psychologique ou émotionnelle, bonne ou mauvaise, provoque une réponse biologique de l'organisme, identique et stéréotypée. Cette réponse est mesurable et correspond à des sécrétions hormonales responsables de nos réactions au stress, somatiques, fonctionnelles et organiques »

Le stress est donc à la fois un **phénomène biologique, physique et psychologique avec des symptômes associés**.

Le point de départ est un **stimulus** qui être « capté » par notre **hypothalamus** et engendrer une « **réponse émotionnelle** », variable selon les situations. Cette « réponse » est spécifique au stimulus. Et cela va venir perturber notre homéostasie (ou équilibre).

Si ces substances ne sont pas éliminées de notre corps, elles finissent par le perturber, à court terme. Le sens du mot homéostasie intègre deux significations : *homéo* : « le même » et *stasie*, « stable ».

*Exemple :*

*Vous avez tous fait, sans doute, l'expérience d'être tranquille, laissant passer le temps doucement sans contrainte, savourant l'instant précieux au fond d'un fauteuil confortable, et tout d'un coup des cris s'élèvent de la chambre des enfants, visiblement une bagarre démarre... impossible dans cette situation de rester « stable ». Dans cette situation, le stimulus est comme un caillou lancé sur un étang (les hurlements de vos chers petits), celui-ci fait plein d'ondes qui marquent la surface de l'étang.*

*Conséquences :*

- ✓ *Vous sursautez à l'écoute des cris, vous ressentez des stimulations au fond de vous, votre cœur se met à battre plus vite...*
- ✓ *Selon la hauteur des cris, l'importance du conflit entre vos enfants, et votre réelle disponibilité à les recevoir ou de votre fatigue, vous retrouvez votre calme et votre sérénité au plus vite.*

Pour Hans SELYE, les réactions que provoque un agent stressant se déroulent en trois étapes :

- 1- La **réaction d'alarme**, correspond à un choc et à l'établissement des premières réactions de défense.

*Exemple : La première bagarre entre vos enfants sera relativement facile à supporter.*

- 2- Le **stade de résistance**, qui est celui de l'adaptation proprement dite et de l'accroissement des réactions de défense.

*Exemple : si vos enfants deviennent coutumiers de ce mode de relation, vous allez commencer à vous sentir fatigué, irrité plus facilement, vous allez réagir inventer des ruses pour éviter ce genre de situation, voire vous allez réagir envers vos enfants avec énervement et peut-être de manière disproportionnée.*

- 3- Le **stade d'épuisement**, qui survient lorsque l'individu n'est plus en mesure de maintenir les réactions de défense.

*Exemple : quand les personnes en arrivent à ce stade, mon exemple au sujet des querelles entre enfant me semble ici inadapté. Ici, il s'agit d'un état où vous allez baisser les bras, vous sentir déprimé, incapable de réagir et vous sollicitez peut-être l'aide des médecins pour retrouver le sommeil.*

## I. 2 - LES SYMPTOMES (ou manifestations) DE STRESS

Il existe de très nombreuses grilles utilisées par les psychologues pour évaluer la présence de symptômes de stress. En voici un exemple ci-dessous qui a la particularité de distinguer les symptômes physiques et psychologiques, et d'évaluer leur permanence dans le temps (présences dans les dernières 24 heures, dernière semaine, dernier mois).

### I. 2. 1 Symptômes physiques que vous avez ressentis dans les dernières 24 heures :

1. sensation de froid (mains ou pieds froids)
2. bouche sèche
3. boule dans l'estomac
4. sueurs
5. tension musculaire
6. contraction des maxillaires (grincement de dents)
7. diarrhée passagère
8. insomnie
9. tachycardie
10. hyperventilation
11. hypertension artérielle
12. modification de l'appétit

### I. 2. 2 Symptômes psychologiques que vous avez ressentis dans les dernières 24 heures :

- 1- hausse subite de la motivation
- 2- hausse subite de l'enthousiasme
- 3- volonté subite de commencer de nouveaux projets

I. 2. 3 Symptômes physiques que vous avez ressentis dans la dernière semaine :

1. problème de mémoire
2. mal-être général, sans cause spécifique
3. fourmillements des extrémités
4. sensation d'épuisement physique constant
5. modification de l'appétit
6. apparition de problèmes de peau
7. hypertension artérielle
8. fatigue constant
9. ulcers
10. vertiges

I. 2. 4 Symptômes psychologiques que vous avez ressentis dans la dernière semaine :

- 1- sensibilité émotionnelle excessive
- 2- doute envers soi-même
- 3- impression de ressasser
- 4- irritabilité excessive
- 5- diminution du désir sexuel

