

André Moreau T.S, M.A., h.h.d.



(M.-P. Moisan & M. LeMoal 2012) nous informent sur le terme stress et certains aspects

Stress & Anxiété

du concept qui lui est rattaché ont été introduits par Hans Selye en 1936. Ils affirment que le concept est la prolongation de la notion d'homéostasie proposée par Walter Cannon en continuité avec celle de « fixité du milieu intérieur » développée auparavant par Claude Bernard vers 1850. Ce mot vient de la mécanique et veut dire contrainte ou charge. Cependant, il faut faire la différence entre le stress et le stressor. Le stressor constitue la situation stressante ou la surcharge tandis que le stress est la réponse au stressor donc le surmenage et la fatigue et les conséquences biopsychosociales. Selon Hans Selye, le stress est la « *réponse de l'organisme à toute sollicitation qui lui est faite* ». Il se caractérise par une réaction physiologique linéaire (libération de cortisol) qui n'est pas spécifique du stressor.

Le livre édité par Francis J. Turner de l'Université d'Oxford intitulé : *Approches thérapeutiques théoriques du travail social* stipule que le stress est la réponse physique et psychosociale d'une personne qui perçoit les exigences externes et/ou internes comme dépassant sa capacité à s'adapter ou à faire face (Fried, 1982). **De plus, il affirme que l'hypnose et l'autohypnose permettent de stimuler le potentiel latent et réel du client pour faire face de manière créative aux problèmes actuels en identifiant les capacités qui pourraient servir de ressources utiles pour la gestion des difficultés quotidiennes liées au stress et à l'anxiété.** Les interventions psychosociales permettent de mieux comprendre le stress et l'anxiété sous l'angle du social et de la réalité du monde moderne. Il ajoute que le rôle clé pour les travailleurs sociaux est celui d'enseignant. Une grande partie du travail social consiste à aider les clients à découvrir de nouveaux apprentissages qui les aident à atteindre leurs objectifs.

Centre d'études sur le Stress Humain stipule que lorsque notre cerveau détecte une menace, il active la réponse physiologique de stress qui mène à la production d'hormones de stress et cela peut importe si le danger est réel ou imaginaire. Ces hormones agissent d'abord sur notre corps pour nous permettre de mobiliser l'énergie nécessaire pour combattre la menace. Par la suite, ces dernières agissent sur notre cerveau pour nous aider à nous souvenir de cette menace dans le futur. C'est ce qui fait que nos ancêtres ont survécu aux mammouths ! Toutefois, lorsque cette réponse devient chronique, ces mêmes hormones de stress ont des effets délétères sur notre santé physique et mentale.

L'inverse du stress n'est pas la relaxation.

La relaxation est le contraire de la nervosité et non pas du stress. En fait, le stress est en lien avec un événement ou une série d'événements qui nous semble potentiellement menaçants. C'est un phénomène multifactoriel. De ce fait, la gestion du stress implique donc de modifier la vision et le sens de soi-même, des événements et de la vie. De plus, lorsque l'on parle de stress, il faut faire la différence entre le stress animal et le stress humain. En fait, le stress humain est subjectif par opposition au stress animal qui est objectif. C'est-à-dire que ce qui stresse une personne, ne stresse pas forcément une autre personne tant au niveau de l'intensité que de la réponse au stress.

Ce qui stresse une personne, ne stresse pas forcément une autre personne !

Selon le Centre d'études sur le stress humain, il existe quatre caractéristiques qui induisent une réponse de stress chez la majorité des personnes. Depuis 30 ans, nous savons que même si la source de stress diffère pour chaque individu, il y a quelque chose de bien défini qui est responsable de la sécrétion d'hormones de stress. C'est-à-dire que pour chaque situation stressante, il y a un ensemble d'éléments communs qui provoque la sécrétion d'hormones de stress pour tout le monde.

En somme, les chercheurs ont trouvé **la recette du stress** :

- **Contrôle**
- **Nouveauté**
- **Imprévisibilité**
- **Égo menacé**

La théorie de Hans Selye décrit 3 stades d'évolution du Syndrome Général d'Adaptation.

Stade 1 : **La réaction d'alarme** : C'est la réaction immédiate à un stress. Face à un stress, les humains se sauvent ou combattent. À ce stade, l'énergie est mobilisée au dépend d'autres systèmes, comme le système immunitaire, ce qui nous rend vulnérables aux maladies.

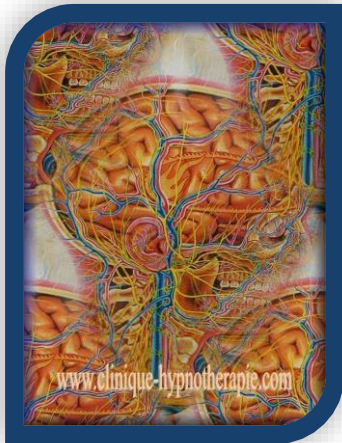
Stade 2 : **La résistance** : Si la réaction d'alarme persiste, le corps s'adapte. Mais ceci est mauvais pour notre santé puisque toute l'énergie est concentrée sur la réaction au stress.

