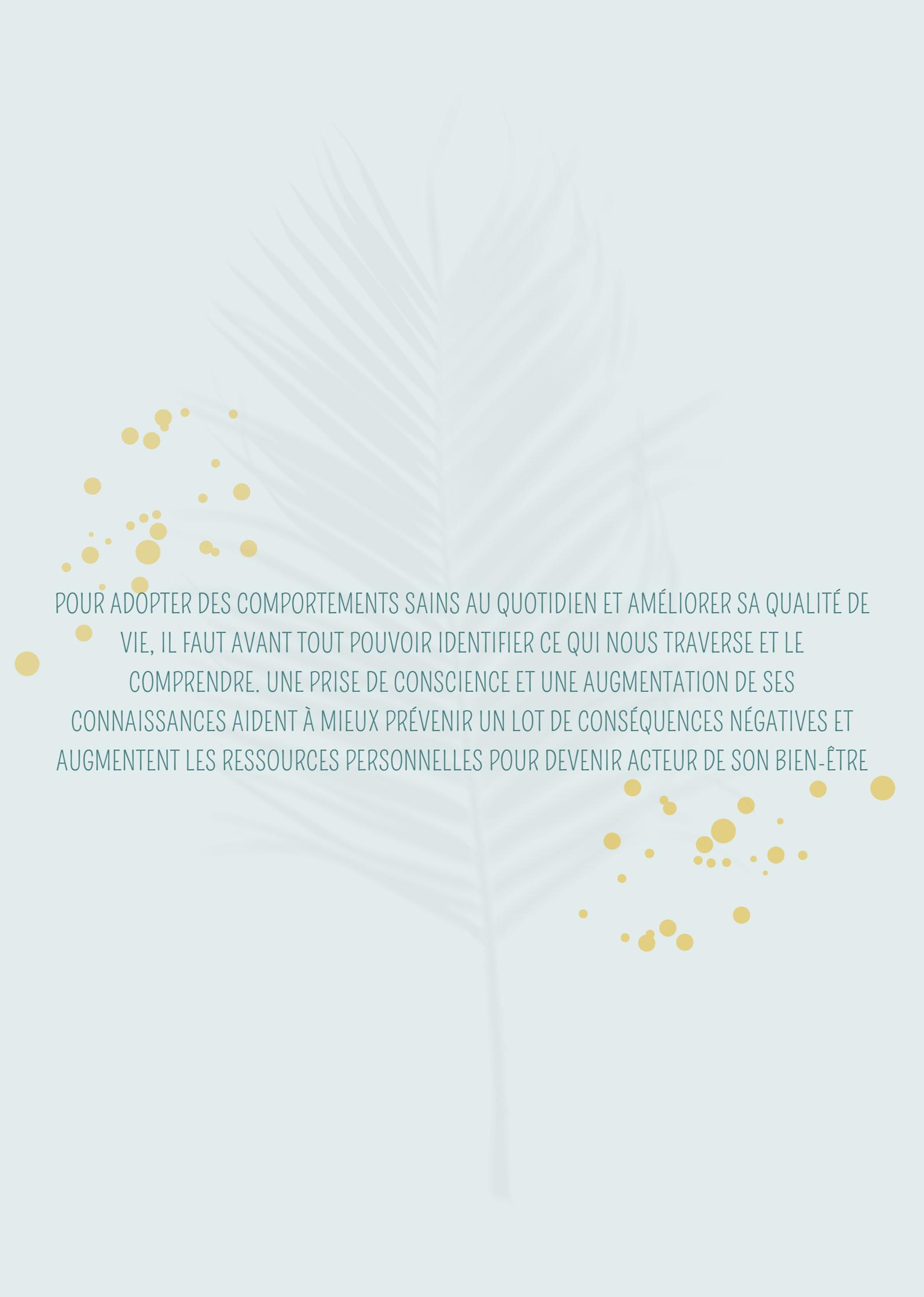


DOSSIER
"LE STRESS À LA LOUPE"

