

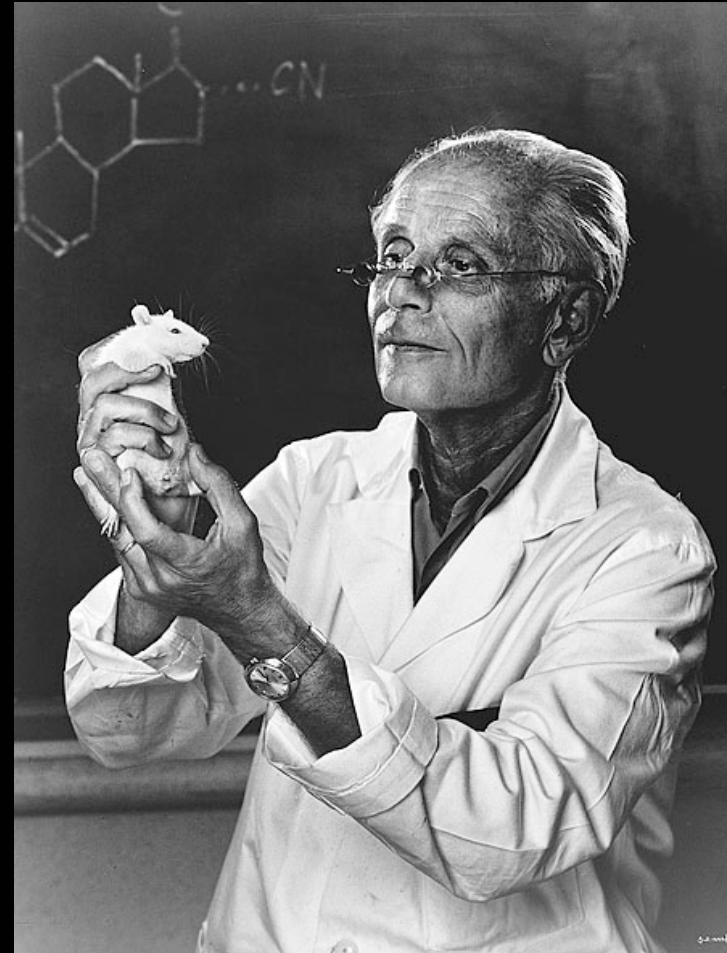
# De l'origine du stress au don de l'apprivoiser

Dr Christophe Liberek  
FMH psychiatrie et psychothérapie  
[christophe.liberek@hin.ch](mailto:christophe.liberek@hin.ch)

Du sport de performance vers le  
management. 4 mai 2010. Montreux

# 1. Définition

- Le stress est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite (Hans Selye).



Du sport de performance vers le  
management. 4 mai 2010. Montreux

# 1. Définition

- Ethymologiquement le terme de stress vient du latin stringere qui signifie serré.
- Stresseur : situations (stimuli) dans laquelle un individu déclenche une réaction de stress. Les stresseurs peuvent être désagréables ou non.
- Le terme de stress renvoie à la fois aux contraintes vis-à-vis d'un événement et aux pressions ressenties par le sujet. Dans le premier cas le stress est considéré comme un stimulus (stresseur). Dans le second cas, il est considéré comme le résultat de l'effet du stresseur sur le sujet.
- Syndrome général d'adaptation : l'ensemble des modifications qui permettent à un organisme de supporter les conséquences physiopathologiques d'un traumatisme naturel ou opératoire (Hans Selye, 1950).