I. 2. 5 Symptômes physiques que vous avez ressentis dans le dernier mois :

1. diarrhée fréquente
2. difficultés sexuelles
3. insomnie
4. nausées
5. tics
6. hypertension artérielle continue
7. problèmes dermatologiques prolongés
8. modification importante de l'appétit

9. ballonnement intestinal, gaz
10. vertiges fréquents
11. ulcère de l'estomac
12. infarctus du myocarde

I. 2. 6 Symptômes psychologiques que vous avez ressentis dans le dernier mois :

- 1- impossibilité à travailler
- 2- cauchemars
- 3- sensations d'incompétences dans tous les domaines
- 4- volonté de fuir
- 5- apathie, dépression ou sentiment de rage prolongé
- 6- fatigue excessive
- 7- penser/ parler toujours de la même chose
- 8- irritabilité sans cause apparente
- 9- angoisse/ anxiété permanence
- 10- hypersensibilité émotionnelle
- 11- perte du sens de l'humour

Cette liste n'est pas exhaustive, mais donne une indication sur les symptômes de stress les plus fréquents, ainsi que les maladies qui lui sont liées.

Presque tous, nous sommes soumis aux pressions du temps, des objectifs, des circonstances, des personnes qui nous entourent. **Ces stress naissent généralement d'écart entre l'espérance et la réalité.**

Le plus souvent, ils proviennent des **situations relationnelles**. Nous pouvons subir des stress, mais aussi les **provoquer par nos propres comportements relationnels**. Par défaut d'harmonie, de diplomatie et de leadership ; nous ne savons pas toujours gagner la sympathie, être diplomates dans les situations tendues, communiquer efficacement, convaincre chaleureusement, ni corriger sans démotiver, sans irriter ou offenser... Mais heureusement, c'est comme le chinois, cela s'apprend.

Le plus souvent sans même y penser, nous adoptons ainsi **des comportements relationnels stressants** pour nous-mêmes et les autres. Mais il est important d'avoir en tête que **les relations humaines constituent un domaine où nous sommes tous perfec-**

**tibles**, et auquel la connaissance du phénomène et du problème peut apporter un certain nombre de réponses pour faire face au stress et le maîtriser. Car finalement c'est un mal nécessaire, car il existe des bénéfices à être stresser. Il existe bien entendu du bon stress.

Le stress fait vivre et le stress tue ! Car tous les jours, nous sommes stimulés ou diminués par le stress. Le slogan s'adapte à juste titre : « **Un peu de stress, ça va... Beaucoup de stress, bonjour les « dégâts »**. Tout est une question de degré, mais aussi et surtout, de fréquence. Car « **tant va la cruche à l'eau, car à la fin, elle se casse** ».

Savez-vous que le stress est un véritable poison quotidien ? Il provoque ou aggrave de nombreuses maladies. Si vous subissez beaucoup de stress sans le dominer, un jour vous le paierez cher : le stress continu accélère toujours notre vieillissement. Trop violent ou répétitif, il devient pathologique, crée des tendances dépressives, double la probabilité de cancer, constitue un facteur dominant dans l'apparition d'ulcères, de troubles cardiaques...

N'avez-vous jamais pensé que vous êtes donc victime d'empoisonnement si vous subissez le stress d'un autre ou plusieurs autres ? Et que vous êtes coupable d'empoisonnement si vous transmettez votre stress à un autre ou plusieurs autres ?

Le stress est une maladie moderne bien plus répandue que le sida – qui cause à lui tout seul tant de drames. D'où l'intérêt de savoir éviter, gérer, dominer et exploiter votre stress.