SERVICE PSYCHO-SOCIAL

Pauline André, Psychologue





POUR ADOPTER DES COMPORTEMENTS SAINS AU QUOTIDIEN ET AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE, IL FAUT AVANT TOUT POUVOIR IDENTIFIER CE QUI NOUS TRAVERSE ET LE COMPRENDRE. UNE PRISE DE CONSCIENCE ET UNE AUGMENTATION DE SES CONNAISSANCES AIDENT À MIEUX PRÉVENIR UN LOT DE CONSÉQUENCES NÉGATIVES ET AUGMENTENT LES RESSOURCES PERSONNELLES POUR DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE

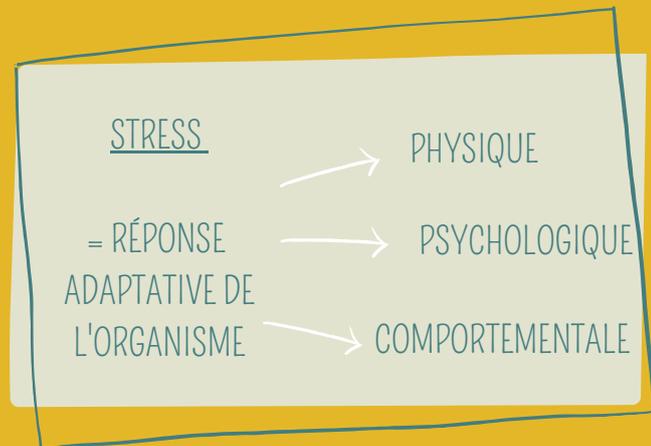


Le stress est devenu un mot du vocabulaire de notre quotidien. Il est impliqué dans une multitude de sphères ou d'événements de la vie. Il parle notamment à beaucoup d'étudiants, par exemple lors d'une rentrée académique, à l'approche d'un travail important à rendre ou durant une période d'examens. Quelle qu'en soit l'origine, personne n'échappe au stress qui fait partie intégrante de nos vies. Pourtant, on ne sait pas toujours bien décrire ce qu'il signifie.