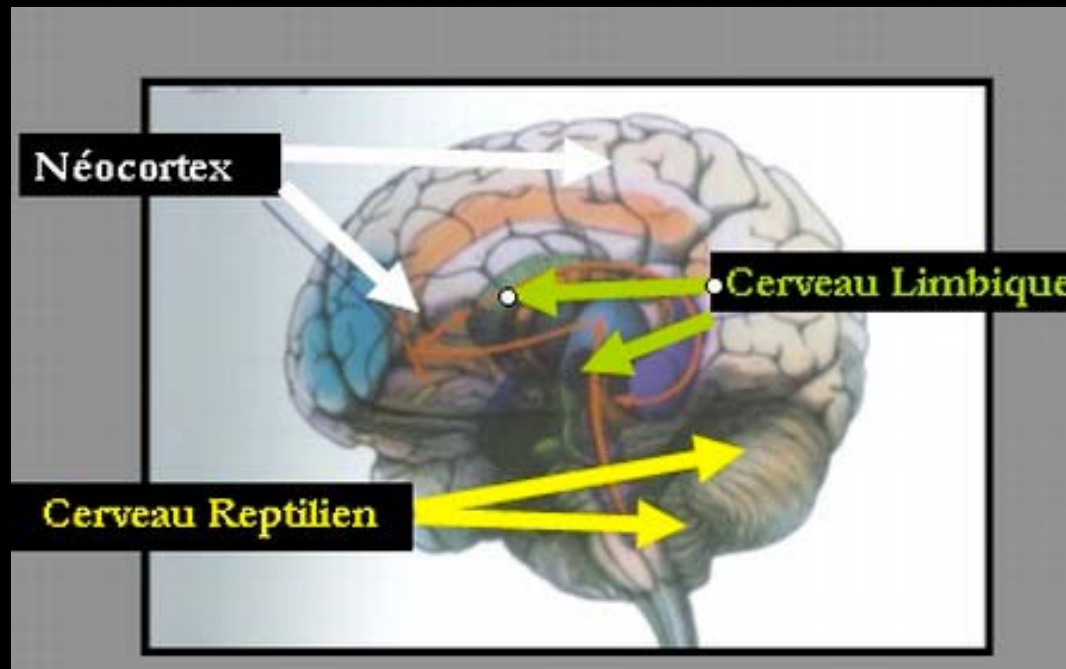
## 2. Généralités sur le stress

La théorie du cerveau triunique (Mac Lean, 1970) représente trois cerveaux distincts apparus au cours de l'évolution des espèces (phylogénétique).

Cerveau reptilien (combat ou fuite)

Système limbique (émotions)

Néo-cortex (compréhension du phénomène)



Du sport de performance vers le  
management. 4 mai 2010. Montreux

## 2. Généralités sur le stress

- Cerveau triunique

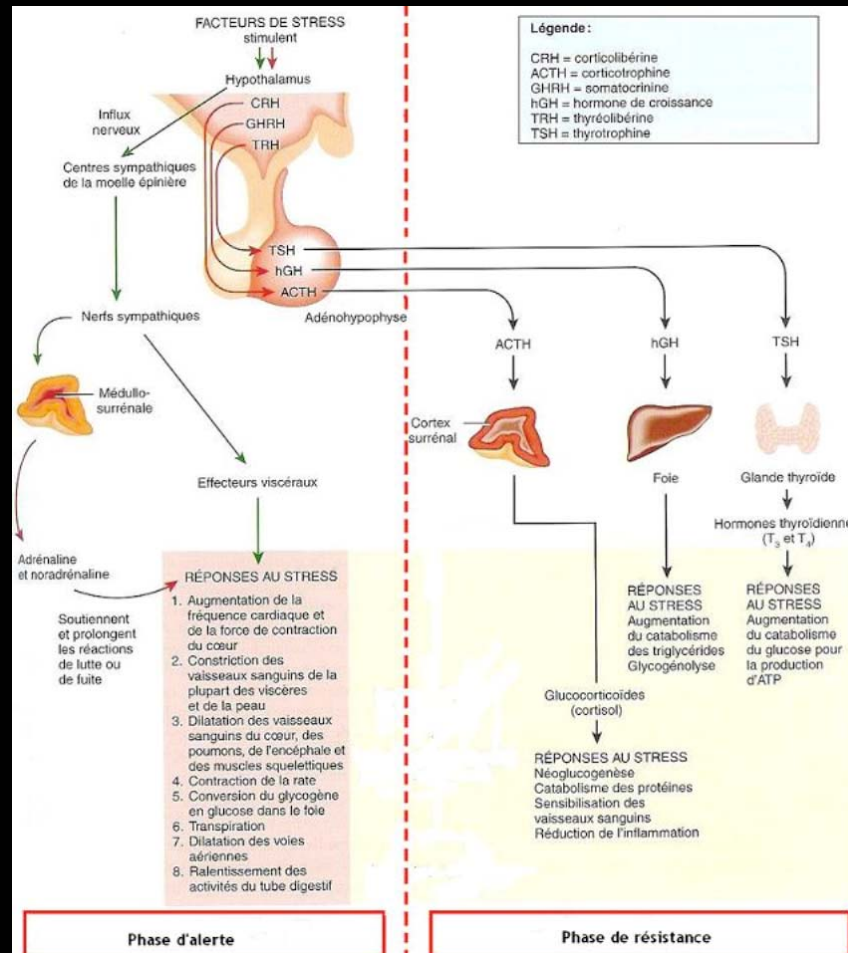
<b>Cerveau</b>	<b>Structure anatomique</b>	<b>Comportements. cognitions</b>
Reptilien	Tronc cérébral	Comportements primitifs, assure la survie, homéostasie, réflexes innés, instinct de conservation
Paléomammalien	Système limbique	Comportements instinctifs, mémoire, émotions, réactions d'alarme face au stress
Néomammalien	Néocortex	Raisonnement, langage, anticipation,...

