

# Le stress.

Ariane Viseur 2024

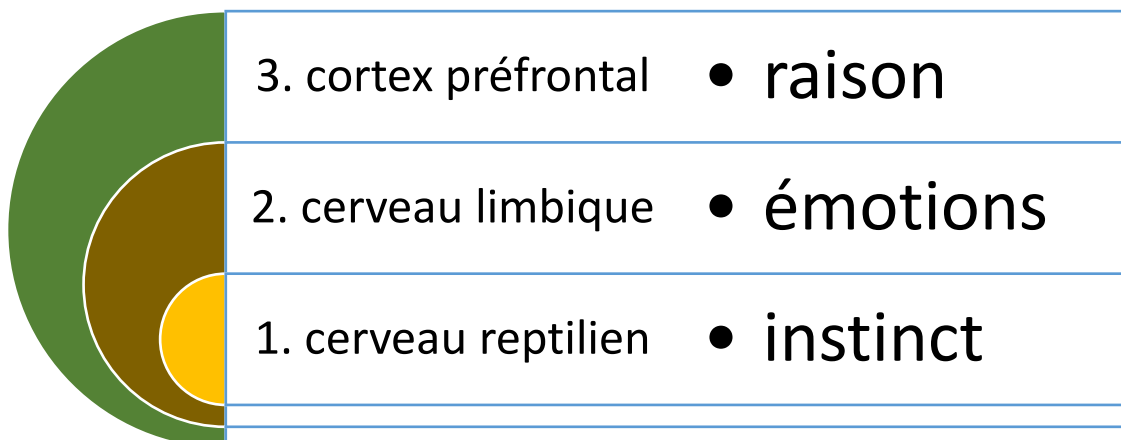
- Définition :

Il s'agit d'une réaction involontaire d'adaptation à une situation perçue comme dangereuse (c'est-à-dire touchant à notre bien-être).

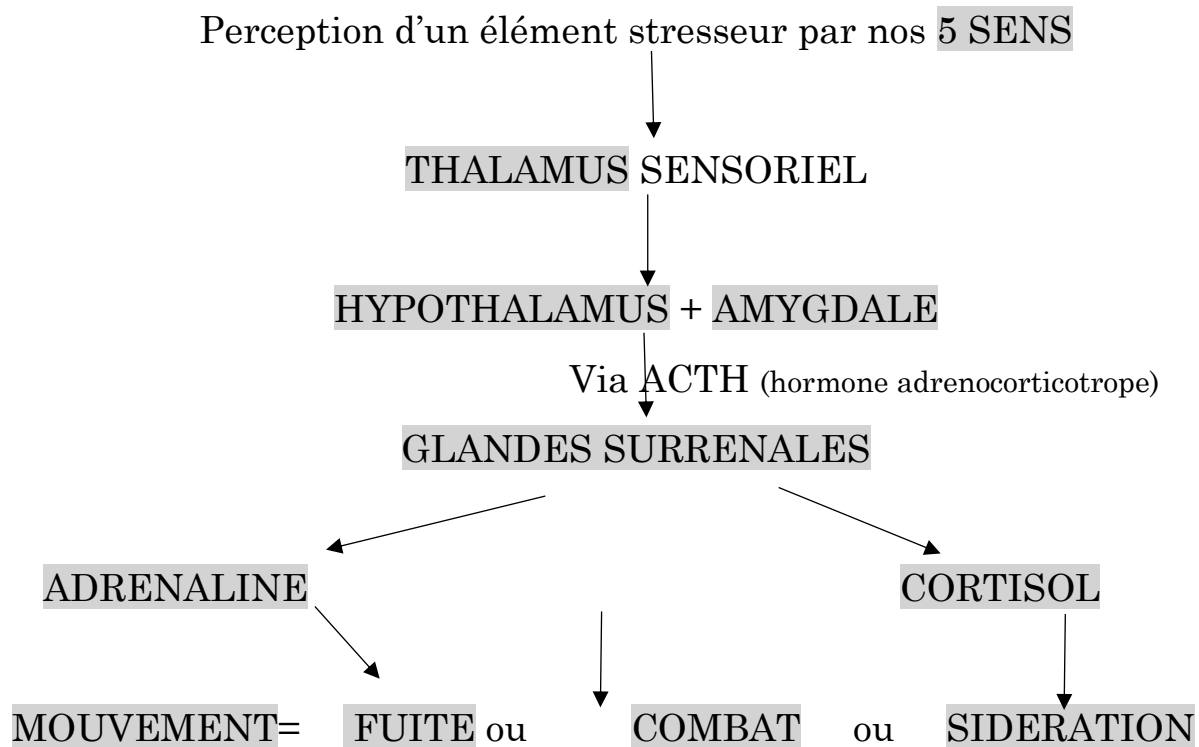
-----) *caractéristiques :*

1. Il s'agit d'une **réaction physiologique observable**.
2. Cette réaction s'accompagne d'un **désir d'éviter la situation**,
3. et d'un **sentiment de perte de contrôle**.
4. Et elle est exacerbée par son côté **imprévisible**.

- Au niveau cérébral :



- Mécanisme physiologique :



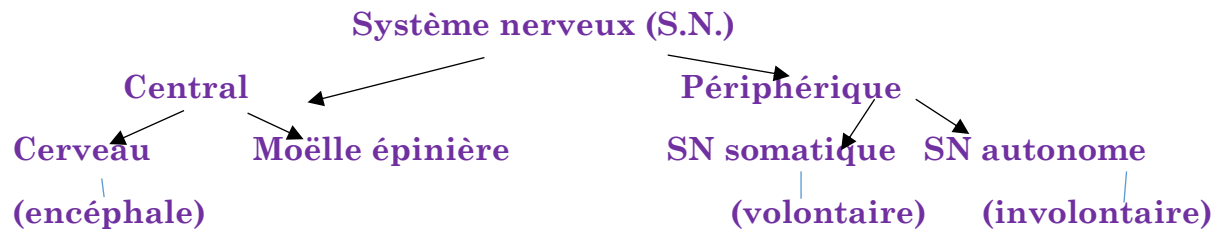
Adrénaline et cortisol représentent la branche orthosympathique du système nerveux autonome SNA\*.

Cette réaction est donc rapide et doit être **brève** afin de prendre une décision adéquate d'action : quelques secondes. L'adrénaline est très puissante et permet un effort intense, mais est de très courte durée. C'est le cortisol qui prend le relais, toujours dans l'action mais moins puissant que l'adrénaline et perdure un peu plus dans le temps.

Cependant, ce mécanisme est prévu pour une mise à l'abri dans une situation potentiellement dangereuse. Il est prévu que l'organisme récupère ensuite. C'est le principe de l'**homéostasie**, assuré par la branche parasympathique du SNA.

---

*\* Rappel : SNA (article de ce site « cohérence cardiaque)*



- ✓ Il a deux branches: l'(ortho)sympathique=stress, adaptation active  
le parasympathique = relaxation, repos, régénération.
- ✓ La respiration a un impact sur le SNA :  
L'inspiration augmente le sympathique.  
L'expiration augmente le parasympathique  
-----) la respiration la plus efficace : 6resp/min.

---

### SYMPATHIQUE

**Fuite, combat**

+ fréquence cardiaque  
+ fréquence respiratoire  
bronchodilatation  
+ pression artérielle  
Vasoconstriction  
+adrénaline  
+ cortisol  
libération du glucose par le foie  
baisse de la fonction de digestion  
baisse des besoins urinaires et sexuels  
augmentation de l'apport de sang et de

---

### PARASYMPATHIQUE

**repos, récupération,**

- fréquence cardiaque  
- fréquence respiratoire  
Relaxation, réparation,  
- pression artérielle  
vasodilatation  
+ acétylcholine  
+ DHEA, ocytocine  
Reconstitution, restauration,  
Digestion ++  
+fonctions urinaires et sexuelles  
- tonus musculaire et meilleure

glucose dans les muscles

Dilatation de la pupille

Salive rare et épaisse

irrigation sanguine des viscères

constriction pupille

salivation+

---

Le souci est que dans notre quotidien , nous ne sommes quasiment plus jamais confronté à un danger réel d'atteinte physique (si c'est la cas, ce mécanisme d'action de survie efficace se mettra en place) mais nous subissons très très fréquemment **des micro-stress qui s'éternisent**.

Et donc, concrètement, nous ne sommes pas « équipés » pour faire la distinction entre danger réel et danger non-réel.

Cette décharge d'énergie et d'hormones se produit à chaque mail stressant, à chaque embouteillage etc... additionnant ainsi les effets dans notre organisme.

*Traduction dans le quotidien.*

**FUITE=** anxiété, baisse de la concentration.

**COMBAT=** agressivité, susceptibilité.

**SIDERATION=** apathie, dépression.

- *Effets connus du stress.*
  - ✓ Troubles digestifs
  - ✓ Douleurs musculaires
  - ✓ Maux de tête, baisse de l'apprentissage
  - ✓ Emotions négatives
  - ✓ Peurs
  - ✓ Dépression
  - ✓ Addictions
  - ✓ Troubles alimentaires

- ✓ Toc
- ✓ Problèmes de peau
- ✓ Troubles de la libido
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Etc....

- Existe-t-il des facteurs influençant le stress ?

Nous ne réagissons, en effet, pas tous de la même façon au stress.

Tout d'abord, la **génétique** est à prendre en compte ainsi que notre **sexe**.

Notre façon de percevoir le stress joue aussi : est-ce un **défi** ou une **menace** ?

Nos  **croyances** à propos du stress interviennent également : le stress a un impact ou non sur la santé/la réussite.

Notre **mode de vie** équilibré ou non, le fait de faire des **pauses**.

Notre **état de santé** actuel ou passé amène à voir le stress différemment.

C'est aussi le cas pour un **traumatisme**.

- Auto-diagnostic des symptômes du stress.

(Ecole Internationale de Coaching 2024)

Mettez une croix si vous souffrez d'un de ces symptômes en ce moment.

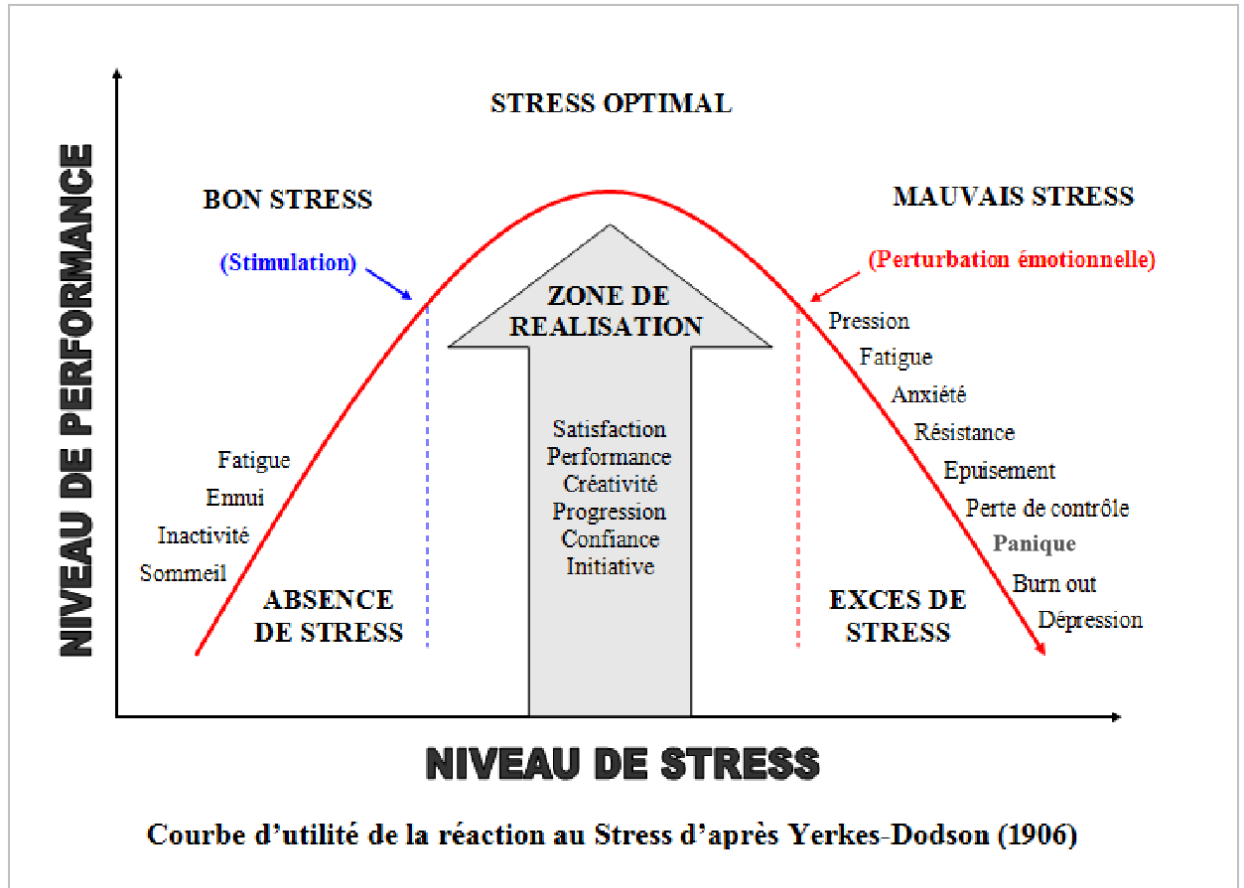
Il s'agit de noter les symptômes qui ne se manifestaient pas auparavant. Ce sont les changements qui sont importants. Attention, certains symptômes ne sont pas liés au stress mais à des pathologies médicales (n'hésitez pas à consulter votre médecin).

Symptômes précoces	Symptômes avancés	Symptômes graves
Gêne au niveau du dos	Douleurs dorsales	Dos bloqué
Fatigue des yeux	Maux de tête	Fortes migraines
fringales	Manger++	boulimie
Insomnie passagère	Insomnie fréquente	Insomnie chronique
Multiplication des erreurs au travail	Non respect régulier des échéances	Perte de confiance en soi et dévalorisation
Sentiment de fatigue	Fatigue morale et physique	hypersomnie
irritabilité	Altération du caractère	Complexe de persécution Colères violentes
Les rapports sociaux deviennent une contrainte	Rapports sociaux pesants et difficiles	isolement
Réduction des loisirs	Ennui général	Apathie ou monomanie
Consommation inhabituelle de toxiques : alcool, médicaments, cigarettes,...	Consommation excessive de substances toxiques : alcool, médicaments,...	Consommation dangereuse de substances toxiques : alcool, médicaments,...
Horaires de travail allongés	hyperactivité	Boulimie de travail
Troubles somatiques mineurs : aérophagie, sensation d'oppression,...	Troubles somatiques majeurs : spasmophilie, urticaire, eczéma,...	Troubles somatiques graves : ulcère, colites spasmodiques, panique,...

Date : .../.../.....

- Impact du stress sur l'apprentissage et le performance .

1. Le stress peut-il être positif pour l'apprentissage ?



Source de l'image : <http://sophrologie-alsace.over-blog.com/la-sophrologie-pour-une-performance-sportive-optimale.html>, site web consulté le 6 janvier 2017. Inspiré du dépliant : « Le stress aux examens » du Cégep François-Xavier-Garneau

L'étude de Yerkes-Dodson nous montre que le niveau de stress d'une personne est directement corrélé à son niveau de performance.

C'est une vérité tant au niveau **sportif, travail que scolaire**.

--> Un **stress trop faible** s'accompagne d'ennui, d'inactivité, de désintérêt... il en faut pour nous mettre en mouvement et donner l'impulsion.

--> Une quantité modérée de stress + le bon moment + le bon endroit =  
**EFFICACITE MAXIMALE**

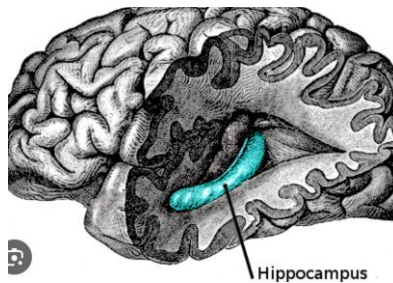
Il faut en effet une concordance entre le bon stress (qui nous pousse à une bonne vigilance, concentration et oxygénation), le bon moment (il est physiologiquement plus compliqué de s'entraîner pour un marathon la nuit) et le bon endroit (une piste et non une autoroute, par exemple pour la préparation au marathon). Alors, les facteurs de concentration et de performance sont au maximum.

