



APPRIVOISER LE STRESS

BALADO 2 : MANIFESTATIONS DU STRESS ET MÉCANISMES DE DÉFENSE.

Dans ce deuxième balado, nous abordons les questions suivantes : *Est-ce que les symptômes du stress sont toujours visibles pour un observateur extérieur ? Quels signes sont observables ? Les manifestations physiques et psychologiques du stress aux différentes phases. Les réactions défensives et les mécanismes de défense. Vous trouverez dans ce document :*

- 1) Les malaises psycho-somatiques les plus fréquents associés au stress.
 - 2) Quelques symptômes psychologiques associés au stress.
 - 3) Les réactions défensives.
 - 4) Les mécanismes de défense.
-



APPRIVOISER LE STRESS

Les trois étapes de la réponse d'adaptation

La *réaction d'alarme* est la première de ces trois étapes. À ce premier stade, l'organisme s'apprête, malgré lui, à réagir soit par la fuite ou par l'attaque. Le système nerveux autonome déclenche une série de réactions, et ce, de façon involontaire, qui vont mobiliser toute l'énergie possible pour affronter la situation perçue comme menaçante : le rythme respiratoire s'accélère ainsi que le rythme cardiaque, la pression sanguine augmente ; les muscles se tendent et se contractent ; la circulation sanguine se modifie afin d'alimenter les muscles en oxygène ; la digestion se ralentit ; les surrénales libèrent l'adrénaline ; les facteurs de coagulation sanguine augmentent. Si l'efficacité potentielle du système de défense s'accroît, par contre, la résistance du corps est fortement mise à l'épreuve. Normalement, une fois le « danger » passé, le corps revient à un niveau d'activation plus raisonnable.

Aujourd'hui, dans nos sociétés fortement industrialisées, instruites et compétitives, les agents stressants sont nombreux et de nature fort différente de ceux qu'affrontaient nos ancêtres. Plus souvent qu'autrement, la composante psychologique domine. Et, il arrive très fréquemment que les agents stressants de la première étape continuent de solliciter sans cesse l'adaptation ; nous entrons alors dans la seconde phase qui est celle de *la résistance*. À ce stade, les réactions défensives continuent, mais de façon plus modérée (quoique plus insidieuse) et la résistance du corps s'élève au-dessus de la normale. Le corps fonctionne sur ses réserves. Cette seconde étape devrait déboucher sur une *solution* ou, si l'organisme en est incapable, elle se termine par la troisième étape du processus qui est celle de *l'épuisement*. C'est alors que les signes de la réaction d'alarme réapparaissent ainsi, maintenant, que des lésions organiques sérieuses. Nous parlons ici des maladies dites de l'adaptation, les maladies psychosomatiques et les troubles psychologiques que nous décrirons maintenant.



APPRIVOISER LE STRESS

1) Malaises psycho-somatiques les plus fréquents. (*Psycho-somatique* réfère à des maladies réelles qui ont une composante émotionnelle certaine reliée au stress).

- Problèmes digestifs : Brûlures d'estomac, inconfort, douleurs, acidité, ballonnements, éventuellement ulcères.
Constipation ou diarrhée, syndrome du côlon irritable.
- Problèmes d'appétit : Perte d'appétit ou besoin exagéré de manger.
- Problèmes musculaires et nerveux : Tension musculaire et/ ou douleurs : au cou, aux épaules, au dos.
Migraines, céphalées de tension.
- Fatigue : Épuisement sans cause spécifique apparente.
- Problèmes cutanés : Rougeurs, boutons, eczéma.
- Problèmes de sommeil : Insomnies au moment du coucher ou difficultés à rester endormi.
- Problèmes respiratoires : Asthme ou allergies qui s'intensifient.
- Problèmes circulatoires : Tension artérielle élevée.
- Problèmes sexuels : Dysfonctions sexuelles, problèmes de libido.
- Atteintes du système immunitaire : Fragilité aux microbes, aux virus et aux maladies auto-immunes

Les prédispositions génétiques et le mode de vie peuvent dès lors exercer une influence et exposer la personne à des problèmes de santé majeurs et particuliers. Un stress prolongé peut exercer une usure prématurée de certains systèmes et conduire carrément à la maladie.



APPRIVOISER LE STRESS

2) Quelques symptômes psychologiques associés au stress

- Tension, nervosité excessive
- Anxiété généralisée, inquiétudes multiples, paniques, phobies. Troubles obsessionnels-compulsifs
- Dépression, problèmes d'adaptation, burn-out
- Agressivité, irritabilité, mouvements fréquents d'impatience

3) Les réactions défensives.