## 2. Généralités sur le stress

- Modèle de Hans Selye avec le syndrome général d'adaptation qui évolue en 3 phases. Conception physiologique avec un lien stimulus-réponse.
- Phases 2 et 3 apparaissent lorsque la fuite ou le combat ne sont pas possible alors que la contrainte ou le danger persistent.

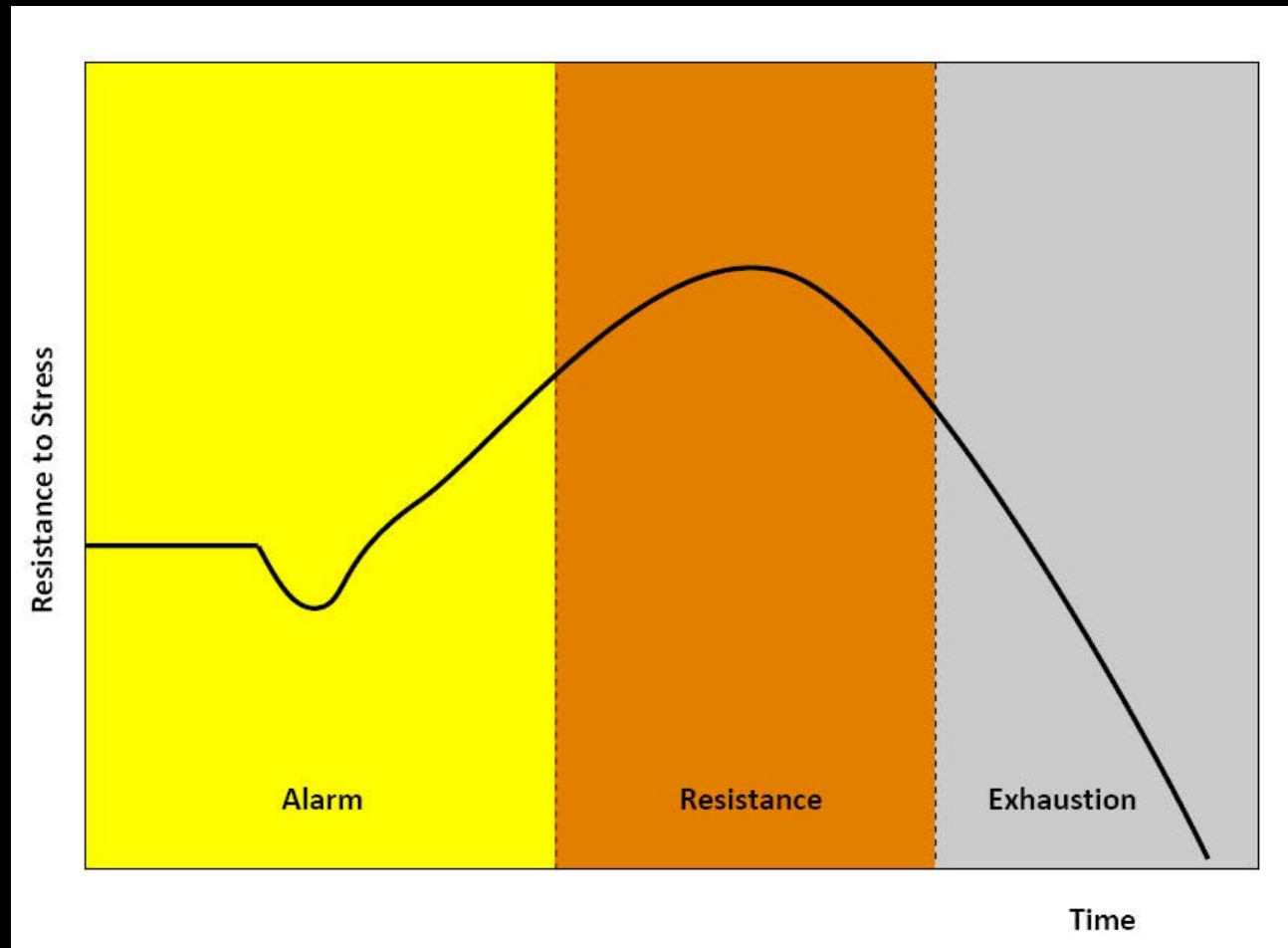
Phase	Chronologie	Stress	Niveau de résistance
Alarme	Aigu	Physiologique	- puis +
Résistance	Chronique	Psychologique	+
Épuisement	chronique	psychologique	-

