



André Moreau T.S., M.A., h.h.d.



## La prévention du stress

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le stress apparait chez une personne dont les ressources et les stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont imposées.



Pour le travail, on parle de surcharge mais aussi de sous-charge. En 1936 le Canadien Hans Selye a décrit l'origine de cette réaction de l'organisme comme étant un **syndrome général d'adaptation**.

**Un être vivant soumis à une agression extérieure réagit par un ensemble de réactions biologiques destinées à permettre à son organisme de s'adapter aux exigences environnementales.**

Cependant, il faut distinguer le stress (Stimulus nociceptif, effort physique, effort mental, exigences, pression temporelle, etc.), le stress (la réponse des hormones de stress de l'organisme) et les effets toxiques du stress (tensions, limitations, fatigue, usure, douleurs, maladies, etc.). (M. Mouzé-Amady, INRS 2014) ajoute qu'au point de vue de la prévention du stress, il faut faire la distinction entre « **les stress aigus** », « **les stress naturels brefs** », « **la séquence d'événements de stress** » et « **le stress chronique** ».

### Stress aigu :

On parle du stress aigu lorsque l'agent stressant survient brusquement et provoque une réponse d'adaptation rapide et brève. Généralement les stress aigus sont limités à 100 min. Ces stress sont les moins toxiques.

### Stress naturels brefs

On parle de stress naturels brefs pour parler des événements du quotidien qui sont stressants mais qui sont limités dans le temps. Par exemple : le fait de devoir passer un examen académique, un test médical, une entrevue d'embauche, etc. Il faut apprendre à gérer ces situations afin de mieux performer ou de mieux vivre ces situations de la vie. Cependant, bien que ces stressants épuisent, ils disparaissent généralement tout seuls.

Ainsi la gestion de ces stress est plus relative au confort ou à la performance plutôt qu'au niveau de la santé physique ou mentale. Cependant, il ne faut oublier que tous les stress s'additionnent dans l'organisme humain. Un stress est toujours un stress de plus sur la montagne existante... Une goutte de plus dans le verre d'eau...

### Séquence des événements de stress

La séquence d'événement de stress vulnérabilise la personne, car ils peuvent toucher l'individu sur plusieurs aspects de sa vie. Il suffit de penser à la mort d'un proche, une catastrophe naturelle majeure ou encore la pandémie. L'aspect multidimensionnelle de ces événements devient l'équivalent de vivre plusieurs stress différents en même temps. L'individu est donc bombardé par des stressseurs. On peut ici voir l'analogie du coup de fusil versus l'impact d'une mitraille. Ici la gestion du stress, le développement de stratégies d'adaptation, le coping et les techniques de relaxation et de récupération sont nécessaires afin de maintenir l'équilibre physique et psychologique.

### Stress chronique

On parle de stress chronique lorsque l'exposition à l'agent stressseur persiste au-delà de 100 minutes mais également sur tous les stressseurs qui se répètent fréquemment (peu importe la durée) ou peu importe que la menace soit réelle, non-réelle ou anticipée. Il suffit de penser à la maladie pour soi ou pour un proche, un conflit avec un voisin, un ami, un collègue de travail ou un membre de sa famille, un divorce, une transition de vie, une période de guerre, une crise économique, une période de chômage, etc. Le fait que la personne n'a aucune information sur la durée de l'exposition est très épuisant. Ces stressseurs sont les plus toxiques et délétères pour l'organisme. Le site [passeport-santé.net](http://passeport-santé.net) ajoute que le cortisol produit en réponse au stress peut causer un affaiblissement du système immunitaire. De ce fait, le corps devient plus susceptible aux agents infectieux, bénin ou graves et aux différents types de cancer. (Gisèle Bolduc, INRS 2017) stipule que des recherches ont démontré qu'une longue exposition au stress perçu au travail aurait un lien avec une plus grande probabilité de cancer chez les hommes pour les cancers du poumon, du côlon, du rectum, de l'estomac et du lymphome non hodgkinien. Il faut absolument trouver un soutien et apprendre à développer des stratégies d'adaptation efficaces.

**N'oubliez pas que si on ne peut modifier les événements pour le moment, il est possible de modifier la façon de les vivre !**



Le centre d'Etudes sur le Stress Humain stipule que le stress humain est subjectif et qu'il soit possible de réduire le stress en modifiant sa façon de voir. Ils nomment cela : les lentilles du stress.

# L'adaptation peut moduler la réponse du stress !

Du point de vue de la prévention du stress, le seuil de déclenchement peut être modulé par de nombreux facteurs individuels ou psychosociaux : personnalité, degré de résilience, niveau de soutien social, techniques de gestion du stress, environnement social protecteur... Ainsi, le faire-face (coping) par opposition à la fuite permet de réduire considérablement la réponse de stress. On pourrait donc dire que les stratégies de gestion du stress et d'adaptation peuvent moduler le stress perçu chez les individus.

De plus, la notion de temps d'exposition et donc de chronicité est capital. Plus la gestion du stress ou le retour au non-stress s'effectue rapidement et moins grands sont les effets toxiques. Par opposition, un stress qui n'est pas géré à temps, qui perdure ou qui revient fréquemment cause de nombreux dommages pour la santé physique et mentale. Lorsque la phase d'épuisement est atteinte, la somatisation est exacerbée, le système immunitaire devient dérégulé, le burnout peut se produire et même le *Karoshi* (la mort par le stress). Devant le stress, on peut prendre une attitude de victime ou une attitude proactive d'adaptation et de saine gestion.

## Prenez rendez-vous en cabinet ou via SKYPE

**Clinique d'hypnothérapie André Moreau T.S, M.A., h.h.d.**

☎ (418) 623-8386

(1800) 290-2445

hypnose@bell.net

## Sources et références

(M. Mouzé-Amady, INRS 2014)

Article intitulé : Stress chronique publié dans la revue de l'Institut Nationale de recherche et de Sécurité. LINS est une référence en santé au travail. Ars 2014 [www.inrs.ca](http://www.inrs.ca)

(Gisèle Bolduc, INRS 2017)

Article intitulé : Une longue exposition au stress perçu au travail aurait un lien avec des cancers. Publié dans la revue de l'Institut Nationale de recherche et de Sécurité. LINS est une référence en santé au travail. Ars 2014 [www.inrs.ca](http://www.inrs.ca)

## Site Internet

Passeport-santé

Site d'information générale sur la médecine et la santé  
<https://www.passeportsante.net>

Centre d'études sur le stress humain

Le CESH est en rapport étroit avec l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal. Il a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress. <https://www.stresshumain.ca/>