Stade 3 : **L'épuisement** : Ce dernier stade survient après une exposition prolongée au stress. La résistance de notre corps face au stress diminue et finalement cède, car le système immunitaire devient déficient. Selon Hans Selye, les patients qui souffrent de stress depuis longtemps peuvent succomber à des crises cardiaques ou à de sévères infections en raison d'une plus grande vulnérabilité aux maladies.

Centre d'études sur le stress humain stipule qu'il existe deux sortes de stress qui ont différents effets sur le cerveau et le corps : **Stress aigu**

Ce type de stress découle d'événements ou de situations spécifiques pour lesquelles nous sentons que nous avons peu de contrôle et qui impliquent des éléments d'imprévisibilité et de nouveauté ou qui menacent notre égo. On parle donc ici d'un stress ponctuel. Bien que ce stress occasionnel ne soit pas toujours nocif, il gruge énormément d'énergie puisqu'il stimule la sécrétion d'hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol. (M.-P. Moisan & M. LeMoal 2012) ajoutent que c'est une réponse adaptative nécessaire à la survie qui met en jeu de multiples médiateurs, neurotransmetteurs, neuropeptides et hormones, coordonnés dans le temps et l'espace.

Stress chronique



Plusieurs chercheurs pensent que notre système de réponse au stress n'est pas fait pour être activé constamment. À la longue, il peut même mener à l'épuisement de l'organisme. L'exposition prolongée et répétée à des situations stressantes transforme le stress aigu en stress chronique. Ce mode de fonctionnement est très toxique pour la santé physique et mentale. Il entraîne des maladies cardiaques, de la pression artérielle, des taux de cholestérol élevés, du diabète de type II et de la dépression. Les effets du stress chronique sont pires chez les personnes à risque de développer une maladie chronique en raison de leur hérédité. On parle même d'une diminution marquée du système immunitaire. C'est ce qu'on appelle l'effet bulldozer ! (M.-P. Moisan & M. LeMoal 2012)

ajoutent que le stress chronique est délétère et conduit, chez l'individu vulnérable, à diverses pathologies. Ses effets néfastes résultent d'une dérégulation des systèmes de stress. C'est donc une désadaptation conduisant à la pathologie. Dans des situations de stress chroniques ou intenses, la permanence des stressors empêche la récupération et le retour à l'équilibre, et des traces perdurent dans l'organisme, objectivées par des symptômes biologiques et psychologiques. Il est ici question du « passage du normal au pathologique ». Les changements pathologiques se révèlent dans les jours, les semaines, voire les années qui suivent les événements stressants par une dérégulation des systèmes de stress. De plus, ils stipulent que le stress chronique est classiquement associé à une sécrétion excessive de cortisol.

Le Centre d'études sur le Stress Humain stipule qu'il n'est pas simple de dompter le mammoth du stress. L'idée générale n'est pas de l'éliminer, mais d'apprendre à en faire un allié. Pour ce faire, il est nécessaire de trouver des techniques qui conviennent à notre personnalité. Le site Passeportsante.net informe que plusieurs techniques mentales de relaxation mises au point ces 50 dernières années interviennent directement sur les processus biologiques de la réaction de détente, puisque la conscience est aussi un événement biologique. Mentionnons la relaxation musculaire progressive, la méthode Jacobson, le training autogène la méthode Vittoz, la biosynergie et l'hypnothérapie. De plus, la visualisation créatrice permet de déjouer les mécanismes mentaux qui perpétuent le stress. Le livre édité par Francis J. Turner de l'Université d'Oxford intitulé : Approches thérapeutiques théoriques du travail social stipule que la méditation est une méthode complémentaire à la pratique du travail social. C'est un mécanisme d'autorégulation et d'auto-exploration qui peut aider à réduire le stress et aider à l'adaptation.

En plus plusieurs études ont suggéré que la relaxation et diverses stratégies de relaxation et l'hypnose pouvaient avoir des effets similaires à la méditation (Beary & Benson, Frenton, Perry, Tilsley, & Serafinovicz, 1984 ; Morse, Martin, Furst & Dubin 1984 ; Walrath & Hamilton, 1984)

L'anxiété



Le Centre d'études sur le stress humain nous informe que le stress et l'anxiété sont deux concepts qui sont souvent utilisés de façon interchangeable dans notre discours de la vie quotidienne. Par contre, il s'agit de deux concepts distincts mais qui s'influencent et se nourrissent mutuellement. De plus, il est important de souligner qu'anxiété ne veut pas nécessairement dire trouble anxieux ou psychopathologies.

Le Centre ajoute que l'anxiété constitue une émotion normale dont il ne faut pas avoir peur. L'anxiété est caractérisée par un sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de stress et de peur face à un péril de nature indéterminée. Elle est souvent exprimée par le patient sous les termes de nervosité ou de soucis. L'anxiété doit être distinguée de la peur qui répond à une situation menaçante réelle.