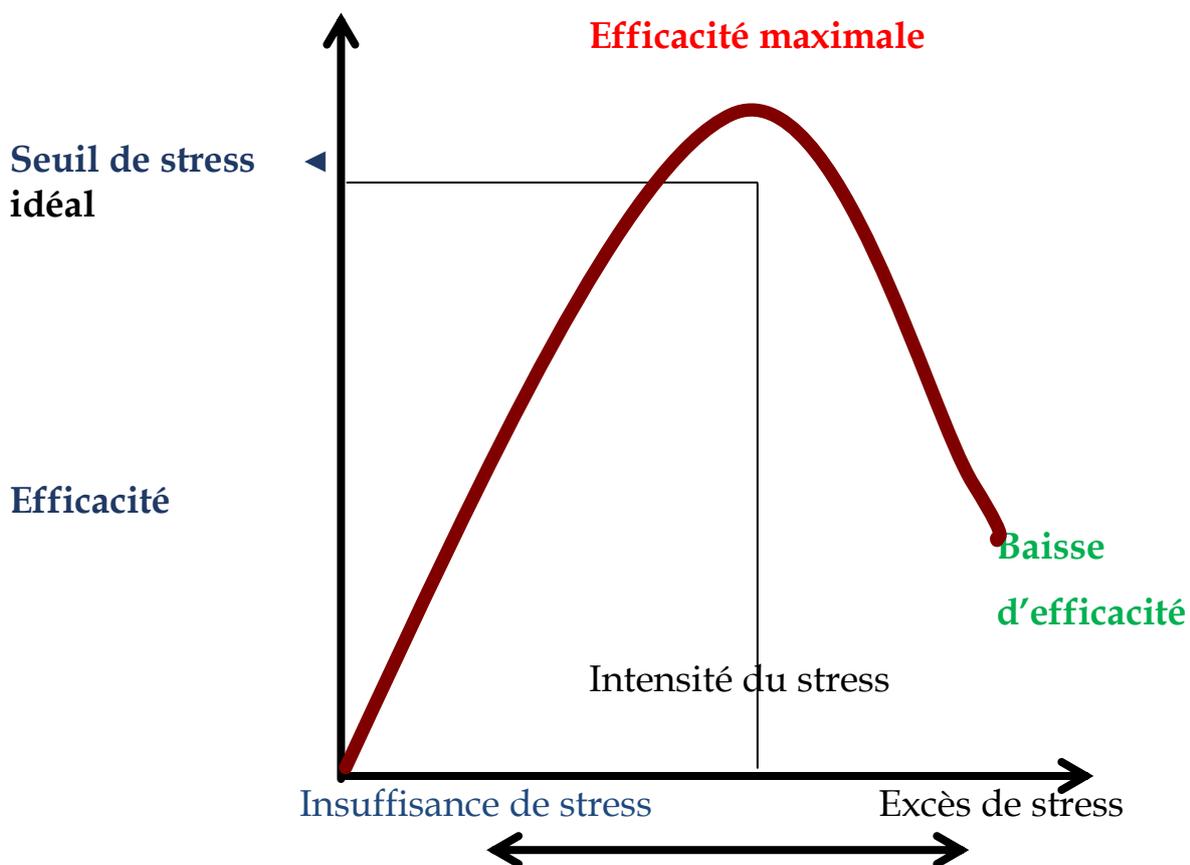
## I. 3 – Stress et performance

Les mécanismes biologiques et psychologiques du stress ont pour premier objectif de nous mettre dans le meilleur état physique et mental pour nous permettre de faire face à une situation difficile et ainsi nous aider à nous y adapter au mieux

Il existe donc des **bons stress**, qui procurent l'**énergie** dont nous avons besoin pour être **actifs et dynamiques**. Ils permettent de vivre avec intensité, de réagir, de donner le meilleur de nous-mêmes, de progresser, de nous accomplir.

Le stress positif est un puissant stimulant, c'est un véritable moteur, lorsqu'il est bien accueilli, bien utilisé, bien adapté à ce que nous désirons.

Courbe du stress de YERKES et DODSON



Le stress nous est donc fondamentalement utile, mais à la seule condition que les mécanismes physiologique et psychologique soient déclenchés à bon escient et dans les limites acceptables. Il est en revanche nocif s'il est activé à un niveau très élevé, poussant à leur extrême nos réactions biologiques et psychologiques car il va progressivement nous user physiquement et mentalement. Une trop grande quantité de stress en intensité et en fréquence peut nous être fatale. Le stress est donc « à consommer avec modération ».

- ✓ Plus l'intensité de stress augmente, plus l'efficacité est grande dans la première partie de la courbe.
- ✓ A un certain stade, la stimulation est optimale pour donner une efficacité maximale.
- ✓ Dépassé ce stade, tout stress supplémentaire entraîne une incapacité d'agir. Cela peut conduire à la paralysie totale, voire à la mort.

Une dose de stress modérée favorise une bonne performance, mais au-delà d'un certain seuil, la qualité de la performance décroît. L'absence de stimulation positive est d'ailleurs tout aussi néfaste que l'excès de stimulation négative : des études attestent que le stress de l'ennui use plus vite que le stress du travail, même intense ! Or, ces excès de stress ont des conséquences dramatiques. Exactement comme pour le tabac. Selon les estimations, la moitié ou les deux tiers des consultations et soins médicaux concernent des troubles liés à des conditions de vie stressante.

Quand le niveau de stress est trop bas, il laisse place à un état de lassitude et d'indifférence doublé d'une perte de plaisir pour son travail et d'une diminution de la performance. Parfois, le stress peut passer à un niveau plus gênant et empêcher de poursuivre l'activité professionnel. Ce stress représente une vraie menace.

Il est important de repérer son seuil de performance et de faire de temps en temps le point sur ses véritables envies, les sacrifices que vous engagez, les bénéfices que vous obtenez, vos capacités personnelles physiques et mentales. L'important pour être performant est de durer.