# 2. Généralités sur le stress



Du sport de performance vers le management. 4 mai 2010. Montreux

## 2. Généralités sur le stress



Du sport de performance vers le  
management. 4 mai 2010. Montreux

## 2. Généralités sur le stress

- Les problèmes de santé peuvent apparaître à chacune des 3 phases mais ils apparaissent généralement durant la phase d'épuisement:
- maladies organiques: hypertension artérielle, troubles cardiaques, exacerbation de maladies dermatologiques, effets défavorables sur l'évolution de certains cancers,...
- troubles psychiques: troubles anxieux et dépressifs, dépendance à l'alcool et aux anxiolytiques,...
- maladies fonctionnelles: coliques, céphalées,...

## 2. Généralités sur le stress

- Le modèle de Selye ne prend pas en compte les variations inter-individuelles et n'intègre pas les composantes psychologiques ni l'évaluation subjective des situations. Il est basé sur un schéma stimulus-réponse.
- Modèle du stress, du coping et de l'adaptation de Lazarus et Folkman (1984) est un modèle interactionniste. Ce modèle, prend en compte une dimension cognitive. Le stress est alors le résultat d'une relation entre l'individu, ses ressources et les exigences de l'environnement. Pour Lazarus, il y a stress lorsque le sujet a évalué que la situation excédait ses ressources adaptatives.

# 3. Facteurs influençant la réaction de stress

## 1) nature du stressleur :

- survie : (flight or fight),
- surcharge d'événements de vie : deuil, divorce,...
- lié à l'environnement : bruit,...
- stress venu de l'intérieur : soucis, procrastination, attentes irréalistes, perfectionnisme, mauvaise communication,...
- dépendance au stress agréable : recherche de sensations

## 2) contexte social :

- soutien ou non de la famille, des amis, influences socio-culturelles,

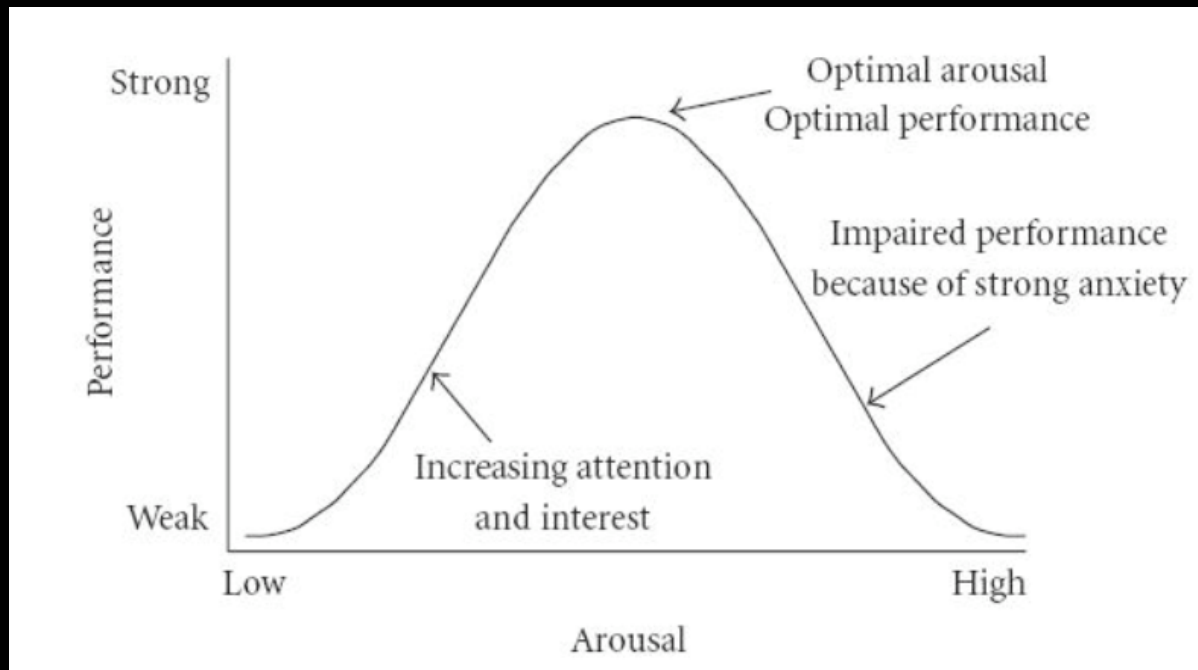
# 3. Facteurs influençant la réaction de stress