Zoom sur le stress

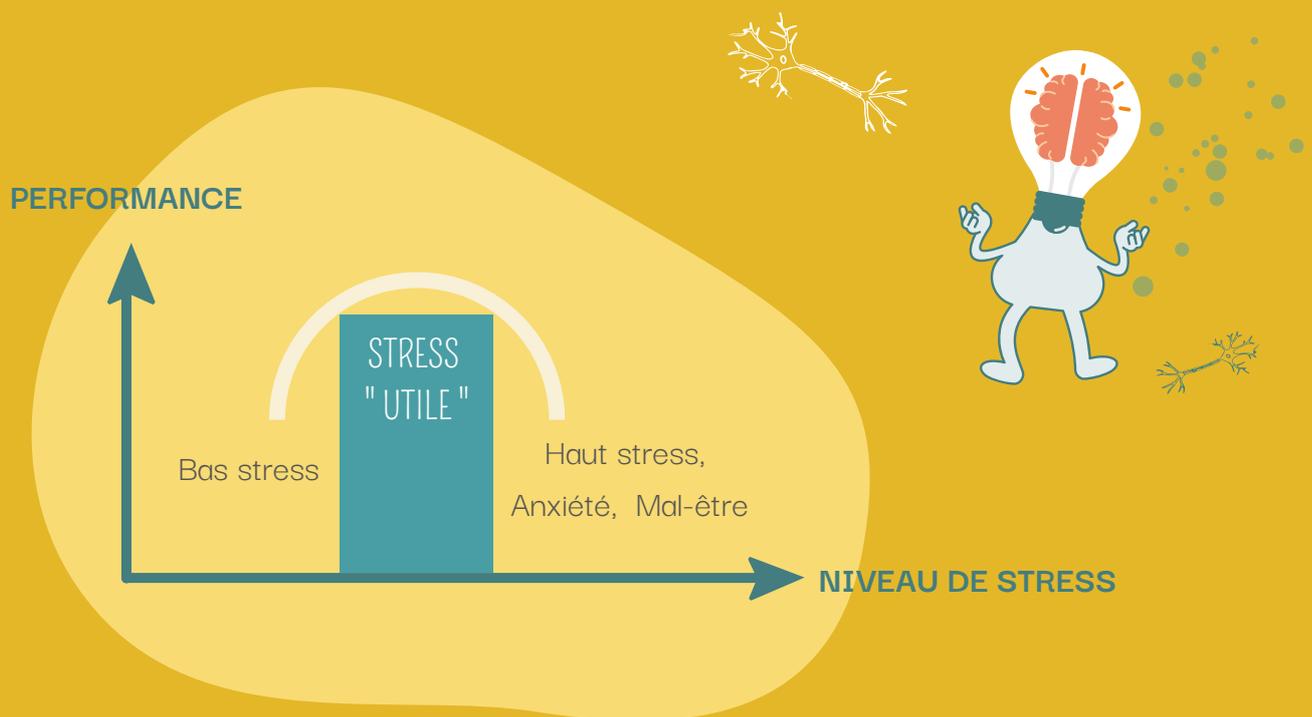


Souvent perçu de façon négative, le stress est avant tout une réponse adaptative normale de l'organisme face à un stresser. Ce dernier peut être appréhendé comme une menace en fonction de la situation et de la signification qu'on lui donne. Autrement dit, ce stresser, c'est le stimulus qui engendre une réponse de stress. Cette réponse est une réaction d'alarme qui agit à la fois au niveau physique, psychologique et comportemental.



Quand on mentionne le stress, on parle donc d'une réponse à quelque chose. Signe d'une nouvelle adaptation à un changement, le stress peut aussi représenter l'état d'un organisme dont le bien-être est menacé et qui est dépourvu de solution immédiate pour diminuer cette menace. Cet inconfort peut provenir de divers facteurs évalués par l'individu comme menaçants, sans critères universels, selon les expériences individuelles. Ainsi, lorsque la réaction d'alarme est activée, l'individu interprète avec une représentation qui lui est propre la gravité du stresser. Cela peut dépendre de ses caractéristiques mais aussi du contexte dans lequel il survient. Il n'existe donc pas de relation linéaire entre le stresser et le niveau d'émotions suscité. C'est tout à fait personnel et contextuel.

Une fois qu'un stressueur induit une réponse de stress, l'individu se met en recherche de stratégies d'adaptation. Autrement dit, il cherche un moyen de réduire l'état d'alarme. On dit que la réponse de stress induite par un stressueur est adaptative parce qu'elle a pour but de pousser à l'action afin de retrouver son équilibre initial. C'est ce qu'on appelle le « bon stress », celui qui aide à s'adapter efficacement. Cependant, il existe également le « mauvais stress » où la personne se sent débordée, en manque de ressources pour faire face. Ainsi, la réponse initiale de stress a bien pour vocation de s'adapter au stressueur mais c'est la façon d'interpréter ce dernier et d'y faire face qui peut la rendre néfaste. Voyons ça plus en profondeur...



D'une part, on peut parler d'un « stress positif » qui stimule et incite à évoluer. C'est un niveau de stress que l'on peut considérer utile parce qu'il nous pousse à agir pour retrouver un équilibre. Autrefois, la réaction d'alarme avait une valeur de survie parce qu'elle préparait à l'action (fuite ou combat). Imaginez qu'un lion affamé se soit dressé devant vous. Mieux vaut que l'animal induise chez vous un stress qui provoque un comportement de fuite. L'action de fuir est ici adaptative.

Aujourd'hui, les situations sont complexes et les phénomènes psychologiques dans les réponses de stress sont importants. Voici tout de même un exemple plus probable et simplifié : la peur de l'échec à un examen. Cela peut provoquer une réponse de lutte, ici « étudier », ayant pour objectif d'augmenter ses chances de réussite et donc de diminuer l'inconfort que suscite cette peur. Ainsi, l'adaptation au stress peut se faire par une action directe sur la menace.

D'autre part, on retrouve un « stress négatif » qui freine, paralyse et diminue notre efficacité. Cela peut se produire lorsqu'on se sent débordé et qu'on évalue nos ressources comme étant insuffisantes face à une menace pour notre équilibre. Les manifestations de stress deviennent de plus en plus inconfortables. L'individu est alors susceptible de mettre en place des stratégies d'évitement. Autrement dit, il s'agit de se soustraire à la confrontation avec le stresser en l'évitant, voire de nier les réponses de stress. Par exemple, procrastiner au lieu d'étudier un examen est un comportement d'évitement. Mais quelle est la différence avec le fait de fuir devant un lion alors ? L'action de fuir devant l'animal affamé revient à éviter de se faire dévorer en supprimant la présence du stresser. Opter pour une stratégie d'évitement reviendrait à

ignorer le danger, en faisant comme si le lion n'était pas présent. Dans ce cas-là, les chances d'être transformé.e en casse-croute sont augmentées. De telles stratégies d'évitement ne doivent pas être culpabilisées parce qu'elles reflètent la tentative de retrouver un équilibre interne sur le court terme. Cependant, sans solution adaptative sur du long terme, l'organisme ne retrouve pas son équilibre et s'épuise. Par exemple, procrastiner durant une journée d'étude peut permettre de gérer son stress durant quelques heures mais n'efface pas, au bout du compte, la peur de l'échec qui s'intensifie à l'approche de l'examen. L'inconfort persiste. Ces stratégies doivent donc être décelées et expliquées pour ensuite tenter de trouver de meilleures stratégies d'ajustement permettant de retrouver un état de bien-être.

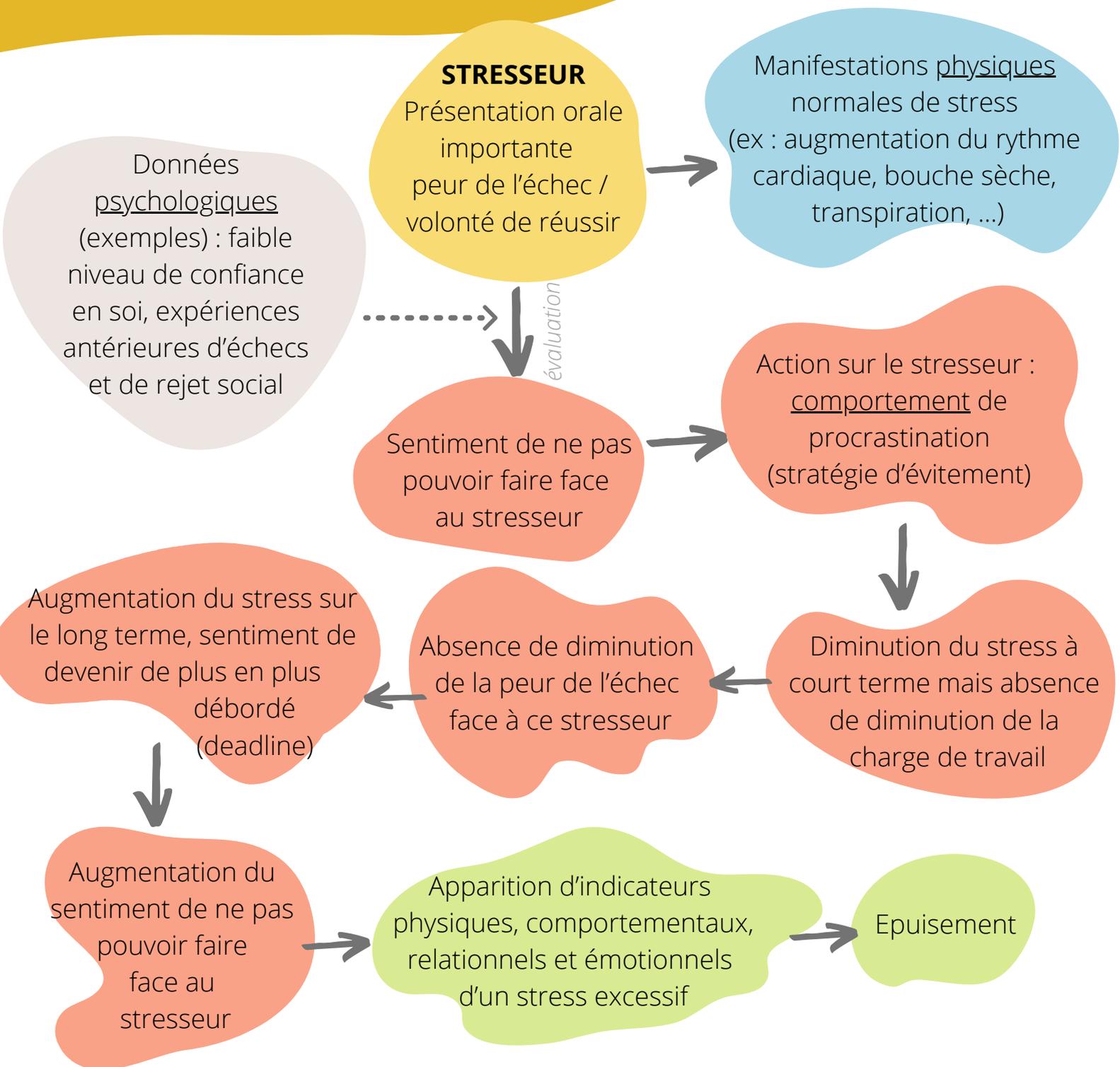
Notre corps peut-il nous informer quand le stress ne joue plus un rôle positif ?

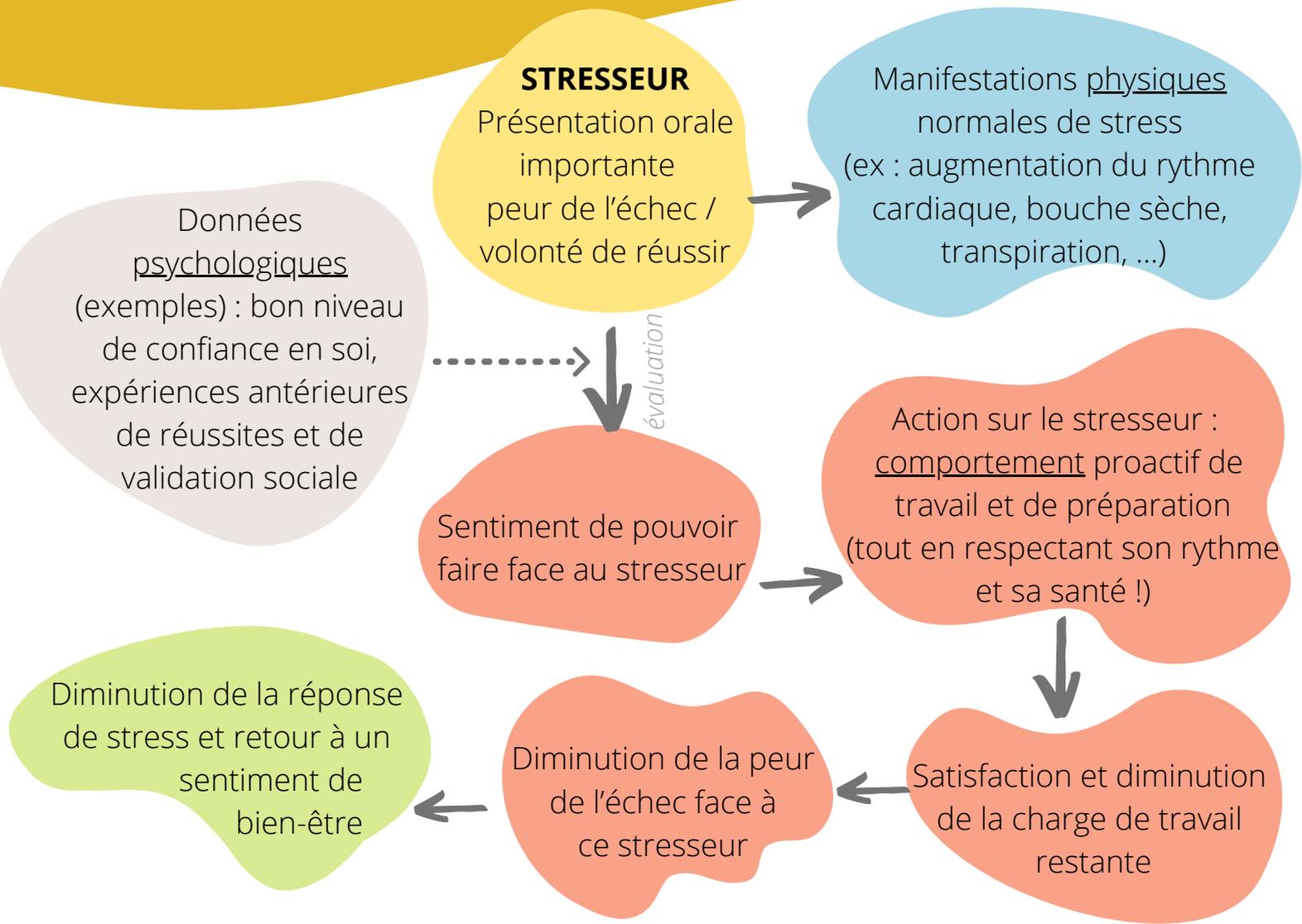


Oui, certains signaux sont indicateurs d'un stress devenu excessif et néfaste. Parmi eux, on peut retrouver des manifestations physiques : des migraines, une forte transpiration inattendue, des crampes abdominales, une sensation d'étouffement et une accélération archaïque du rythme respiratoire, des perturbations du sommeil, ... Au niveau comportemental, des signaux identifiables sont : une augmentation de la consommation de substances (alcool, tabac, anxiolytiques, ...), une modification des habitudes alimentaires (perte de l'appétit vs hyperphagie par exemple), des tics nerveux, ... D'un point de vue relationnel, on peut constater l'émergence de relations plus tendues avec l'entourage, une baisse d'intérêt pour autrui, un repli sur soi, ... Et enfin, sur le plan émotionnel, on peut retrouver un accroissement de l'irritabilité, de l'impatience, de la susceptibilité, de l'indifférence, ...

Bien entendu, en situation de stress élevé, tout le monde ne présente pas l'ensemble de ces symptômes et ne les ressent pas avec la même intensité. Il est surtout important de s'écouter. Un stress élevé, prolongé sur une longue période en continu, peut mener à un véritable épuisement mental. Si ton corps sonne l'alarme, écoute-le !

EXEMPLES





Ainsi, alors que le blocus et les examens stimulent certains étudiants, d'autres se retrouvent complètement en panique et perdent leurs moyens. Il en va de même pour une multitude d'événements : rentrée académique, présentation orale, nouvelles rencontres, organisation de son travail, ... Chacun va réagir différemment selon sa personnalité, son