Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche E19 – Hygiène de vie / Gestion du stress

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est :

- ☐ Une **réaction du corps** face à une situation à laquelle un individu est confronté, résultant en une sécrétion d'hormones provoquant différentes sensations physiologiques et psychologiques.
- ☐ Une **énergie nécessaire pour s'adapter** à un agent stressant issu d'une condition physique ou/et psychologique et/ou de notre environnement afin d'y réagir.
- ☐ Généralement bénéfique dans notre vie pour détecter les dangers potentiels et **réagir face aux dangers**.

Le stress absolu VS le stress relatif

Stress absolu :

Les stress absolus sont **UNIVERSELS** et **OBJECTIFS.** Toutes les personnes confrontées à ces stresseurs les interprètent comme étant stressants.

Exemple : un tremblement de terre, un tsunami.

Stress relatif :

Le stress relatif est **SUBJECTIF (perception)** et cause diverses réactions chez différentes personnes. Seulement certaines personnes confrontées à ces stresseurs les interprètent comme étant stressants

Exemple : la pression au travail, la circulation, les impôts, un examen.

Le système de réponse au stress ne sait pas qu'il est au 21^{e} siècle. Il pense qu'il est toujours en train de vous préparer à chasser le mammouth, comme dans le temps de la préhistoire. Il ne sait probablement pas la différence entre un mammouth et le fait d'être coincé dans la circulation. Dans les deux cas, il sécrète toujours les mêmes hormones de stress qui ont les mêmes répercussions sur votre corps et sur votre cerveau.

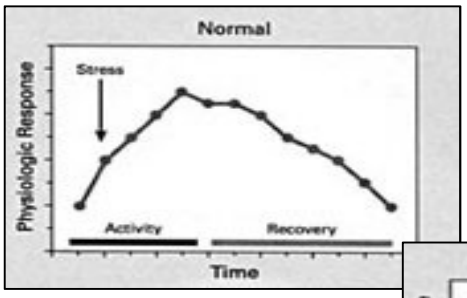
Le stress aigu vs chronique

Stress aigu

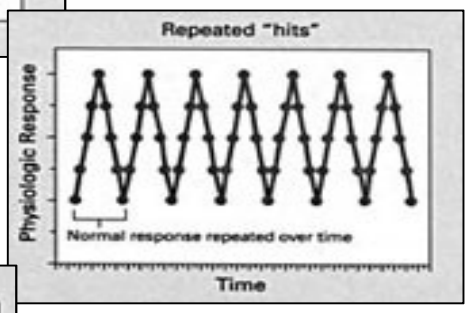
- Réaction de l'organisme lors d'une menace **ponctuelle** ou **imprévisible;**
- Fin de la situation = fin des symptômes;
- Utile pour nous aider à faire face à une situation.

Stress chronique

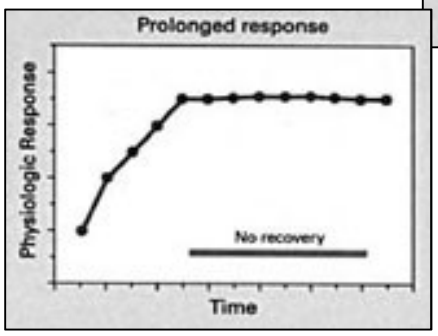
- S'installe si le stress se **prolonge** et/ou se **répète;**
- Maintient les mécanismes physiologiques mis en jeu pour faire face à une situation de stress;
- Épuisement et apparition des effets néfastes pour la santé.



Normal (en minutes) : Une réponse saine au stress est caractérisée par une augmentation du niveau d'hormones du stress pour faire face à la situation et un retour à la normale une fois la situation gérée. Réaction immédiate: combattre ou fuir. L'énergie est mobilisée aux dépens des autres systèmes



Répété: Si la réaction d'alarme s'adapte : toute l'énergie est sur l'utilisation des réserves. Le du système de réponse au persiste (heures, jours), le corps concentrée sur la réaction au stress et stress répété peut causer l'épuisement stress (et des autres systèmes).



Prolongé (en mois) : Il se peut que le système de réponse au stress ne revienne pas dans un état normal à cause de la présence du stress chronique. Les hormones du stress sont continuellement sécrétées en grande quantité. Dans ce cas, les autres systèmes restent en état d'alerte (ex. pression artérielle et taux de sucre sanguin élevés).

Ex.: Parfois, on peut ressentir son cœur battre la chamade, avoir les mains moites et être énervé longtemps après avoir été convoqué au bureau de son responsable.

*Lorsque nous sécrétons continuellement des hormones du stress, les autres systèmes de notre organisme restent alertes (pression artérielle et taux de sucre sanguin élevés). Cet état d'alerte constant est néfaste pour ces systèmes et les mène à l'**épuisement**. Le stress chronique mène aussi à des **problèmes de santé mentale** comme l'anxiété et la dépression.*

Référence bibliographique

Centre d'études sur le stress humain. (c2019). *Le Stress.* Repéré à https://www.stresshumain.ca/le-stress/

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre