

# la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE  
RENAUD

minute psychologique, n°1

## Le stress

Le stress a plutôt mauvaise presse, il est perçu comme un obstacle omniprésent à l'atteinte d'un mieux-être ou d'un équilibre de vie. Mais qu'en est-il exactement? Il importe de bien connaître les mécanismes du stress afin de pouvoir y remédier efficacement.

### Le stress, une réaction biologique normale

Notre organisme possède de nombreux outils qui lui permettent de réagir face à son environnement ou contre une agression, qu'elle soit interne ou externe. Ainsi en est-il de la fièvre face à une maladie infectieuse et du stress face aux situations diverses que nous rencontrons. En fait, le stress est une réaction biologique d'adaptation normale et nécessaire à notre fonctionnement. C'est le stress qui mobilise nos énergies pour nous permettre de réagir et de répondre aux exigences de la vie quotidienne. Lorsque nous percevons un stimulus, notre corps et notre cerveau s'activent et libèrent différentes hormones qui préparent notre organisme à réagir. Les experts font souvent référence à ce que l'on appelle la « réponse de stress », c'est-à-dire que lorsque nous sommes confrontés à un stresser, notre organisme se prépare à fuir ou à combattre, selon des mécanismes très primitifs (fight or flight response, combattre ou fuir le mammoth). C'est pour cette raison qu'en situation de stress, nos rythmes respiratoire et cardiaque s'accélèrent, notre tension artérielle augmente, nos pupilles se dilatent et nos muscles sont fin prêts à travailler très fort. Ces mécanismes font aussi en sorte que notre cerveau peut assimiler plus d'informations qu'à l'habitude sur une courte période de temps. L'ensemble de ces réactions ont pour objectif de nous faire réagir adéquatement face à ce stimulus en mettant à profit toute cette énergie disponible dans les actions subséquentes.

### Les phases de la réponse au stress

Lorsque nous sommes exposés à une situation stressante, notre organisme dans son ensemble réagit en trois phases distinctes :

- La phase d'alarme : C'est à ce moment que tous nos systèmes se mettent en marche en réponse à l'adrénaline afin de combattre ou de fuir, pour agir rapidement face à une agression.
- La phase de résistance ou l'adaptation au stress : À ce stade-ci, d'autres mécanismes interviennent afin de mettre à notre disposition une plus grande énergie physique et mentale, puisque l'agression est encore présente et que nous devons y répondre. C'est à cette étape qu'intervient la réponse de stress, c'est-à-dire que c'est maintenant le temps de fuir (éviter) ou de combattre (affronter).
- La phase d'épuisement : Puisque notre organisme ne peut pas rester longtemps dans un tel état d'alarme, les symptômes d'épuisement apparaîtront si le stress perdure.





# la minute PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS, GESTION DE CRISES, POST-TRAUMATIQUE

GRUPE  
RENAUD

## Attention au surdosage...

Le stress peut tout autant être néfaste que positif et bénéfique. Par contre, notre corps ne fait pas cette distinction et si le stress est chronique ou encore négatif, il peut alors avoir une incidence directe sur l'épuisement, une réaction typique de notre organisme lorsqu'il est surexposé au stress. Cette situation peut se produire, par exemple, lorsque nous devons affronter plusieurs événements difficiles et exigeants dans une même période de temps ou lorsque nous nous trouvons dans une situation d'impuissance qui perdure. C'est dans un contexte de stress chronique qu'apparaissent des problématiques de tous ordres.

## Les symptômes du stress

Les symptômes les plus fréquemment rapportés en lien avec le stress chronique peuvent être répertoriés sous trois catégories :

- Symptômes physiques : modification dans les habitudes de sommeil (insomnie ou hypersomnie), malaises digestifs et gastriques, douleurs variées, aggravation des problèmes de santé déjà présents, hypertension artérielle, modification de l'appétit, perte ou gain de poids, tensions musculaires, rhumes ou virus plus fréquents, diminution de l'efficacité du système immunitaire, etc.
- Symptômes psychologiques : difficulté de concentration, agitation, difficulté à rester en place, perturbation de la mémoire, déprime, lenteur psychomotrice, diminution de la motivation, diminution du plaisir, indécision, cynisme, irritabilité, colère, etc.
- Symptômes comportementaux : absentéisme, présentéisme, modifications dans les habitudes de vie, augmentation de la consommation de certaines substances (alcool, drogues, tabac, caféine, etc.), évitement, fuite dans certaines activités (travail, jeu), etc.

## À chacun son stress

Il existe des différences individuelles très significatives qui déterminent la résistance au stress. Certaines personnes ont besoin de mener une vie rapide et variée, alors que d'autres apprécieront un rythme de vie plus calme. Il est évident que plus on cherche la perfection dans sa carrière professionnelle ou sa vie sociale, plus on vivra une quantité importante de stress. Mais cela ne signifie pas pour autant que l'individu très actif soit appelé à « souffrir » davantage de son stress. En effet, tout dépend de l'interprétation de chacun, de la perception du stresser qui peut avoir un impact direct sur l'intensité avec laquelle est ressenti ce stress.

La meilleure façon d'amorcer un changement est d'abord de prendre connaissance de ce qui nous habite. Cette consigne s'applique aussi au stress; il vous sera bénéfique d'évaluer le déclencheur et les sources de votre stress, de même que la nature de ce stress, les caractéristiques et les conséquences qui en découlent. Cette réflexion peut parfois nécessiter l'accompagnement d'un intervenant afin d'y voir plus clair.

La Minute psychologique numéro 2 sera également consacrée au stress, vous y découvrirez un test de stress pour faire votre propre évaluation. De plus, la quatrième parution de la Minute psychologique portera sur les manières de gérer son stress; les stratégies à favoriser ainsi que les outils à privilégier pour y faire face. Si vous pensez être aux prises avec des facteurs stressants, si vous éprouvez des malaises ou des réactions inhabituelles face au stress ou si vous souhaitez recevoir des conseils d'un professionnel, n'hésitez pas à contacter votre programme d'aide.

---

**Pour contacter  
votre programme d'aide  
en tout temps:  
1 888 687-9197**

---



## AUTEURES

Marie-Claude Boulet, Psychologue  
Stéphanie Cummings, Psychologue