--) Par contre, un niveau de stress trop élevé mènera à des perturbations émotionnelles et à une baisse de la performance. On peut alors observer fatigue, anxiété, perte de contrôle et dépression ou burn-out.

Plus le niveau de stress est élevé et perdure dans le temps, plus la personne vivra des perturbations émotionnelles.

*Conclusion : Il est essentiel d'apprendre à gérer son stress afin de protéger ses compétences et ses apprentissages.*

## 2. Quel est l'impact d'un stress prolongé et donc négatif sur l'apprentissage et la performance ?



[https://fr.wikipedia.org/wiki/hippocampe\\_\(cerveau\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/hippocampe_(cerveau))

- ✓ L'hippocampe (logé dans le lobe temporal) gère la création et la récupération des informations et souvenirs. Il est très sensible au stress qui entraîne une baisse de son efficacité d'où impact

sur l'apprentissage avec baisse de la mémorisation, de la concentration et de l'attention.

**Sous stress, nous enregistrons le stress et rien d'autre.** Par exemple, si nous avons un accident de voiture avant un examen, notre cerveau va enregistrer l'accident et il sera plus difficile pour nous d'être concentré pour l'examen.

Nous, humains, disposons d'une « arme » super efficace contre le stress : notre **cortex préfrontal**. Nous reviendrons sur son fonctionnement plus tard. Mais malheureusement, le stress diminue également son efficacité !!!

✓ Au niveau des neurones :

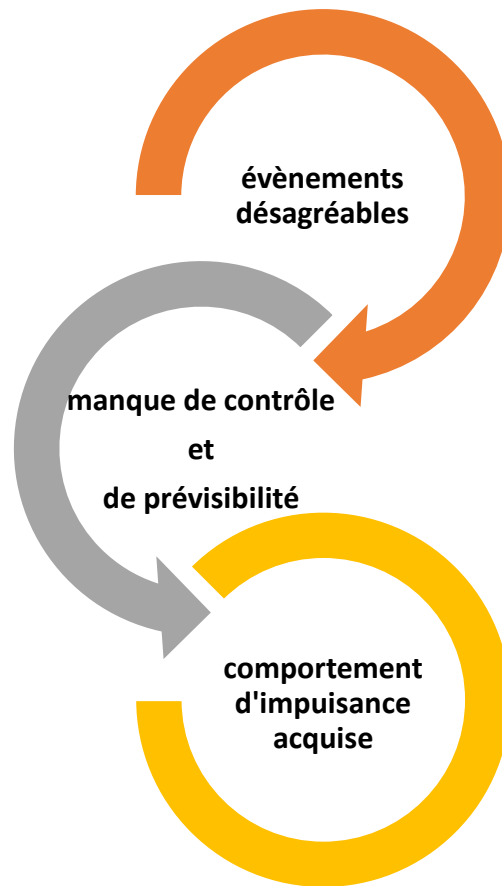
- ✚ Moins de substance grise (= traite l'information)
- ✚ Moins de substance blanche (= transfert de l'information)
- ✚ Moins de dendrites (= capacité à collecter les informations)
- ✚ Baisse de la flexibilité neuronale

✓ Au niveau anatomique, on observe enfin, une diminution de la multiplication des neurones et de la transmission synaptique.

✓ **Le principe de l'impuissance acquise (Seligman 1971).**

Si nous sommes soumis à un stress répétitif désagréable, à la longue nous allons perdre notre capacité à trouver des solutions et à croire en notre capacité de réussite. Et finalement, nous ne faisons même plus rien pour essayer de nous en sortir.

**Nous avons la croyance que nous ne pouvons changer la situation.**



✓ Nous avons la croyance que nous ne pouvons changer la situation.

+ Problèmes émotionnels

Agressivité

Baisse de motivation

Maladies

Baisse de notre capacité de résolution de problèmes

- Notre super « arme » pour une meilleure gestion du stress = le cortex préfrontal.