environnement de vie, son système de croyances, son vécu personnel, ..., tout un lot de variables personnelles. Cela signifie qu'il n'est pas recommandé de chercher à tout prix à se comparer pour tenter de trouver un bon équilibre. Le mot d'ordre : chacun son rythme !

En cas de besoin, n'attends pas avant de demander du renfort !





Pour faire face au stress, il n'existe pas de recette magique. Une fois encore, tout le monde est différent. Les astuces et les besoins des uns ne seront pas similaires à ceux des autres. Il faut procéder par « essais-erreurs » pour découvrir les méthodes qui sont adaptées pour nous. Cependant, il existe une règle universelle : il faut soit réduire l'intensité du stress, soit modifier sa façon de le percevoir, de le concevoir.



Quelques clés pour faire face au stress

Tout d'abord, il est important d'identifier ce qui provoque cet excès de stress, c'est-à-dire le stresser et son évaluation. Cela peut aider à adapter son comportement. Les questions à se poser peuvent être les suivantes : « qu'est-ce qui me gêne ? », « qu'est-ce qui a changé », « depuis quand est-ce que je me sens comme ça ? », ...

Être à l'écoute de ses émotions. Il n'est pas toujours possible d'agir sur le stresser lui-même. On peut par contre tenter de penser et de voir les choses différemment. De plus, arriver à identifier et nommer ses émotions permet de valider un ressenti pour ensuite prendre du recul par rapport à un événement difficile. Peur, colère, tristesse, culpabilité, ... ont une fonction, un message qu'il nous faut comprendre. Reconnaître son émotion permet d'être moins sous l'emprise de celle-ci.