Le DSM-5 stipule que l'anxiété constitue l'anticipation d'une menace future. On pourrait donc dire que le stress constitue la réponse biologique à un danger réel ou perçu au présent tandis que l'anxiété fait référence à l'avenir. L'anticipation fait donc appel à l'imaginaire. Le DSM-5 stipule que les troubles anxieux diffèrent de la peur et de l'anxiété induite par le stress présente dans le développement normal que l'on nomme : anxiété transitoire.

Le site du Gouvernement du Québec stipule que tout le monde éprouve un jour ou l'autre de l'anxiété. Ressentir un peu d'anxiété est tout à fait normal. L'anxiété nous protège et peut nous aider à faire face à une situation inquiétante ou peut-être dangereuse. L'anxiété est ressentie comme une crainte dont la cause est difficile à préciser. Plusieurs situations quotidiennes impliquant des changements de vie comme un mariage, un divorce, un nouveau travail, une situation floue, une période de transition, examens, entrevue d'emploi, épreuves sportives.

L'anxiété liée à des événements particuliers peut être gérée par l'hypnothérapie. D'ailleurs, **le guide d'autosoins pour la gestion du stress** recommande la respiration, la visualisation, la relaxation, l'hypnose et l'autohypnose afin de maîtriser les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique.

Le site Passeport-santé souligne que de nombreuses études ont montré que l'hypnose était efficace pour réduire le stress, les peurs, le trac et l'anxiété. D'autre par, dans plusieurs chirurgies, l'hypnose s'est révélée supérieure à une intervention de gestion du stress pour diminuer à la fois la douleur et l'anxiété périopératoire.

Ils ajoutent même que des scientifiques de l'université de Liverpool ont également montré que des séances hebdomadaires d'hypnose amélioraient nettement la qualité de vie en réduisant leur niveau de stress et d'anxiété des personnes atteintes de démence ayant comme effet de réduire les effets anxiogènes de la maladie.

<https://www.passeportsante.net>

Le livre édité par Francis J. Turner de l'Université d'Oxford intitulé : Approches thérapeutiques théoriques du travail social stipule que les compétences hypnotiques sont utilisées pour exploiter le potentiel latent et réel du client pour faire face de manière créative aux problèmes actuels en identifiant les capacités qui pourraient servir de ressources utiles pour la résolution de problèmes. L'hypnose, qui donne accès à l'inconscient, peut être utilisée pour favoriser le changement en aidant à changer les perceptions, les attentes, les croyances, les sentiments et les comportements. Grâce à l'autohypnose, les personnes peuvent influencer leur propre pensée, leurs sentiments et leur comportement crée un sentiment de sécurité, de maîtrise de soi, faisant passer les clients du sentiment de victime à un sentiment de compétence et de contrôle.

De plus, la méditation peut aider les personnes à mieux gérer les pensées anxiogènes. En cultivant un soi observateur, le méditant saisit la nature illusoire du soi symboliquement construit. Les conflits, les idées anxiogènes, les ruminations et les compulsions de répétition sont quelques-unes des composantes vécues de ce soi symbolique. Vu du point de vue d'un observateur, leur pouvoir et leur contrôle semblent moins menaçants. Comme l'anxiété ou la colère liée à des incidents ou à des situations particulières est désensibilisée dans l'état de relaxation de la méditation, leur pouvoir et leur contrôle sont encore diminués à mesure que la capacité de décision intentionnelle concernant de tels comportements et réponses augmente. Apprendre à se détendre par la méditation est propice à la gestion des problèmes liés à l'anxiété. Par exemple, Shapiro (1976) aime la méditation zen combinée à des techniques de maîtrise de soi comportementales efficaces pour réduire l'anxiété et le stress chez un client.

Au niveau des symptômes physiques, le Centre d'études sur le Stress Humain ajoute que l'anxiété peut se manifester par une augmentation de la fréquence cardiaque, une respiration difficile, des tensions musculaires, des nausées, de la fatigue, des douleurs abdominales, des maux de têtes et des difficultés de concentration. Cependant, lorsque l'anxiété occasionne un niveau de détresse important, si elle apparaît sans raison, si elle est persistante ou lorsqu'elle empêche la personne de fonctionner dans sa vie on parle de troubles anxieux. Ces troubles psychologiques nécessitent une médication ou un traitement psychologique qui va au-delà de l'hypnothérapie.

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

Références

(M.-P. Moisan & M. LeMoal 2012)

Article intitulé : Le stress dans tous ces états, publié dans la revue Médecine Science, vol. 28 Juillet 2012.

<http://doi.org/10.1051/medsci/2012286014>

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 sur le cerveau et le corps. <https://www.stresshumain.ca>

Site du Gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/troubles-anxieux/a-propos-troubles-anxieux>

Site Internet

<https://www.passeportsante.net/fr/Actua>