

ATELIER

Parents, Ados : des solutions pour gérer le Stress

Définition :

Le stress est la réponse de l'organisme en vue de s'adapter à toute demande de son environnement. Le concept de stress a été inventé en 1930, initialement appelé « syndrome général d'adaptation ».

Le stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose et la perception qu'elle a de ses propres moyens pour y faire face.

Historique :

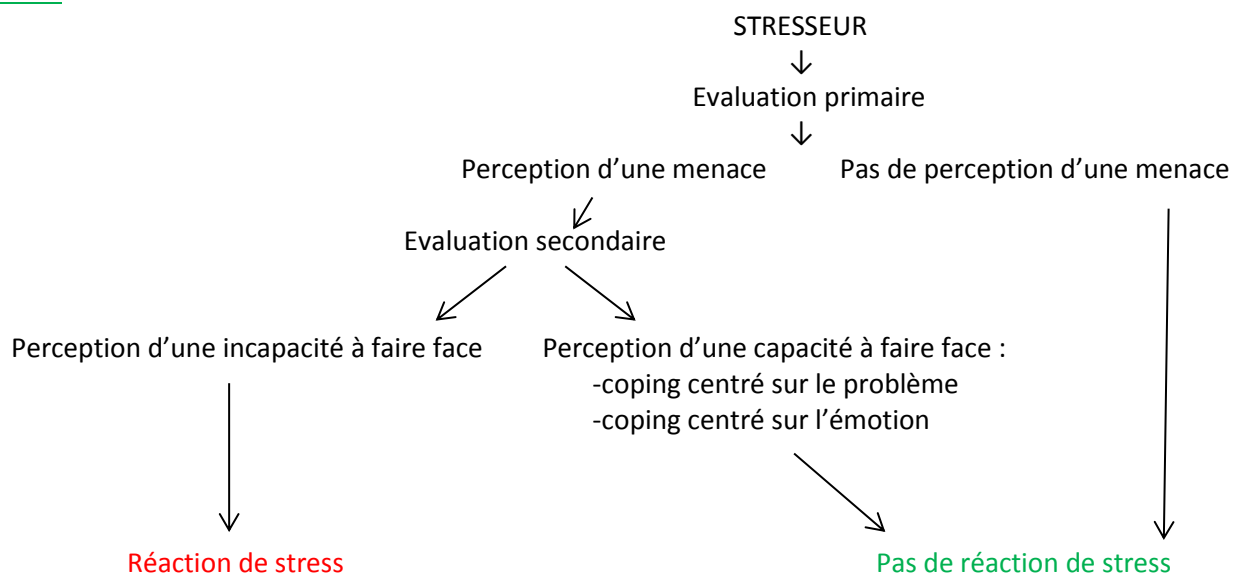
Stress est un mot de la langue anglaise courante, son origine vient du latin « stringere » : tendre raide, serer, qui a donné naissance à étreindre. La plus ancienne mention de l'anxiété « état d'esprit dont tous les êtres humains souhaitent se débarrasser » est attribuée à Ali Ibn Hazm de Cordoue, philosophe et homme de lettres du XI^{ème} siècle.

3 phases :

- phase d'**alarme** : réactions physiologiques et défenses actives de l'organisme (rythme cardiaque, activation des surrénales,...).
 - phase de **résistance** : si la situation de stress se prolonge, les symptômes de la phase d'alarme disparaissent, l'organisme s'adapte et accroît ses défenses.
 - phase d'**épuisement** : si les moyens de défense déployés s'avèrent inefficaces face à la sévérité de l'agression, les ressources mobilisées insuffisantes, la résistance diminue, l'organisme finit par s'épuiser, des signes de la première phase réapparaissent, pouvant aboutir à la mort.
- Le cerveau est fait pour l'action, si les réactions primaires ne peuvent se réaliser, « l'inhibition de l'action » prend alors le dessus et le stress devient pathogène.

Biologiquement nous sommes programmés pour combattre ou fuir, au niveau de la relation on sera plus agressif ou inhibé.

Modèle de Lazarus :



Les stress n'est pas une maladie, c'est une fonction adaptative de l'organisme.

Nous sommes très inégaux au niveau du stress.

On peut considérer le stress comme une « émotion négative »

Le stress est une donnée indispensable à l'homme, c'est quand il est trop important qu'il est nocif.

Brown et Harris ont montré que la réponse à un évènement de vie stressant est modifiée à la fois par la situation présente et par l'expérience passée. Ce sont les facteurs de vulnérabilité.

Le stress est une pathologie reconnue dans les classifications internationales de psychiatrie (CIM 10 et DSM V), nous parlerons de réactions aiguës au stress, d'état de stress post-traumatique et de trouble de l'adaptation (trouble dépressif, trouble mixte anxieux et dépressifs, trouble avec perturbation des conduites et trouble avec perturbation des émotions et des conduites).

Le coping : comportement de faire face qui est actif et conscient.

-centré sur le problème : effort pour changer les circonstances stressantes provoquées par l'interaction individu-environnement.

-centré sur l'émotion : auto-contrôle, régulation émotionnelle, évitement, fuite. Elles sont bénéfiques à court terme mais souvent dysfonctionnelles à long terme (ex : le déni ou l'évitement).

-centré sur le soutien social : sympathie, aide d'autrui,...

Conséquences physiques : palpitations, douleurs, troubles digestifs,...

Conséquences comportementales : agressivité, isolement, modification du comportement alimentaire,...

Conséquences psychologiques : tristesse, colère,...

Mécanismes de défense :

Les mécanismes de défense sont des réponses inconscientes à la fois à des facteurs de stress extérieurs et à une anxiété émergeant d'un conflit interne. Ils ont été initialement décrits par Freud. La personne ne les utilise pas délibérément, et n'a pas conscience de ses propres motivations. Voici différents mécanismes de défense au stress : le refoulement, la formation réactionnelle, le déni, la rationalisation, le déplacement, la sublimation, la projection, l'identification, la régression,...

Prévention du stress :

-primaire : actions ayant pour objectifs d'éliminer, de réduire ou de modifier les éléments stressants.

-secondaire : personnes ayant des signes de tension, le but est de réduire les manifestations psychopathologiques du stress.

-tertiaire : problèmes de santé liés au stress, le but ici est le rétablissement de bonne santé.

● aides individuelles :

-pratiques psychocorporelles : relaxation, méditation, yoga

-thérapies psychocorporelles : contrôle respiratoire, gestion des émotions,...

-thérapies cognitivo-comportementales : restructuration cognitive, thérapie d'affirmation de soi, résolution de problèmes,...

Nombreuses distorsions cognitives : exemples : **la surgénéralisation** : tirer des conclusions générales à partir d'un fait, **la personnalisation** : penser que tous les évènements nous concernent sans connaître tous les faits,....

-coaching

● aides collectives :

-atelier d'analyse

-groupe de parole

-ressources académiques

Exercice pour travailler sur les modifications de pensée :

4 questions :

-est-ce vrai ?

-est-ce grave ?

-y penserai-je dans 6 mois ?

-qu'est-ce que je peux y faire ?