Certains comportements comme prendre de l'alcool, de la drogue, des médicaments ou le jeu compulsif, visant à supprimer l'anxiété ou les états dépressifs, peuvent soulager à court terme et nous donner l'illusion de noyer le problème. Mais en général, un problème sait nager, s'accroît en vieillissant et devient plus résistant. Ces conduites, si elles aident à faire face au stress, entraînent souvent également un comportement social inapproprié et, de plus, l'alcool ou la drogue sert souvent alors de défaite pour expliquer les comportements non en accord avec les valeurs de l'individu. Le tout se solde dans un problème supplémentaire : la dépendance et ses effets de plus en plus nocifs sur la santé et les relations avec autrui.

Parmi les conduites sociales inappropriées générées par le stress, citons l'agressivité (en forte hausse d'ailleurs dans plusieurs milieux de travail), dont les effets bénéfiques sont de courte durée, car en général la violence est dans notre société un comportement inacceptable et inapproprié et elle augmente les risques de rejet et de conflits avec les autres. Éviter tout stress, se retirer du monde ou dans le monde de ses rêves ou de ses fantaisies peut dans l'immédiat nous permettre de refaire nos forces et nos énergies. Mais si cela se prolonge, nous nous retrouverons coupés de toute vie et de stimulations essentielles qui donnent un sens à l'existence. La névrose caractérisée par ce retrait physique ou émotionnel (perte d'intérêt pour tout ou à peu près) peut conduire à la confusion, à la dépression, à l'anxiété ou même au suicide.



APPRIVOISER LE STRESS

4) Les mécanismes de défense

Une façon très subtile, et souvent nuisible, de contourner le stress, consiste à prendre une distance face à soi-même. C'est le raffinement dans la défense, car cette stratégie est à peine consciente et souvent pas du tout. Certes, dans l'immédiat les mécanismes de défense permettent de faire face, de s'adapter autant que de se défendre. À la limite, cependant, ils dénotent une forte mésadaptation, car ils coupent l'individu de lui-même.

- **La régression** consiste à réagir de façon inappropriée à une situation, par exemple comme un enfant, ou à se réfugier dans un comportement ancien apte à soulager la tension (exemples : exploser dans une colère infantile, bouder, manger, boire, se ronger les ongles ou fumer pour se consoler).
- **Le déni** consiste à nier la réalité, les faits, à faire semblant qu'il n'y a pas de problème, pas de risque, pas de maladie, pas de chagrin... (deuil non vécu).
- **Le refoulement** consiste à enfouir dans l'oubli, inconsciemment, les pensées et les émotions inacceptables.
- **La suppression**, par opposition au refoulement, est consciente et nous permet éventuellement de ne pas toujours avoir présents à l'esprit tous les motifs que l'on pourrait avoir de se désespérer (exemples : les enfants qui meurent de faim, la torture dans le monde, les deuils successifs que nous avons subis). La suppression est adaptée, le refoulement ne l'est pas, car ce qui est refoulé continue de miner notre équilibre.
- **La rationalisation** consiste à toujours se justifier pour éviter les blâmes d'autrui, les critiques, la culpabilité. C'est la conduite qui permet d'avoir toujours une bonne raison, d'avoir raison.
- **La formation réactionnelle** permet de dissimuler nos vrais sentiments en exprimant souvent avec exagération le contraire de ce que nous ressentons. Elle permet à son auteur de nier avec tant de véhémence ses vraies émotions que souvent le récepteur se sent mal à l'aise et a l'impression qu'on le trompe (les gens trop gentils).
- **La projection** sert à attribuer aux autres nos propres impulsions. Par exemple, une personne agressive, qui n'accepte pas son émotion, peut percevoir les autres comme étant eux-mêmes très agressifs à son endroit. Une personne en mauvaise santé qui se sent mal peut prétendre que les autres ont l'air fatigué.



APPRIVOISER LE STRESS

- **L'intellectualisation** est une sorte de détachement qui permet à son auteur de demeurer froid, distant, logique et très intellectuel dans une situation à forte charge émotionnelle. Il se coupe de ses sentiments.
- **Le déplacement**, lorsqu'il est inadapté, consiste à avoir la bonne réaction sur la mauvaise personne. Par exemple, l'individu qui se défoule sur son conjoint ou ses enfants de la rage éprouvée pour son supérieur (mais qu'il a contenue jusqu'au retour à la maison), fait du déplacement.
- **La sublimation** est le dernier mécanisme qui, dans une certaine mesure, est moins nocif que les autres. Elle consiste souvent à transformer des impulsions inacceptables, en gestes nobles et admirables. Freud croyait que toute créativité artistique, toute profession hautement respectable cachaient la sublimation d'instincts plus sombres. Si elle est moins inadaptée que les autres mécanismes de défense, il n'en demeure pas moins, qu'ici comme en toute chose, la vertu doit se trouver quelque part au milieu...