Il s'agit de modifier nos **AUTOMATISMES primaires**



- détection de l'inadaptation de la réponse
- activation du centre du stress

**FONCTIONS EXECUTIVES\***

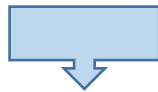
---

\* : fonctions exécutives = un ensemble hétérogène de processus cognitifs de haut niveau qui permet de faire varier le traitement et le comportement de l'information à chaque instant en fonction des objectifs actuels d'une manière adaptative, plutôt que de rester rigide et inflexible.

But : 1. Empêcher la production de réponses inappropriées.

2. Coordonner la réalisation simultanée de deux tâches.

3. Maintenir l'attention de manière soutenue.



= *Le rôle du préfrontal :*

1. Maintenir les émotions/pulsions primaires sous contrôle.
2. Inhiber les actes inappropriés
3. Attention soutenue
4. **MAIS EN CAS DE STRESS** : on observe une explosion de l'activité de cortex préfrontal qui est hypersensible à la biochimie (adrénaline, cortisol)

**Il se dit que le moment n'est pas bon, qu'il vaut mieux attendre que ça passe pour performer**



**Perte de contrôle de soi**

**IL FAUT INVERSER CETTE TENDANCE.**

LA QUESTION est donc :

« comment activer ce cortex préfrontal pour baisser ces réflexes automatiques et créer une stratégie inédite ? »

- a) Une série de « bons réflexes philosophiques » :
  - Rester actif pour relever le **défi**. Si nous évitons le stress, il ne fera que s'accumuler en nous.
  - Voir le **bon côté** de la situation que nous vivons. Ce stress me donne-t-il l'occasion de grandir et progresser ?
  - **Identifier** précisément ce qui me stresse pour mettre en action mon cortex préfrontal.
- b) L'éducation : apprendre à **gérer ses émotions et son stress** (apprendre à le ressentir, l'accueillir et le gérer) .
- c) Favoriser la **réunion des différents mondes de la vie** : aménager le temps de travail par ex.
- d) **Retrouver le contrôle** : évaluer le degré du sentiment d'impuissance.
- e) **Exercice physique** : 30min plusieurs fois/semaine. Ça renforce le système cardio-vasculaire et améliore l'oxygénation des tissus. Ça aide également à canaliser/évacuer l'énergie colossale mise en action lors de la réaction du stress. Et cela permet aussi de produire les hormones dites du bonheur (voir autre article sur ce site), qui contrebalancent les hormones du stress.
- f) **Respirer** : - cohérence cardiaque
  - 3 grandes respirations (ouvre le diaphragme =  
parasympathique)
- g) **Musique**
- h) **Ecrire**
- i) **Se féliciter**, même et surtout de ses petites réussites
- j) Identifier les **besoins refoulés** qui sont souvent nos propres stressseurs.
- k) Se rappeler que « **je vis** » une situation stressante et non que « je suis » stressée.
- l) « Suis-je vraiment en **danger** » ou est-ce plutôt mon ego, mes principes, etc... qui le sont

m) La technique du « pire du pire ». Envisager le pire permet de prendre du recul et de nous rendre compte que seul 5% de ce que l'on craint arrive en général.

n) Dans les caractéristiques du stress, laquelle m'embête ici?

- Sentiment de perte de contrôle de la situation
- Imprévisibilité
- Nouveauté, inconnu
- Principes, ego, fierté
- Anticipation

- Remarque :

Le stress est contagieux !

Donc, afin d'éviter des réactions désagréables de l'entourage ou des quiproquos, il est plus simple de prévenir les gens qui partagent votre vie de votre situation de stress !

---

### Références

- (1) Programme de gestion du stress, Academie Européenne des Neurosciences (2023)
- (2) Programme l'attention, Academie Européenne des Neurosciences (2023)
- (3) Ecole Internationale de coaching – spécialisation coaching en gestion du stress (2023)
- (4) [https://fr.wikipedia.org/wiki/hippocampe\\_\(cerveau\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/hippocampe_(cerveau))
- (5)

Source de l'image : <http://sophrologie-alsace.over-blog.com/la-sophrologie-pour-une-performance-sportive-optimale.html>, site web consulté le 6 janvier 2017. Inspiré du dépliant : « Le stress aux examens » du Cégep François-Xavier-Garneau