## 3) caractéristiques du sujet :

- émotivité.
- type de personnalité (type A avec forte ambition, esprit de compétition, impatient).
- aptitudes dans un domaine particulier.
- expériences acquises.
- mécanismes de coping.
- locus de contrôle (interne ou externe).

## 4. Stress: positif ou négatif?

- Le modèle le plus courant pour relier stress et performance est celui de la courbe en « U » inversé de Yerkes et Dodson (1908). Selon ce modèle il existe un niveau d'activation optimal permettant d'obtenir la performance la plus élevée.



Du sport de performance vers le  
management. 4 mai 2010. Montreux

## 4. Stress: positif ou négatif?

- Homme primitif : syndrome d'alarme avait une valeur de survie (combat ou fuite).
- Homme moderne : le plus souvent, les situations de stress interdisent le combat ou à la fuite. La culture oblige l'individu à adopter d'autres stratégies que ces réactions « primitives ». Ceci provoque des souffrances psychiques et physiques.
- Le stress est négatif dans les en cas d'exposition chronique (phase de résistance et d'épuisement) parce qu'il nuisible à la santé.
- Il peut être positif lorsqu'il est aigu (phase d'alarme) ou dans les situation de recherches de sensation.

# 5. Prise en charge du stress

<b>Techniques</b>	<b>Moyens</b>	<b>Buts</b>
Psychoéducation	information sur le stress	augmenter la capacité d'observation
Approche comportementale	techniques de communication  techniques de résolution de problème	faciliter l'expression tant des sentiments négatifs que positifs afin de limiter les tensions interpersonnelles.  améliorer l'efficacité
Restructuration cognitive	traitement des distorsions cognitives.	modifier les pensées et les croyances
Régulation émotionnelle	Relaxation (Jacobson, training autogène de Schulz, sophrologie, mindfulness).	atténuer la réponse neurovégétative

## 6. Cas clinique (1)

- Homme 50+, marié, enseignant.
- MC: insomnie, anxiété.
- FS: changement de poste de travail, achat et rénovation d'une maison, problèmes de santé parmi les proches.
- CP: personnalité de type A, perfectionniste, locus de contrôle interne.
- P: résistance (fin)
- MT: psychoéducation, bibliothérapie, anxyolitique, approche comportementale.
- R: 4 séances permettent une meilleure prise de conscience et un début de restructuration cognitive ainsi qu'une distanciation, reprise d'activités plaisantes.

## 6. Cas clinique (2)

- Femme, 30+, mariée, 2 enfants, secrétaire.
- MC: anxiété (AP), dépression.
- FS: sous-charge professionnelle, difficultés conjugales.
- CP: personnalité passive, ambivalente, locus de contrôle externe.
- P: épuisement.
- MT: psychoéducation, somnifère et AD, soutien, AT.
- R: après 6 séances, amélioration de la thymie mais reste émotive. Mari se montre plus attentif, employeur lui propose un changement de poste.

# 7. Conclusions

- Le stress aigu représente une réaction physiologique à un danger.
- Le stress chronique représente une réaction physiologique et psychologique secondaire à un déséquilibre entre contraintes et ressources adaptatives.

## 8. Sources

- J. Cottraux. Les thérapies cognitives. Comment agir sur nos pensées. Ed. Retz, 2001.
- C. Cungi. Savoir gérer son stress en toutes circonstances. Ed. Retz, 2003.
- F. Chapelle. Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi. Ed. Odile Jacob. 2007.
- P. Légeron. Le stress au travail. Ed Odile Jacob. 2003.