Savoir lâcher prise de temps en temps. Ne pas vouloir tout contrôler et apprendre à agir sur ce qui dépend directement de soi.



Respecter son rythme et sa santé. Trouver un bon équilibre entre temps de travail, repos et temps libre. Autrement dit, il faut pouvoir se donner les moyens de se détendre en pratiquant une activités sportive, sociale, de relaxation, ... ou même en rêvassant !

Observer un régime alimentaire sain. L'alimentation intervient directement dans la composition et dans le fonctionnement des cellules nerveuses. Il existe des aliments qui contiennent beaucoup de minéraux et de vitamines tels que les céréales complètes, les légumes verts et les fruits secs, par exemple.

Relativiser la place que l'on donne à la performance et prendre garde aux fausses représentations que l'on se fait sur les attentes des autres. Il faut veiller à rester réaliste sur les objectifs que l'on se fixe et se respecter soi-même, se ménager. A l'impossible nul n'est tenu !

Il est important d'apprendre à pouvoir déceler les « pensées pièges » et les scénarios catastrophes : « je ne vais jamais y arriver », « je suis foutu.e si je rate », « que vais-je pouvoir faire si j'échoue », ... Pour aller à l'encontre d'un stress paralysant, il faut essayer de rester concentré sur l'ici et maintenant.

Si tu n'arrives pas à trouver des solutions efficaces pour diminuer un niveau trop élevé de stress, n'hésite pas à demander de l'aide. Il est important de parler de ses émotions et de ses tensions, de ses incompréhensions, à un proche ou à un professionnel de santé. Mieux vaut ne pas attendre de s'écrouler avant de consulter.

Il n'existe aucune mauvaise raison pour demander du renfort !



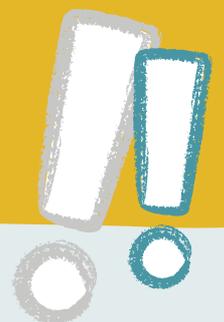


ATTENTION AUX EXCÈS !



Durant une session d'examens, il est tentant d'augmenter sa consommation de sodas énergisants, cafés, coca,... mais aussi de tabac. Il s'agit de produits excitants qui augmentent le rythme cardiaque et donc l'inconfort physique dû au stress.

L'automédication et l'usage de produits anxiolytiques et de calmants, y compris le cannabis et l'alcool, peuvent être à l'origine de différents troubles comme des problèmes de concentration. Il est d'ailleurs bon de rappeler que la consommation de médicaments doit toujours faire l'objet d'un avis médical.





"BON À SAVOIR"

La respiration en pleine conscience peut aider à diminuer le niveau d'anxiété et de nervosité. Une respiration lente et profonde permet de régulariser le pouls qui s'accélère sous l'effet du stress. C'est aussi une astuce qui peut faciliter l'endormissement.

Il est important de privilégier un sommeil de bonne qualité puisque c'est durant ce temps que la mémoire se consolide. L'insomnie entraîne quant à elle des pertes de mémoire. Cela dit, pas la peine d'ajouter du stress au stress si tu ne parviens pas à dormir ! Lève-toi, change de pièce, et reviens dans ton lit lorsque le sommeil arrive. Pendant ce temps, pourquoi ne pas bouquiner ou boire une tisane. Il faut en tout cas éviter les écrans. Les activités calmes, une heure avant l'endormissement, peuvent aussi le faciliter. Enfin, mieux vaut ne pas faire l'usage de somnifères pour éviter les pertes de mémoire.

En situation de stress, il est possible de ressentir des tensions musculaires secondaires à la sécrétion d'adrénaline. Pour y répondre, il est recommandé de pratiquer des automassages du dos et de la nuque, ou bien de pratiquer une activité sportive (vélo, yoga, ...). Une simple marche à pied peut aussi diminuer les tensions accumulées. Les activités sportives permettent aussi d'améliorer la circulation sanguine et donc l'irrigation des cellules nerveuses. Enfin, elles aident à réguler la respiration et donc à mieux résister en cas de stress.





SERVICE PSYCHO-SOCIAL

Un dossier pour comprendre le stress afin de mieux l'appréhender

